


日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	午後 午前	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
1 月	ご飯 煮魚 かぼちゃ煮 和風サラダ 味噌汁	水稲穀粒(精白米)／三温糖1kg／なたね油／薄力粉／ソフトタイプマーガリン	まがれい／焼き豚／絹ごし豆腐／かつお加工品(かつお節)／こんぶ／牛乳	日本かぼちゃ／だいこん／にんじん／きゅうり／かぶ／ほうれんそう／きよみ(砂じょう、生)	牛乳 ホットケーキ 果物		1杯 [*] - 570 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 17.0 g 食塩相当量 1.7 g
2 火	ご飯 豚肉の漬け焼き はりはり漬け トマト 野菜スープ	水稲穀粒(精白米)／なたね油／三温糖1kg／コッペパン(市販品)	豚中型種ロース(脂肪なし)／ベーコン短冊／かつお加工品(かつお節)／こんぶ／牛乳／調整粉乳	玉葱／にんじん／切干し／にんじん／レタス／きゅうり／セロリー／トマト／生しいたけ(菌床栽培、生)／ほうれんそう／りんご	牛乳 ココア揚げパン 果物		1杯 [*] - 555 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 18.9 g 食塩相当量 1.7 g
3 水	ロールパン 鶏肉のマーレード焼き フレンチサラダ コーン入りマッシュポテト レタスのスープ	ロールパン／マーレード(低糖度)／なたね油／じゃがいも／とうもろこし缶詰(ホム)／有塩バター／水稲穀粒(精白米)	鶏成鶏肉胸(皮付き)／ベーコン短冊	きゅうり／キャベツ／にんじん／レタス／玉葱／梅干しうす塩180g	麦茶 ゆかりおにぎり スティックきゅうり		1杯 [*] - 497 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 15.6 g 食塩相当量 2.1 g
4 木	ご飯 さかなのこうみやき 麩とキャベツの煮物 ブロッコリーのおかか和え 味噌汁	水稲穀粒(精白米)／大豆油／有塩バター／上白糖／焼きふ(観世ふ)／三温糖1kg／かたくり粉1kg／薄力粉／なたね油	まがれい／かつお加工品(かつお節)／絹ごし豆腐／かたくちいわし(煮干し)／こんぶ／牛乳	玉葱／セロリー／パセリ／キャベツ／にんじん／ブロッコリー／かぶ／こまつな／りんご	牛乳 怪獣揚げ 果物		1杯 [*] - 601 kcal たんぱく質 24.5 g 脂 質 18.4 g 食塩相当量 2.0 g
5 金	ご飯 豚肉のオリエンタルソテー ほうれんそうとコーンのソテー トマト すまし汁	水稲穀粒(精白米)／なたね油／とうもろこし缶詰(ホム)／有塩バター／焼きふ(観世ふ)／マカロニ(セモリナ)／三温糖1kg	豚肩(赤肉)／かつお加工品(かつお節)／こんぶ／牛乳／きな粉(大豆)	玉葱／マッシュルーム／青ピーマン／ほうれんそう／トマト／にんじん／こまつな／いよかん	牛乳 マカロニ安倍川 果物		1杯 [*] - 519 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 13.1 g 食塩相当量 2.0 g
6 土	五目うどん 焼き魚 ほうれん草のしらす和え トマト	干しうどん(ゆで)／三温糖1kg／薄力粉／黒砂糖	鶏若鶏肉胸(皮付き)／かつお加工品(かつお節)／こんぶ／まさば／しらす干し(微乾燥品)／牛乳	にんじん／干し椎茸／ほうれんそう／ねぎ／トマト／りんご	牛乳 黒糖蒸しパン 果物		1杯 [*] - 496 kcal たんぱく質 27.0 g 脂 質 16.2 g 食塩相当量 2.0 g
8 月	野菜しょうゆラーメン 鶏肉の照焼き 春野菜サラダ 蒸しさつまいも	中華めん(生)／とうもろこし缶詰(ホム)／なたね油／さつまいも／水稲穀粒(精白米)／とうもろこし／ごま油	焼き豚／鶏若鶏肉胸(皮付き)／ロースハム1cm角	玉葱／にんじん／キャベツ／青ピーマン／しょうが／きゅうり／アスパラガス／ねぎ／生しいたけ(菌床栽培、生)／りんご	麦茶 チャーハン 果物		1杯 [*] - 468 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 8.8 g 食塩相当量 2.6 g
9 火	ご飯 タンドリーチキン ナムル風サラダ トマト 味噌汁	水稲穀粒(精白米)／三温糖1kg／ごま油／食パン(市販品)／ソフトタイプマーガリン／グラニュー糖	鶏若鶏肉モモ(皮付き)／ヨーグルト(全脂無糖)／絹ごし豆腐／わかめ／かつお加工品(かつお節)／こんぶ／牛乳	にんじん／きゅうり／りょくとうもやし／トマト／だいこん／きよみ(砂じょう、生)	牛乳 ラスク 果物		1杯 [*] - 582 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 19.3 g 食塩相当量 2.4 g
