

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
22 (水)	ごはん すまし汁 カレーのかぼ焼き 炒り豆腐	バナナ 米、胚芽米、じゃがいも、さつまいも、片栗粉、しらたき、三温糖、油、砂糖	牛乳、ヨーグルト(無糖)、かれい、木綿豆腐、鶏ひき肉	バナナ、りんご、みかん缶、にんじん、ほうれんそう	かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、みりん、食塩、酒	牛乳 牛乳 フルーツヨーグルト クラッカー	エネルギー 555 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 14.2 g カルシウム 286 mg
23 (木)	グリーンピースごはん みそ汁 えのき入りつくね焼き ブロッコリーソテー	清見オレンジ 米、さつまいも、油、三温糖、米粉、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、乾燥おから	オレンジ、たまねぎ、りんご、ブロッコリー、なす、しめじ、にんじん、えのきたけ、グリーンピース、コーン缶、塩こんぶ	煮干だし汁、米酢、しょうゆ、酒、食塩、洋風だしの素	牛乳 牛乳 さつまいもとりんごの米粉お焼き	エネルギー 539 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 15.7 g カルシウム 239 mg
24 (金)	春野菜スパゲティ かぶのスープ ひじきのナムル りんご	スパゲティ、米、油、ごま油、三温糖	牛乳、ベーコン、鶏もも肉、バター	りんご、にんじん、たまねぎ、だいこん、きゅうり、かぶ、なばな、キャベツ、しめじ、しいたけ、グリーンアスパラガス、ピーマン、ひじき	ケチャップ、しょうゆ、米酢、洋風だしの素、食塩	牛乳 牛乳 チキンライス	エネルギー 547 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 17.9 g カルシウム 221 mg
27 (月)	ごはん すまし汁 鱈のカレーニエル 小松菜とベーコンのソテー	グレープフルーツ 米、胚芽米、米粉、三温糖、なたね油、片栗粉、油	牛乳、さわら、木綿豆腐、ベーコン	グレープフルーツ、ごまつな、にんじん、たまねぎ、しめじ、かぶ、トウモロコシ	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩、カレー粉	牛乳 牛乳 米粉と豆腐のブラウニー	エネルギー 596 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 23.6 g カルシウム 260 mg
28 (火)	ごはん みそ汁 ピーマンの肉詰め ほうれん草のおかか和え	バナナ 米、食パン、胚芽米、さといも、油、グラニュー糖、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、バター、かつお節	バナナ、ほうれんそう、ピーマン、にんじん、もやし、たまねぎ、カットわかめ	煮干だし汁、しょうゆ、ケチャップ、食塩	牛乳 牛乳 シュガートースト	エネルギー 567 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 18.7 g カルシウム 220 mg
30 (木)	赤飯 吉野汁 ささみの鶏天 アスパラサラダ	いちご 米、じゃがいも、白玉粉、もち米、砂糖、さといも、油、片栗粉、小麦粉、なたね油、黒ごま、米粉	牛乳、鶏ささ身、ねりあん、ツナ油漬缶、きな粉、あずき(乾)、卵、調製豆乳	いちご、キャベツ、グリーンアスパラガス、ミニトマト、だいこん、にんじん、ねぎ、しいたけ、しょうが	かつおだし汁、酢、しょうゆ、酒、食塩、抹茶	牛乳 牛乳 米粉のカップケーキ(1~2歳) 柏もち(3~5歳)	エネルギー 571 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 13.4 g カルシウム 208 mg

## ☆給食室からのお知らせ☆

食材の都合により、メニューを変更する場合がありますのでご了承下さい。

献立表記載の食材を確認して頂き、まだ食べていない食材がありましたら各ご家庭で事前に食べて頂けますようよろしくお願いいたします。

乳児クラスのみ、朝おやつに牛乳を提供しています。

30日(木)は、お誕生会メニューとなります。

### 幼児食



自分で食べようとする意欲が強くなり、遊び食べ、偏食、ムラ食い、小食など様々な悩みが出てくる時期です。しかし、長い目で見ればほんの一時的なことなので、おおらかな気持ちで見守っていきましょう。保育園では野菜の大きさや硬さ・料理の彩りや味付けにも配慮し、そして何よりも「みんなで一緒に楽しく食べる」事は大切な食育です。職員の明るい笑顔と共に食事をしていきます。

