



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	バターロール 卵とトマトのスープ 鱈のマリネ 茹でキャベツ 茹で人参 ヨーグルト	バナナ 麦茶 菜飯おにぎり 麦茶	鶏卵・ベーコン・あじ・ヨーグルト・しらす干し	ロールパン・調合油・片栗粉・三温糖・マヨネーズ・精白米・ごま油	バナナ・トマト・たまねぎ・パセリ・しょうが・きゅうり・黄ピーマン・キャベツ・にんじん・こまつな
2 木	ご飯 味噌汁 れんこんの小判焼き 蒸し野菜 ほうれんそうのソテー 果物(バナナ)	ジュース 菓子 メープルロール 牛乳	赤色辛みそ・削り節・煮干し・ふたひき肉・牛乳	菓子・精白米・片栗粉・三温糖・じゃがいも・マヨネーズ・有塩バター・調合油・パン	りんごジュース・キャベツ・たまねぎ・こねぎ・れんこん・長ねぎ・しょうが・にんじん・ほうれんそう・りょくとうもやし・バナナ
3 金	青菜御飯 味噌汁 鶏肉の唐揚げ ポテトフライ スティック胡瓜 ゼリー	牛乳 菓子 野菜の冷やし中華 麦茶	牛乳・赤色辛みそ・削り節・煮干し・若鶏もも皮なし・ロースハム	菓子・精白米・釜焼きふ・片栗粉・調合油・フライドポテト・ゼリー・中華めん・三温糖・いりごま・ごま油	たまねぎ・塩わかめ・しょうが・にんにく・きゅうり・りょくとうもやし
4 土	チャンポンうどん スティック野菜 フルーツヨーグルト	牛乳 菓子 ジャムサンド 牛乳	牛乳・ふたロース・蒸しかまぼこ・ヨーグルト	菓子・ゆでうどん・ごま油・マヨネーズ・食パン	にんじん・キャベツ・りょくとうもやし・にら・長ねぎ・きゅうり・みかん缶詰・いちごジャム
6 月	ご飯 中華風クリームコーンスープ 酢豚 胡瓜の塩昆布和え ヨーグルト	牛乳 菓子 じゃがバター 牛乳	牛乳・鶏卵・ふたロース・ヨーグルト	菓子・精白米・片栗粉・調合油・三温糖・ごま油・じゃがいも・有塩バター	コーン缶詰クリーム・たまねぎ・にんじん・チンゲンサイ・しょうが・青ピーマン・生しいたけ・ゆでたけのこ・トマトケチャップ・きゅうり・塩昆布
7 火	ご飯 清まし汁 鮭の西京焼き 切干大根の煮付け かぶの甘酢 果物(バナナ)	ヨーグルト 麦茶 マドレーヌ 牛乳	ヨーグルト・木綿豆腐・削り節・さけ・赤色辛みそ・さつま揚げ・鶏卵・牛乳	精白米・三温糖・すりごま・調合油・薄力粉・有塩バター	長ねぎ・ほうれんそう・切干しだいこん・にんじん・かぶ・きゅうり・バナナ・レモン果汁
8 水	牛乳パン きゃべつとベーコンのスープ オムレツ スパゲティサラダ スティック胡瓜 ヨーグルト	バナナ 麦茶 五目おこわ 麦茶	ベーコン・鶏卵・鶏ひき肉・ロースハム・ヨーグルト・油揚げ	ロールパン・有塩バター・調合油・マカロニ・スパゲティ・マヨネーズ・精白米・糸こんにゃく・三温糖	バナナ・キャベツ・たまねぎ・パセリ・にんじん・トマトケチャップ・きゅうり・ごぼう・乾しいたけ
9 木	ふりかけご飯 味噌汁 飛竜頭 南瓜の甘煮 温野菜 ゼリー	ジュース 菓子 冷やしきつねうどん 麦茶	赤色辛みそ・削り節・煮干し・押し豆腐・まぐろ油漬缶詰・鶏卵・油揚げ	菓子・精白米・片栗粉・三温糖・調合油・マヨネーズ・ゼリー・ゆでうどん	りんごジュース・えのきたけ・キャベツ・みずな・にんじん・長ねぎ・生しいたけ・くりかぼちゃ・アスパラガス・にんじん・塩わかめ
10 金	カレーライス えのきのスープ グリーンサラダ 果物(柑橘類)	牛乳 菓子 ホワイトラスク 牛乳	牛乳・ふたロース・なると	菓子・精白米・じゃがいも・調合油・食パン・粉糖	たまねぎ・にんじん・えのきたけ・キャベツ・きゅうり・いよかん・レモン
11 土	スパゲティナポリタン 韓国風スープ アスパラサラダ ヨーグルト	牛乳 菓子 炊き込みご飯 麦茶	牛乳・ロースハム・パルメザンチーズ・ヨーグルト・若鶏もも皮なし	菓子・マカロニ・スパゲティ・調合油・いりごま・精白米・三温糖	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・ホールトマト・トマトケチャップ・塩わかめ・キャベツ・アスパラガス・乾しいたけ
13 月	ご飯 味噌汁 照り焼きハンバーグ 筑前煮 胡瓜と若布の酢の物 ヨーグルト	牛乳 菓子 お好み焼き 牛乳	牛乳・生揚げ・赤色辛みそ・削り節・煮干し・鶏ひき肉・ふたひき肉・若鶏もも皮なし・ヨーグルト・鶏卵・ベーコン	菓子・精白米・パン粉・調合油・三温糖・片栗粉・糸こんにゃく・いりごま・お好み焼き粉	りょくとうもやし・ほうれんそう・たまねぎ・にんじん・ゆでたけのこ・ごぼう・れんこん・きゅうり・塩わかめ・キャベツ・冷凍コーン
14 火	ご飯 味噌汁 豚肉のステーキソースかけ ジャーマンポテト いんげんの胡麻和え 果物(メロン)	ジュース 菓子 豆腐ドーナツ 牛乳	赤色辛みそ・煮干し・削り節・ふたロース・ベーコン・絹ごし豆腐・牛乳	菓子・精白米・調合油・三温糖・じゃがいも・すりごま・薄力粉・粉糖	りんごジュース・えのきたけ・たまねぎ・みずな・パセリ・さやいんげん・にんじん・メロン
15 水	フリオッシュ 若布スープ ★カジキのケチャップソース ズッキーニ炒め 蒸し野菜 ゼリー	バナナ 麦茶 鶏ごぼうご飯 麦茶	めかじき・ベーコン・若鶏もも皮なし	ロールパン・いりごま・三温糖・片栗粉・調合油・マヨネーズ・ゼリー・精白米	バナナ・塩わかめ・長ねぎ・しょうが・トマトケチャップ・ズッキーニ・にんじん・くりかぼちゃ・ごぼう