10 水	バターロールパン 鮭のムニエル チーズサラダ じゃがバター 白菜のとろみ汁	ロールパン／薄力粉／なたね油／とうもろこし缶詰(ホム)／じゃがいも／有塩バター／かたくり粉1kg／もち／水稲穀粒(精白米)／三	べにざけ／プロセスチーズ／木綿豆腐	きゅうり／にんじん／はくさい／葉ねぎ／きよみ(砂じょう、生)	麦茶 五平もち 果物		1杯 [*] - 468 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 15.8 g 食塩相当量 1.8 g
11 木	カレーライス フレンチサラダ かりフラワーおかか和え 野菜スープ	水稲穀粒(精白米)／じゃがいも／なたね油／有塩バター／薄力粉／さつまいも／三温糖1kg	豚小間／かつお加工品(削り節)／ベーコン短冊／かつお加工品(かつお節)／こんぶ／牛乳	玉葱／にんじん／グリーンピース(冷凍)／きゅうり／キャベツ／カリフラワー／生しいたけ(菌床栽培、生)／チンゲンツァイ／りんご	牛乳 芋むししょうかん 果物		1杯 [*] - 555 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 15.2 g 食塩相当量 1.4 g
12 金	ご飯 チンジャオロース ナムル トマト 中華風コーンスープ	水稲穀粒(精白米)／じゃがいも／三温糖1kg／ごま油／かたくり粉1kg／とうもろこし缶詰(クリーム)／上新粉／なたね油	豚中型種モモ(脂肪なし)／ロースハムスライス／たまご／牛乳／木綿豆腐	青ピーマン／りょくとうもやし／ほうれんそう／にんじん／トマト／ねぎ／りんご	牛乳 豆腐ドーナッツ 果物		1杯 [*] - 543 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 16.0 g 食塩相当量 1.5 g
13 土	鶏丼 土佐サラダ かぼちゃ煮 ベーコンスープ	水稲穀粒(精白米)／三温糖1kg／かたくり粉1kg／薄力粉	鶏小間／かつお加工品(かつお節)／ベーコン短冊／牛乳	玉葱／グリーンピース(冷凍)／キャベツ／きゅうり／セロリー／にんじん／日本かぼちゃ／だいこん／ぶなしめじ／いよかん	牛乳 みそ蒸しパン 果物		1杯 [*] - 529 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 12.3 g 食塩相当量 2.0 g
15 月	グラタン ぱりぱりサラダ さつま芋焼き 野菜スープ	マカロニ(セモリナ)／薄力粉／有塩バター／中華めん(生)／なたね油／さつまいも／水稲穀粒(精白米)	鶏若鶏肉モモ(皮付き)／ピザ用チーズ／牛乳／焼き豚／プロセスチーズ／かつお加工品(かつお節)／こんぶ／油揚げ	にんじん／玉葱／グリーンピース(冷凍)／きゅうり／キャベツ／セロリー／生しいたけ(菌床栽培、生)／ほうれんそう(ゆで)／ぶなし	麦茶 五目ご飯 おしやぶり昆布		1杯 [*] - 553 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 16.0 g 食塩相当量 2.8 g
16 火	ご飯 焼き魚 肉じゃが ブロッコリー 味噌汁	水稲穀粒(精白米)／じゃがいも／三温糖1kg／薄力粉／有塩バター	まさば／豚肩(脂肪なし)／油揚げ／かたくちいわし(煮干し)／こんぶ／牛乳	玉葱／にんじん／グリーンピース／ブロッコリー／かぶ／こまつな／日本かぼちゃ／セミノール	牛乳 かぼちゃケーキ 果物		1杯 [*] - 633 kcal たんぱく質 26.5 g 脂 質 19.4 g 食塩相当量 1.9 g
17 水	ご飯 生姜焼き肉 コールスローサラダ トマト 野菜スープ	水稲穀粒(精白米)／なたね油／じゃがいも／とうもろこし缶詰(ホム)／とうもろこし缶詰(クリーム)／かたくり粉1kg	豚中型種ロース(脂肪なし)／かつお加工品(かつお節)／牛乳／ベーコン短冊	キャベツ／きゅうり／セロリー／にんじん／トマト／はくさい／りんご	牛乳 じゃがベー春巻 果物		1杯 [*] - 488 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 18.0 g 食塩相当量 1.3 g
月 平均 栄 養 価					エネルギー	543 kcal	タンパク質 21.6 g
					脂 質	16.4 g	食塩相当量 1.9 g

