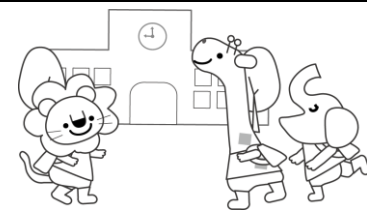


日 曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1 水	ご飯 味噌汁 鮭の漬け焼き 切干大根の煮付け キャベツの即席漬 かんきつ類	バナナ 麦茶 メープルパン 牛乳	みそ・削り節・煮干し・さけ・さつま揚げ・牛乳	精白米・じゃがいも・三温糖・いりごま・調合油・メープルパン	バナナ・たまねぎ・わかめ・切干しだいこん・にんじん・キャベツ・きゅうり・かんきつ
2 木	パン かぼちゃクリームスープ 豚肉のステーキソースがけ スパゲティソテー 茹で人参 ヨーグルト	ジュース 菓子 おにぎり 麦茶	牛乳・ふたローズ・ヨーグルト	菓子・ロールパン・片栗粉・三温糖・調合油・スパゲティ・有塩バター・精白米	りんごジュース・かぼちゃ・たまねぎ・パセリ・青ピーマン・にんじん
3 金	ごま塩ご飯 味噌汁 豆腐の小判揚げ 人参しりしり スナッフえんどう 青りんごゼリー	牛乳 菓子 おかめうどん 麦茶	牛乳・油揚げ・みそ・削り節・煮干し・木綿豆腐・鶏ひき肉・みそ・ツナ缶詰・蒸しかまぼこ	菓子・精白米・ごましお・三温糖・片栗粉・調合油・ごま油・マヨネーズ・青りんごゼリー・うどん	だいこん・みずな・たまねぎ・にんじん・スナッフえんどう・ほうれんそう・長ねぎ・乾燥しいたけ
4 土	 <h1 style="font-size: 2em; margin: 0;">入 園 式</h1> 				
6 月	ご飯 味噌汁 中華風ローストチキン 茹でキャベツ ひじきの炒り煮 かんきつ類	牛乳 菓子 トマトパン シュース	牛乳・生揚げ・みそ・削り節・煮干し・鶏もも・さつま揚げ・ベーコン・バルメザンチーズ	菓子・精白米・三温糖・ごま油・糸こんにゃく・調合油・パンネ	もやし・長ねぎ・たまねぎ・しょうが・にんにく・キャベツ・乾燥ひじき・にんじん・さやいんげん・かんきつ・青ピーマン・トマトケチャップ・トマトホール缶詰・りんごジュース
7 火	若布ごはん 味噌汁 かじきの竜田揚げ マカロニサラダ キャベツと塩昆布のお浸し かんきつ類	ヨーグルト 麦茶 チーズ蒸しパン 牛乳	ヨーグルト・木綿豆腐・みそ・削り節・煮干し・めかじき・ロースハム・プロセスチーズ・牛乳	精白米・片栗粉・調合油・マカロニ・マヨネーズ・ごま油	わかめ・えのきだけ・こまつな・しょうが・にんじん・きゅうり・キャベツ・塩昆布・かんきつ
8 水	天然酵母パン ジュリエンスープ オムレツ 粉ふき芋 温野菜 ヨーグルト	バナナ 麦茶 おかかチャーハン 麦茶	卵・鶏ひき肉・ヨーグルト・削り節	ロールパン・調合油・じゃがいも・精白米	バナナ・キャベツ・にんじん・たまねぎ・セロリー・トマトケチャップ・スナッフえんどう・こねぎ
9 木	カレーライス 白菜スープ 和風サラダ バナナ	ジュース 菓子 お好み揚げ 麦茶	ふたローズ・なると・ベーコン・卵・削り節	菓子・精白米・じゃがいも・調合油・いりごま・ごま油・お好み焼き粉	りんごジュース・たまねぎ・にんじん・はくさい・長ねぎ・キャベツ・きゅうり・わかめ・ふなしめじ・バナナ・こねぎ・あおのり
10 金	麻婆丼 韓国風スープ 花畑サラダ かんきつ類	牛乳 菓子 じゃがマヨネーズ 牛乳	牛乳・木綿豆腐・ふたひき肉・みそ	菓子・精白米・調合油・三温糖・片栗粉・いりごま・じゃがいも・マヨネーズ	長ねぎ・しょうが・にんにく・わかめ・たまねぎ・キャベツ・にんじん・きゅうり・コーン・かんきつ
11 土	鶏南蛮うどん かぼちゃの甘煮 ヨーグルト	牛乳 菓子 天然酵母パン 牛乳	牛乳・鶏もも・削り節・ヨーグルト	菓子・うどん・調合油・片栗粉・三温糖・パン	にんじん・たまねぎ・長ねぎ・ほうれんそう・かぼちゃ
13 月	ふりかけご飯 けんちん汁 野菜入り玉子焼き 鶏肉の胡麻サラダ かんきつ類	牛乳 菓子 じゃが天 牛乳	牛乳・木綿豆腐・みそ・卵・鶏もも	菓子・精白米・糸こんにゃく・調合油・三温糖・じゃがいも・薄力粉	ごぼう・にんじん・だいこん・長ねぎ・乾燥しいたけ・切りみつば・きゅうり・キャベツ・りよくとうもろやし・かんきつ
14 火	ご飯 味噌汁 鯖の甘辛煮 金平牛蒡 かぶの甘酢 かんきつ類	ヨーグルト 麦茶 ホワイトラスク 牛乳	ヨーグルト・みそ・削り節・煮干し・さば・牛乳	精白米・三温糖・調合油・いりごま・食パン・粉糖	えのきだけ・たまねぎ・チンゲンサイ・しょうが・ごぼう・にんじん・かぶ・きゅうり・かんきつ・レモン
15 水	天然酵母パン 野菜のカレースープ チキンナゲット 温野菜 ヨーグルト	バナナ 麦茶 納豆チャーハン 麦茶	ベーコン・鶏ひき肉・鶏ひき肉・木綿豆腐・卵・ヨーグルト・納豆	ロールパン・じゃがいも・調合油・片栗粉・精白米・ごま油	バナナ・たまねぎ・にんじん・キャベツ・にんにく・しょうが・トマトケチャップ・スナッフえんどう・こねぎ