### <いただきますとごちそうさま>

「いただきます」とは、自分の命をつなぐ為に他の生き物の命をいただきます、という意味があります。

「ごちそうさま」とは、漢字で書くと「ご馳走さまとかき走り回るという意味があります。食事をする為に、動・食物を育てたり、食材を集めたり、調理するなど、走り回って作業してくれてありがとうという意味があります。

どちらも、感謝の意味が込められているので、食事の前と後には、心を込めてしっかりとあいさつをしましょう。



日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
01 水	ご飯 みそ汁 さつま芋入り肉じゃが もやしの磯酢和え	米、胚芽米、小麦粉、じゃがいも、さつまいも、しらたき、三温糖、油	牛乳、豚肉(ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、ハム、卵、バター	オレンジ、にんじん、もやし、だいこん、たまねぎ、ほうれんそう、バナナ、いんげん、カットわかめ、焼きのり	煮干だし汁、しょうゆ、米酢、酒、本みりん	牛乳 牛乳 バナナホットケーキ	エネルギー 543 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 14.8 g カルシウム 257 mg
02 木	ご飯 すまし汁 鮭の西京焼き 五目金平	米、食パン、胚芽米、しらたき、焼ふ、三温糖、油、ごま	牛乳、さけ、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、にんじん、ごぼう、えのきたけ、いんげん、いちごジャム、みつば、レモン果汁	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩	牛乳 牛乳 人参入りジャムサンド	エネルギー 545 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 12.2 g カルシウム 213 mg
03 金	ご飯 みそ汁 豆腐ナゲット さつま揚げ入り根菜煮	米、胚芽米、さつまいも、三温糖、油、片栗粉、小麦粉	牛乳、木綿豆腐、ツナ油漬缶、さつま揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、卵	オレンジ濃縮果汁、りんご、にんじん、だいこん、れんこん、たまねぎ、ねぎ、いんげん、粉かんでん	煮干だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、みりん	牛乳 牛乳 オレンジゼリー せんべい	エネルギー 562 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 17.2 g カルシウム 245 mg
06 月	ちゃんぽん風うどん ブロッコリーと南瓜のごま味噌和え バナナ	干しうどん、米、ごま油、砂糖、ごま	牛乳、豚肉(ロース)、かまぼこ、ちくわ、とろけるチーズ、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、にんじん、キャベツ、かぼちゃ、ブロッコリー、もやし、たまねぎ、あおのり	しょうゆ、中華だし、の素、食塩	牛乳 牛乳 チーズ焼きおにぎり	エネルギー 540 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 12.7 g カルシウム 229 mg
07 火	ご飯 すまし汁 さばのみそ煮 キャベツの和風サラダ	米、胚芽米、小麦粉、砂糖、三温糖	牛乳、さば、無塩バター、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、きゅうり、ねぎ、にんじん、チンゲンサイ、しいたけ、そらめめ、しょうが、うめ干し	かつおだし汁、みりん、しょうゆ、酒、食塩	牛乳 牛乳 そら豆クッキー	エネルギー 602 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 25.0 g カルシウム 222 mg
08 水	ロールパン ポパイスープ 豆腐グラタン きゅうりとコーンのサラダ	ロールパン、米、小麦粉、なたね油、油	牛乳、木綿豆腐、鶏もも肉、納豆、とろけるチーズ、バター	バナナ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、もやし、コーン缶、ねぎ、ほうれんそう、しめじ	酢、洋風だしの素、食塩、しょうゆ	牛乳 牛乳 納豆チャーハン	エネルギー 570 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 20.6 g カルシウム 314 mg
09 木	チキンと大豆のカレー わかめスープ 白菜とりんごのドレッシング和え	胚芽米、米、じゃがいも、マカロニ、なたね油、小麦粉、三温糖、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、蒸し大豆、きな粉	たまねぎ、はくさい、にんじん、りんご、コーン缶、カットわかめ	ケチャップ、米酢、中濃ソース、しょうゆ、洋風だしの素、食塩、カレー粉	牛乳 牛乳 マカロニきな粉	エネルギー 578 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 17.6 g カルシウム 218 mg
