

# 献立表

日	曜	昼食献立名	午後おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			午前おやつ	日	曜	昼食献立名	午後おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			午前おやつ
				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						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	
1	金	①ご飯 ②カレー肉じゃが ③切干大根のサラダ ④ニラ玉スープ	①牛乳 ②わかれん草とチーズの茹かし ③オレンジ	じゃが芋、米、ホットケーキ粉、三温糖、油	牛乳、豚肉、卵、かにかま、チーズ、ごま	玉葱、人参、にら、胡瓜、切干大根、ほうれん草	牛乳 せんべい	18	月	①ご飯 ②鶏肉のパン粉焼き ③なます ④野菜コロコロスープ	①牛乳 ②きな粉ラスク ③バナナ	米、フランスパン、じゃが芋、三温糖、マーガリン、パン粉、オリーブ油、ロールパン(ず)	牛乳、鶏肉、きな粉	大根、人参、ミニトマト、玉葱、にんにく	牛乳 せんべい
2	土	①きのこスパゲティ ②和風野菜スープ ③ヨーグルト	①牛乳 ②五平餅風 ③せんべい	スパゲティ、米、三温糖、油	牛乳、ヨーグルト、みそ、ウインナー、バター、すりごま	玉葱、白菜、舞茸、しめじ、えのき、椎茸、人参、小松菜、にんにく、海苔	牛乳 ビスケット	19	火	①マーボー丼 ②もやしとニラの和え物 ③わかめスープ	①牛乳 ②バナナマフィン ③オレンジ	米、小麦粉、三温糖、ごま油、片栗粉、油	牛乳、豆腐、豚肉、卵、ウインナー、バター、ごま	トマト、もやし、葱、人参、バナナ、にら、生わかめ、にんにく、生姜	牛乳 ビスケット
4	月	☆みどりの日☆						20	水	①ご飯 ②レバーのかりんとう揚げ ③キャベツのおかか和え ④厚揚げのみそ汁	①牛乳 ②焼きうどん ③バナナ	米、干うどん、片栗粉、油、三温糖	牛乳、豚レバー、生揚げ、豚肉、みそ、鰹節	キャベツ、もやし、ミニトマト、人参、玉葱、小松菜、牛蒡、ピーマン、生姜	牛乳 せんべい
5	火	☆こどもの日☆						21	木	①グリーンピースご飯 ②鮭のオーロラソース焼き ③ほうれん草とコーンのおひたし ④三平汁	①牛乳 ②ポテもち ③オレンジ	じゃが芋、米、片栗粉、マヨネーズ、油	牛乳、鮭、みそ、さつま揚げ、チーズ	グリーンピース、もやし、人参、ほうれん草、ミニトマト、牛蒡、コーン缶、葱	牛乳 ビスケット
6	水	☆振替休日☆						22	金	①ご飯☆ばら組遠足☆ ②豚肉の柳川風煮 ③ブロッコリーの和え物 ④にんじんのみそ汁	①牛乳 ②切干大根の炊込ごはん ③バナナ	米、三温糖、油	牛乳、豚肉、油揚げ、みそ	人参、玉葱、ブロッコリー、なす、牛蒡、切干大根	牛乳 せんべい
7	木	①ゆかりご飯 ②筑前煮 ③かぶと胡瓜の酢の物 ④玉葱のみそ汁	①牛乳 ②チキンライス ③バナナ	米、蒟蒻、三温糖、油	牛乳、鶏肉、豆腐、みそ	玉葱、人参、かぶ、胡瓜、牛蒡、蓮根、水煮筍、生わかめ、コーン缶、ピーマン	牛乳 ビスケット	23	土	①肉うどん ②れんこんのきんぴら ③ヨーグルト	①牛乳 ②にんじん蒸しパン ③せんべい	干うどん、ホットケーキ粉、三温糖、ごま油	牛乳、ヨーグルト、鶏肉、豆乳、ごま	人参、蓮根、玉葱、小松菜、葱	牛乳 ビスケット
8	金	①ご飯 ②タンダーチキン ③シルバーサラダ ④キャベツのスープ	①牛乳 ②フレンチトースト ③バナナ	米、食パン、三温糖、マヨネーズ、春雨	牛乳、鶏肉、卵、ヨーグルト、ウインナー	人参、ミニトマト、キャベツ、胡瓜、玉葱、しめじ、にんにく	牛乳 せんべい	25	月	①ご飯 ②厚揚げのトマト煮込み ③粉ふき芋 ④豆腐としめじのみそ汁	①牛乳 ②チーズスコーン ③オレンジ	米、じゃが芋、小麦粉、三温糖、片栗粉、油	牛乳、生揚げ、豆腐、豚肉、みそ、卵、バター、粉チーズ	玉葱、ホールトマト缶、しめじ、葱、にんにく、青のり	牛乳 せんべい
9	土	①五目うどん ②南瓜のそぼろ煮 ③ヨーグルト	①牛乳 ②わかめおにぎり ③せんべい	干うどん、米、三温糖、片栗粉	牛乳、ヨーグルト、鶏肉	南瓜、玉葱、小松菜、人参、椎茸	牛乳 ビスケット	26	火	①ご飯 ②かじきマカロンのカレー風味 ③もりもりキャベツサラダ ④のっぺい汁	①牛乳 ②オレンジジャムサンド ③バナナ	米、食パン、じゃが芋、片栗粉、油、三温糖	牛乳、かじき、ウインナー、さつま揚げ	トマト、キャベツ、玉葱、大根、マーマレード、人参、胡瓜、りんご、葱、セロリ、レーズン	牛乳 ビスケット