※おやつ・・・上段は乳児の午前です。  
乳児のマヨネーズは卵の入っていないものを使用しています。  
材料の入荷状況等により、献立を変更する場合があります。



区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 肪 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (レチノール当量: RE) (μg)	ビタミン B1 (mg)	ビタミン B2 (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
乳児	505	19.0	14.0	216	1.9	161	0.28	0.35	34	3.7	2.2
幼児	586	21.9	16.2	187	2.4	181	0.33	0.33	39	4.7	2.7

日 曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
16 木	ご飯 味噌汁 すき焼き アスパラ バナナ	ジュース 菓子 チヂミ 麦茶	みそ・煮干し・削り節・ふた ローズ・焼き豆腐	菓子・精白米・しらたき・調 合油・三温糖・すりごま・薄 力粉・ごま油	りんごジュース・キャベツ・えの きたけ・こまつな・にんじん・長 ねぎ・たまねぎ・はくさい・アスパ ラガス・バナナ・コーンクリーム・に ら
17 金	ご飯 味噌汁 鶏肉のりんごソースがけ 野菜ソテー かぼちゃの甘煮 かんきつ類	牛乳 菓子 カレーうどん 麦茶	牛乳・油揚げ・煮干し・削り 節・みそ・鶏もも・ふたロー ス	菓子・精白米・三温糖・調合 油・有塩バター・うどん	だいこん・こねぎ・りんご・たま ねぎ・キャベツ・にんじん・りょく とうもやし・青ピーマン・かぼちゃ ・かんきつ・長ねぎ
18 土	スパゲッティナポリタン もやしのスープ グリーンサラダ ヨーグルト	牛乳 菓子 おにぎり 麦茶	牛乳・ロースハム・パルメザ ンチーズ・ベーコン・ヨーグ ルト	菓子・スパゲティ・調合油・ いりごま・精白米	たまねぎ・にんじん・青ピーマン ・トマトケチャップ・りょくとうも やし・生しいたけ・キャベツ・きゅう り
20 月	ごはん 味噌汁 鮭の塩焼き もやしとほうれん草の胡麻和え 人参の甘煮 かんきつ類	牛乳 菓子 マドレーヌ 牛乳	牛乳・油揚げ・木綿豆腐・み そ・削り節・煮干し・さけ・ 卵	菓子・精白米・調合油・三温 糖・すりごま・薄力粉・有塩 バター	にんじん・たけのこ・長ねぎ・え のきたけ・りょくとうもやし・ほう れんそう・かんきつ・レモン果汁
21 火	ぶりかけご飯 味噌汁 干草焼き 五目金平 スナック かんきつ類	ジュース 菓子 きなこパン 牛乳	みそ・削り節・煮干し・卵・ 鶏ひき肉・きな粉・牛乳	菓子・精白米・麩・調合油・ 三温糖・糸こんにゃく・いり ごま・ロールパン	りんごジュース・たまねぎ・わか め・乾燥しいたけ・にんじん・切り みつば・ごぼう・れんこん・スナッ プえんどう・かんきつ
22 水	天然酵母パン ミネストローネスープ はんぺんのフライ ジャーマンポテト 茹でアスパ ヨーグルト	バナナ 麦茶 いなり寿司 麦茶	はんぺん・卵・ベーコン・ ヨーグルト・油揚げ	ロールパン・スパゲティ・有 塩バター・薄力粉・パン粉・ 調合油・じゃがいも・精白 米・三温糖・いりごま	バナナ・キャベツ・たまねぎ・にん じん・セロリー・にんにく・パセ リ・トマトホール缶詰・アスパラガ ス