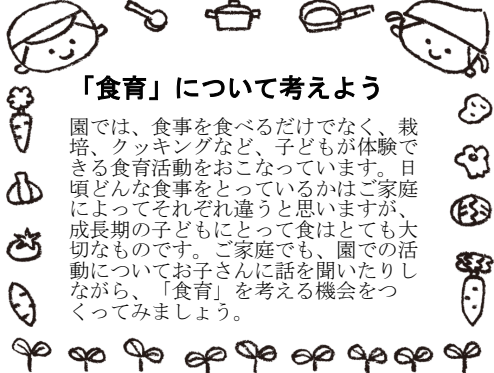
日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	栄 養 価		
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		エネルギー	たんぱく質	
18 木	ロールパン ミートローフ かぶのサラダ さつまいも素揚げ さつま芋の素揚げ ミネストローネ	ロールパン/とうもろこし缶詰(ホム)/パン粉(乾燥)/なたね油/さつまいも/マカロニ(セモリナ)/水稲穀粒(精白米)	豚ひき肉/牛乳/ロースハムスライス/ベーコン短冊/湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)	玉葱/にんじん/グリーンピース(冷凍)/かぶ/きゅうり/マッシュルーム/トマト/キャベツ/セロリ	麦茶 わかめご飯のおにぎり スティックきゅうり	エネルギー たんぱく質	542 kcal 16.7 g	
19 金	ピラフ 鮭のチーズ焼き フレンチサラダ 粉ふき芋 白菜のとろみ汁	水稲穀粒(精白米)/有塩バター/なたね油/じゃがいも/かたくり粉1kg/とうもろこし缶詰(ホム)/薄力粉/三温糖1kg	鶏小間/ペにざげ/プロセスチーズ/木綿豆腐/牛乳	玉葱/にんじん/青ピーマン/きゅうり/キャベツ/はくさい/葉ねぎ/ほうれんそう/りんご	牛乳 ほうれん草とコーンのお焼き 果物	エネルギー たんぱく質	573 kcal 26.2 g	
20 土	肉うどん さつまいものそぼろ煮 白菜サラダ トマト	うどん(ゆで)/さつまいも/なたね油/三温糖1kg/じゃがいも/かたくり粉1kg	豚肩(赤肉)/豚ひき肉/牛乳	だいこん/にんじん/ぶなしめじ/こまつな/玉葱/グリーンピース(冷凍)/はくさい/きゅうり/温州蜜柑缶詰(果肉)/干しぶどう	牛乳 じゃがの甘みそ 果物	エネルギー たんぱく質	467 kcal 19.0 g	
22 月	麻婆丼 中華サラダ さつまいも甘煮 味噌汁	水稲穀粒(精白米)/ごま油/かたくり粉1kg/さつまいも/三温糖1kg/じゃがいも/マカロニ(セモリナ)/なたね油	豚ひき肉/木綿豆腐/焼き豚/牛乳/ベーコン短冊	ねぎ/にら/りよくとうもろやし/きゅうり/にんじん/きくらげ(乾)/玉葱/葉ねぎ/青ピーマン/なつみかん	牛乳 マカロニナポリ 果物	エネルギー たんぱく質	609 kcal 20.6 g	
23 火	ロールパン 鶏肉の唐揚げ かぼちゃの素揚げ マカロニサラダ すまし汁	かりんとう(黒)/ロールパン/上新粉/なたね油/マカロニ(セモリナ)/焼きふ(観世ふ)/スポンジケーキ	鶏若鶏肉モモ(皮付き)/クリーム(乳脂肪)	日本かぼちゃ/キャベツ/きゅうり/にんじん/生しいたけ(菌床栽培、生)/温州蜜柑缶詰(果肉)/干しぶどう	麦茶 お誕生日ケーキ	エネルギー たんぱく質	657 kcal 19.7 g	