11	月	①ご飯 ②豚肉のみそ焼き ③ツナと大根の和え物 ④チンゲン菜のすまし汁	①牛乳 ②セサミクッキー ③バナナ	米、小麦粉、三温糖、油	牛乳、豚肉、ツナ缶、バター、卵、みそ、ごま	大根、胡瓜、ミニトマト、人参、青梗菜、えのき、葱	牛乳 せんべい	27	水	①パン ②マカロニグラタン ③野菜の付け合せ ④きのこのスープ	①お茶 ②みそ焼きおにぎり ③メロン	ロールパン、米、マカロニ、小麦粉、三温糖、油	牛乳、ピザ用チーズ、鶏肉、バター、みそ、すりごま	トマト、玉葱、ブロッコリー、ほうれん草、人参、舞茸、しめじ、えのき、椎茸	牛乳 せんべい
12	火	①ご飯☆誕生会☆ ②鶏のから揚げ ③小松菜ともやしの和え物 ④麩とみつばのすまし汁	①牛乳 ②オレンジケーキ ③メロン	米、小麦粉、片栗粉、三温糖、油、麩	牛乳、鶏肉、卵、バター	もやし、小松菜、ミニトマト、人参、マーマレード、みつば、葱、にんにく、生姜	牛乳 ビスケット	28	木	①ご飯 ②回鍋肉 ③納豆サラダ ④麩とわかめのすまし汁	①牛乳 ②スイートポテト ③バナナ	米、さつま芋、三温糖、麩、マヨネーズ、片栗粉、ごま油、油	牛乳、豚肉、納豆、みそ、生クリーム、バター	キャベツ、大根、人参、玉葱、胡瓜、葱、ピーマン、生わかめ、梅干	牛乳 ビスケット
13	水	①カレーライス ②フレンチサラダ☆調理保育☆	①牛乳 ②甘辛団子(幼) ③きなこ蒸しパン(乳) ④バナナ	米、じゃが芋、白玉粉、小麦粉、油、マーガリン、蜂蜜、三温糖、片栗粉、ホットケーキ粉(乳)	牛乳、豚肉	トマト、玉葱、人参、キャベツ、ホールトマト缶、りんご、ブロッコリー、胡瓜、コーン缶、南瓜、にんにく	牛乳 せんべい	29	金	①ご飯 ②鶏肉の香味焼き ③しらすの甘酢和え ④けんちん汁	①牛乳 ②きな粉揚げパン ③オレンジ	ロールパン、米、じゃが芋、蒟蒻、三温糖、油、グラニュー糖、ごま油	牛乳、鶏肉、しらす、きな粉	キャベツ、人参、大根、葱、胡瓜、牛蒡、生姜、にんにく	牛乳 せんべい
14	木	①ご飯☆ゆり、ひまわり組遠足☆ ②さわらの香り焼き ③ひじきのソテー ④えのきのすまし汁	①牛乳 ②ソフトクッキー ③バナナ	米、ホットケーキ粉、グラニュー糖、油	牛乳、鮭、バター、みそ、卵、ハム	人参、ミニトマト、玉葱、えのき、生わかめ、葱、ひじき、生姜	牛乳 ビスケット	30	土	①高野豆腐のそぼろ丼 ②さつまいも汁 ③ヨーグルト	①牛乳 ②バナナカップケーキ ③せんべい	七分つき米、さつま芋、ホットケーキ粉、三温糖、片栗粉	牛乳、ヨーグルト、鶏肉、豆腐、みそ、豆乳、高野豆腐、バター	玉葱、人参、バナナ、葱	牛乳 ビスケット
15	金	①パン ②焼き豚入り中華サラダ ③ワンタンスープ	①牛乳 ②ひじきご飯 ③空豆	ロールパン、米、ワンドンの皮、春雨、三温糖、ごま油、油	牛乳、焼豚、豚肉、鶏肉、油揚げ、すりごま	トマト、もやし、人参、胡瓜、空豆、青梗菜、葱、水煮筍、ひじき	牛乳 せんべい	1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)							
												エネルギー	506 kcal	鉄	2 mg
												たんぱく質	18.3 g	カルシウム	222 mg
												脂質	15.3 g	ビタミンC	26 mg
												塩分	1.8 g	食物繊維	3.1 g
16	土	①八宝菜丼 ②ニラ玉ねぎスープ ③ヨーグルト	①牛乳 ②かぼちゃケーキ ③せんべい	米、ホットケーキ粉、油、片栗粉、三温糖、ごま油	牛乳、ヨーグルト、えび	玉葱、白菜、人参、南瓜、にら	牛乳 ビスケット	*食材の納品の都合により、変更する場合があります。ご了承ください*							

## 《しっかり朝ごはん!!》

環境が変わり、生活のリズムが乱れると体調も崩しがちです。園児や保護者の皆さんに、規則正しい生活を身に付けていただくため「早寝、早起き、朝ごはん」を推奨して行きます。保護者の方々にとっては時間もゆとりも少ないでしょうが、朝ごはんを食べてきちんと食べて元気に1日にスタートさせていただけるよう、手助けをお願い致します。

### 1. 正しい生活リズムをつくる!!

朝ごはんをしっかり食べると生活のリズムが整います。

### 2. 体温をあげる!!

朝ごはんを食べると体温が上がり、すっきりと目が覚めて1日頑張れます。

### 3. 体や脳へエネルギーを送る!!

しっかり朝ごはんを食べると、体と脳にエネルギーが送られて元気が出ます。

### 4. 朝のトイレでお腹すっきり!!

朝ごはんを食べると、お腹の中が動き始め、便秘も改善されてすっきりします。