10 金	ご飯 みそ汁 カレイの磯辺揚げ かぶのサラダ	米、胚芽米、ホットケーキ粉、小麦粉、油、マヨネーズ	牛乳、かれい、生揚げ、調製豆乳、無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)、卵	かぶ、きゅうり、にんじん、かぼちゃ、はくさい、あおのり、レモン果汁	煮干だし汁、食塩	牛乳 牛乳 南瓜豆乳ケーキ	エネルギー 560 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 20.7 g カルシウム 268 mg
13 月	ご飯 すまし汁 和風ミートローフ 春雨チャプチェ	じゃがいも、米、胚芽米、はるさめ、油、三温糖、片栗粉、ごま油、ごま	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、ハム、乾燥おから	グレープフルーツ、たまねぎ、もやし、キャベツ、ピーマン、しいたけ、にんじん、コーン缶、いんげん、にんにく、あおのり	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	牛乳 牛乳 フライドポテト	エネルギー 541 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 19.3 g カルシウム 218 mg
14 火	ご飯 すまし汁 鶏肉の梅味噌蒸し 切り干し大根のサラダ	米、胚芽米、三温糖、なたね油	牛乳、鶏もも肉、生クリーム、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、ゼラチン	オレンジ、しめじ、きゅうり、にんじん、こまつな、切り干しだいこん、うめ干し、いちごジャム	かつおだし汁、米酢、しょうゆ、食塩	牛乳 牛乳 パンナコッタ	エネルギー 540 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 19.6 g カルシウム 286 mg
15 水	タコライス わんたんスープ ごぼうマヨ和え	胚芽米、米、ホットケーキ粉、ワントンの皮、油、マヨネーズ、粉糖	牛乳、豚ひき肉、おから、調製豆乳	たまねぎ、ごぼう、きゅうり、にんじん、レタス、トマト、しいたけ、レモン果汁	ケチャップ、ウスターソース、食塩、中華だしの素、カレー粉	牛乳 牛乳 おからドーナツ	エネルギー 585 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 19.2 g カルシウム 231 mg
16 木	ロールパン 南瓜豆乳ポタージュ スパニッシュオムレツ フレンチサラダ	ロールパン、米、じゃがいも、なたね油、油	牛乳、調製豆乳、卵、ウインナーソーセージ、しらす干し、バター	バナナ、たまねぎ、かぼちゃ、はくさい、ブロッコリー、にんじん、トマト、コーン缶、ほうれんそう、あおのり	米酢、ケチャップ、食塩、洋風だしの素、パセリ粉	牛乳 牛乳 しらすおにぎり	エネルギー 568 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 20.0 g カルシウム 266 mg
17 金	ご飯 すまし汁 鮭フライ 厚揚げの五目旨煮	米、干しとうもろこし、胚芽米、油、小麦粉、パン粉、片栗粉、砂糖	牛乳、さけ、生揚げ、ハム、卵	にんじん、だいこん、キャベツ、たけのこ(ゆで)、しいたけ、ねぎ、さやえんどう、みつば	かつおだし汁、しょうゆ、中濃ソース、酒、みりん、食塩、本みりん	牛乳 牛乳 にゅう麺	エネルギー 567 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 15.0 g カルシウム 235 mg
20 月	ご飯 にら玉スープ ポークビーンズ さつま芋サラダ	米、食パン、胚芽米、じゃがいも、さつまいも、なたね油、三温糖、片栗粉、油、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、蒸し大豆、生クリーム、チーズ、卵、調製豆乳	にんじん、たまねぎ、きゅうり、ホールトマト缶詰、にら、かぼちゃ	食塩、洋風だしの素、中華だしの素、米酢、パセリ粉	牛乳 牛乳 南瓜クリームサンド	エネルギー 572 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 19.4 g カルシウム 259 mg
21 火	ご飯 みそ汁 野菜マーボー 豆苗ツナサラダ	米、胚芽米、小麦粉、三温糖、じゃがいも、片栗粉、ごま油、砂糖	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ油漬缶、ベーコン、バター	オレンジ、トウモロコシ、もやし、たまねぎ、だいこん、きゅうり、えのきたけ、にんじん、ごぼう、ピーマン、コーン缶、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、酒	牛乳 牛乳 おかず蒸しパン	エネルギー 566 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 17.2 g カルシウム 268 mg