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)
3才未満児	503	19.7	15.7	235	1.8	150	0.31	0.36	29	4.2	2.1
3才以上児	600	23.1	18.8	217	2.2	174	0.34	0.32	32	5.7	2.5

\*おやつの上段は乳児の午前のおやつです。  
\*食材の仕入れなどの都合により献立を変更することがあります。  
\*乳児は卵不使用のマヨネーズを使用しています。  
★は月々の新メニューです

園長	栄養士	保護者



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	お赤飯 赤だし汁 鶏肉のカレー揚げ スティック胡瓜 マカロニソテー ショア(1.2歳ヤクルト)	ヨーグルト 麦茶 バナナクレープ 麦茶	ヨーグルト・ささげ・絹ごし豆腐・八丁味噌・赤色辛みそ・煮干し・削り節・若鶏もも皮なし・乳酸菌飲料	ごま塩・片栗粉・調合油・マヨネーズ・マカロニ・スパゲティ・有塩バター・クレープ	なめこ・塩わかめ・しょうが・きゅうり・たまねぎ・青ピーマン・トマトケチャップ・バナナ
17 金	ご飯 味噌汁 鯖の塩焼き 五目豆 茹でキャベツ ゼリー	牛乳 菓子 ジャージャー麺 麦茶	牛乳・油揚げ・赤色辛みそ・削り節・煮干し・さば・大豆・若鶏もも皮なし・さつま揚げ・ふたひき肉	菓子・精白米・じゃがいも・糸こんにゃく・調合油・三温糖・マヨネーズ・ゼリー・中華めん	くりかぼちゃ・長ねぎ・たまねぎ・乾しいたけ・まこんぶ・にんじん・キャベツ・きゅうり・しょうが
18 土	焼きそば コンスープ ナムル ヨーグルト	牛乳 菓子 海苔チーズサンド 牛乳	牛乳・ふたろース・ヨーグルト・プロセスチーズ	菓子・中華めん・調合油・片栗粉・ごま油・いりごま・食パン・マヨネーズ	キャベツ・にんじん・たまねぎ・青ピーマン・冷凍コーン・チンゲンサイ・りょくとうもやし・きゅうり・焼きのり
20 月	餃子丼 もやしのスープ 春雨サラダ 果物(すいか)	牛乳 菓子 いももち 牛乳	牛乳・ふたひき肉・ベーコン・まぐろ油漬缶詰	菓子・精白米・ごま油・三温糖・片栗粉・ぎょうざの皮・調合油・いりごま・はるさめ・じゃがいも・有塩バター	長ねぎ・しょうが・にんにく・えのきたけ・キャベツ・にら・りょくとうもやし・生しいたけ・にんじん・きゅうり・すいか
21 火	ご飯・しらすの佃煮 味噌汁 豚肉のバーベキューソース焼き 茹で野菜 スティック胡瓜 果物(バナナ)	ヨーグルト 麦茶 マヨトースト ジュース	ヨーグルト・生揚げ・赤色辛みそ・削り節・煮干し・ふたろース・いかなごつくだ煮・まぐろ油漬缶詰・プロセスチーズ	精白米・調合油・三温糖・食パン・マヨネーズ	長ねぎ・塩わかめ・トマトケチャップ・りんご・にんにく・たまねぎ・しょうが・キャベツ・にんじん・きゅうり・バナナ・青ピーマン・りんごジュース
22 水	バターロール 南瓜のクリームスープ 鶏肉のマーマレード焼き ミモザサラダ トマト ヨーグルト	牛乳 菓子 黒糖いなり 麦茶	牛乳・若鶏もも皮なし・鶏卵・ヨーグルト・油揚げ	菓子・ロールパン・片栗粉・三温糖・調合油・精白米・いりごま・黒砂糖	冷凍くりかぼちゃ・たまねぎ・マーマレード・キャベツ・にんじん・きゅうり・トマト
23 木	ご飯 味噌汁 あじフライ 茹で人参 茹でキャベツ 果物(バナナ)	ジュース 菓子 カレーうどん 麦茶	油揚げ・赤色辛みそ・削り節・煮干し・あじ・鶏卵・ふたろース	菓子・精白米・じゃがいも・薄力粉・パン粉・調合油・マヨネーズ・ゆでうどん	りんごジュース・こねぎ・にんじん・キャベツ・バナナ・たまねぎ・長ねぎ