23 木	お赤飯 すまし汁 煮込みハンバーグ 茹でキャベツ・煮付け スパゲティソテー かんきつ類	ヨーグルト 麦茶 いちごのロールケーキ ジュース	ヨーグルト・ささげ・木綿豆 腐・削り節・鶏ひき肉・ふた ひき肉・卵・さつま揚げ	ごましお・パン粉・調合油・ スパゲティ・三温糖・いちご のロールケーキ	えのきたけ・長ねぎ・ほうれんそ う・たまねぎ・にんじん・トマトケ チャップ・キャベツ・青ピーマン・だ いこん・かんきつ・りんごジュース
24 金	ご飯 味噌汁 チキンのオープン焼き ポテトサラダ キャベツのおかか和え バナナ	牛乳 菓子 カレー風味スパゲティ 麦茶	牛乳・絹ごし豆腐・みそ・煮 干し・削り節・鶏もも・ロー スハム・ベーコン	菓子・精白米・ごま油・じゃ がいも・マヨネーズ・スパゲ ティ・調合油	なめこ・長ねぎ・にんじん・きゅう り・たまねぎ・キャベツ・バナナ ・青ピーマン・トマトケチャップ
25 土	五目うどん かぼちゃのそぼろ煮 フルーツヨーグルト	牛乳 菓子 天然酵母パン 牛乳	牛乳・油揚げ・なると・削り 節・鶏ひき肉・ヨーグルト	菓子・うどん・三温糖・調合 油・パン	ほうれんそう・長ねぎ・乾燥しい たけ・かぼちゃ・みかん缶詰・白桃缶
27 月	ご飯 味噌汁 豚マヨ炒め のらぼうのおかか和え きゅうりと塩昆布のお浸し かんきつ類	牛乳 菓子 五目おこわ 麦茶	牛乳・生揚げ・みそ・削り 節・煮干し・ふたローズ・鶏 もも	菓子・精白米・マヨネーズ・ ごま油・糸こんにゃく・三温 糖・調合油	りょくとうもやし・長ねぎ・しょう が・にんにく・のらぼう・キャベ ツ・にんじん・きゅうり・塩昆布・ かんきつ・ごぼう・乾燥しいたけ
28 火	ご飯 味噌汁 鯖の香味焼き 筑前煮 さゆつりと若布の酢の物 かんきつ類	ヨーグルト 麦茶 ドーナツ 牛乳	ヨーグルト・みそ・煮干し・ 削り節・さわら・鶏もも・ 卵・牛乳	精白米・糸こんにゃく・三温 糖・調合油・いりごま・薄力 粉・有塩バター	たまねぎ・えのきたけ・ほうれんそ う・しょうが・長ねぎ・ゆでたけの こ・にんじん・ごぼう・れんこん・ きゅうり・わかめ・かんきつ・レモ ン果汁
30 木	青菜ご飯 野菜スープ 鶏肉の唐揚げ マカロニサラダ 人参の甘煮 日向夏ゼリー	ジュース 菓子 メキシカンサンド 麦茶	鶏もも・ふたひき肉・大豆水 煮	菓子・精白米・片栗粉・調合 油・マカロニ・マヨネーズ・ 三温糖・日向夏ゼリー・ロー ルパン	りんごジュース・たまねぎ・にん じん・にら・りょくとうもやし・乾燥 しいたけ・しょうが・にんにく・ きゅうり・キャベツ・青ピーマン ・トマトホール缶詰・トマトケチャップ

### 旬のものを食べましょう

山海の自然に恵まれ、四季がある日本は、季節ごとに山のもの、海のものを楽しめます。春であればたけのこなど、その時季にしか味わえないものがあり、1年中食べられるものでも、もっともおいしい旬の時季は決まっています。



しかも旬の食べものは、その季節に必要な栄養がたくさん詰まっています。旬を意識した食材選びを心がけましょう。

### 食卓のマナー

### 感謝のあいさつ

みんなで食事をするとき、マナーの手始めに伝えたいのは、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつです。「いただきます」には食事を作ってくれた人はもちろん、食材から命をいただく



ことへの感謝も含まれます。「ごちそうさま」も同じく、食事を準備するために走り回ってくれた人への感謝が込められています。