24 水	ご飯 さかなのこうみやき 五目煮豆 浅漬け 味噌汁	水稲穀粒(精白米)/大豆油/有塩バター/上白糖/三温糖1kg/薄力粉/なたね油	まがれい/大豆(国産、乾)/こんぶ/かつお加工品(かつお節)/絹ごし豆腐/わかめ/牛乳/豚ひき肉	玉葱/セロリ/パセリ/にんじん/ごぼう/れんこん/干し椎茸/キャベツ/きゅうり/だいこん/ねぎ/りんご	牛乳 お好み焼き 果物	エネルギー たんぱく質	545 kcal 26.1 g	
25 木	ご飯 豚肉とピーマンの中華風 春雨のサラダ ブロッコリー すまし汁	水稲穀粒(精白米)/なたね油/三温糖1kg/かたくり粉1kg/ごま油/緑豆はるさめ/上白糖	豚肩(赤肉)/絹ごし豆腐/かつお加工品(かつお節)/牛乳/豆乳/寒天	青ピーマン/赤ピーマン/たけのこ(水煮缶詰)/きゅうり/キャベツ/にんじん/ブロッコリー/ほうれんそう/日本かぼちゃ/りんご	牛乳 南瓜豆乳寒天よせ 果物	エネルギー たんぱく質	442 kcal 20.5 g	
26 金	ご飯 魚のねぎみそ焼き もやしのサラダ トマト すまし汁	水稲穀粒(精白米)/三温糖1kg/なたね油/さつまいも	まさば/ロースハムスライス/かたくちいわし(煮干し)/こんぶ/牛乳	ねぎ/りよくとうもろやし/きゅうり/にんじん/トマト/玉葱/ぶなしめじ/ほうれんそう/きよみ(砂じょう、生)	牛乳 大学芋 果物	エネルギー たんぱく質	585 kcal 21.6 g	
27 土	スパゲティミートソース ツナとキャベツの炒め物 レンコンサラダ 味噌汁	スパゲティ/オリーブ油/なたね油/三温糖1kg/水稲穀粒(精白米)	豚ひき肉/パルメザンチーズ/まぐろ缶詰(油漬フレーク)/かつお缶詰味付けフレーク	にんじん/玉葱/トマト/パセリ/キャベツ/れんこん/きゅうり/生しいたけ(菌床栽培、生)/ほうれんそう/りんご	麦茶 おかかおにぎり 果物	エネルギー たんぱく質	557 kcal 18.3 g	
月平均栄養価					エネルギー 脂 質	543 kcal 16.4 g	たんぱく質 食塩相当量	21.6 g 1.9 g

◆ 生活リズムを整えましょう

◆ 新年度が始まりました。新たな生活に慣れないうちは、寝る時間や起きる時間、食事の時間などが不規則になりがちです。共働きでの仕事の状況により早寝・早起きがむずかしいご家庭もあると思います

◆  が、子どもの生活スタイルに合わせて時間を設定し、生活リズムを整えることは大切です。少しずついいので、できることから始めてみましょう。

「食育」について考えよう

◆  園では、食事を食べるだけでなく、栽培、クッキングなど、子どもが体験できる食育活動をおこなっています。日頃どんな食事をとっているかご家庭によってそれぞれ違うと思いますが、成長期の子どもにとって食はとても大切なものです。ご家庭でも、園での活動についてお子さんに話を聞いたりしながら、「食育」を考える機会をつくってみましょう。

*食材の仕入れにより、献立を変更する場合がございます。ご了承ください。