24 金	ぶりかけご飯 味噌汁 鶏すき 胡瓜の和え物 ヨーグルト	牛乳 菓子 ジャムサンド 牛乳	牛乳・赤色辛みそ・煮干し・削り節・若鶏もも皮なし・焼き豆腐・ヨーグルト	菓子・精白米・車ふ・しらたき・調合油・三温糖・ごま油・食パン	りょくとうもやし・こまつな・にんじん・長ねぎ・たまねぎ・はくさい・きゅうり・いちごジャム
25 土	ミートソーススパゲティ 五目スープ コンサラダ ヨーグルト	牛乳 菓子 おにぎり 麦茶	牛乳・鶏ひき肉・ふたひき肉・バルメザンチーズ・ヨーグルト	菓子・マカロニ・スパゲティ・有塩バター・三温糖・調合油・精白米	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・にんにく・セロリー・ホールトマト・トマトケチャップ・ゆでたけのこ・チンゲンサイ・乾しいたけ・キャベツ・きゅうり・冷凍コーン
27 月	春雨入りあんかけ丼 味噌汁 若布サラダ 果物(バナナ)	牛乳 菓子 さつまいも蒸しパン 牛乳	牛乳・ふたろース・赤色辛みそ・かつお節・煮干し・まぐろ油漬缶詰	菓子・精白米・はるさめ・ごま油・三温糖・片栗粉・釜焼きふ・調合油・さつまいも	にんじん・たまねぎ・はくさい・ゆでたけのこ・チンゲンサイ・えのきたけ・こまつな・塩わかめ・きゅうり・キャベツ・バナナ
28 火	ご飯 味噌汁 豚肉のりんごソースがけ たたき牛蒡の胡麻だれ 胡瓜の即席漬 ヤクルト	ヨーグルト 麦茶 スープスパゲティ 牛乳	ヨーグルト・生揚げ・赤色辛みそ・煮干し・削り節・ふたろース・乳酸菌飲料・ベーコン・牛乳	精白米・三温糖・すりごま・マカロニ・スパゲティ・オリブ油	たまねぎ・ほうれんそう・りんご・ごぼう・きゅうり・エリンギ・こまつな
29 水	牛乳パン 夏野菜のスープ キッシュ キャベツの中華風サラダ トマト ヨーグルト	バナナ 麦茶 塩昆布とツナのおにぎり 麦茶	鶏卵・ベーコン・プロセスチーズ・ヨーグルト・まぐろ油漬缶詰	ロールパン・調合油・いりごま・ごま油・精白米	バナナ・くりかぼちゃ・たまねぎ・なす・にんじん・赤ピーマン・ほうれんそう・キャベツ・きゅうり・焼きのり・トマト・塩昆布
30 木	ごま塩ご飯 味噌汁 かじきのてりやき ほうれん草のソテー 蒸し野菜 果物(すいか)	ジュース 菓子 チーズスキムクッキー 牛乳	木綿豆腐・赤色辛みそ・煮干し・削り節・めかじき・バルメザンチーズ・脱脂粉乳・牛乳	菓子・精白米・ごま塩・有塩バター・調合油・マヨネーズ・薄力粉・三温糖	りんごジュース・たまねぎ・塩わかめ・ほうれんそう・冷凍コーン・くりかぼちゃ・すいか

～知って得する栄養素の話～

脂質

脂質は、体を動かすためのエネルギー源です。1g摂取した時のエネルギー量が炭水化物とたんぱく質では4kcalなのに対し、脂質では9kcalと少量で効率よくエネルギーを摂取することが出来ます。大人は取り過ぎに注意する必要がありますが、成長期の子どもには必要な栄養素なので、無理に控えないようにしましょう。油やバター、マヨネーズは油脂食品、また肉や魚、乳製品などにも脂質が多く含まれます。食品によって含まれる脂質の種類は「飽和脂肪酸」と「不飽和脂肪酸」に分けられます。それぞれ体に与える影響が異なるので、食品が偏らないよう、バランスよく摂るようにしましょう。

飽和脂肪酸

動物性食品に多く含まれる



不飽和脂肪酸

植物性食品に多く含まれる

