



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 木	ご飯 味噌汁 鶏肉ステーキソースかけ ★ほうれん草としらすの和え物 蒸し野菜 ヤクルト	ジュース 菓子 トマトソースのペンネ 牛乳	赤色辛みそ・削り節・煮干し・若鶏もも皮なし・しらす干し・乳酸菌飲料・ベーコン・パルメザンチーズ・牛乳	菓子・精白米・調合油・三温糖・マヨネーズ・ペンネ	りんごジュース・キャベツ・みずな・えのきたけ・たまねぎ・ほうれん草・くりかぼちゃ・にんじん・青ピーマン・トマトケチャップ・ホールトマト
2 金	青菜御飯 味噌汁 カジキマグロの甘酢焼き れんごんの金平 キャベツと胡瓜の即席漬 果物(バナナ)	牛乳 菓子 練乳クッキー 牛乳	牛乳・生揚げ・赤色辛みそ・煮干し・削り節・めかじき・コンデンスミルク	菓子・精白米・三温糖・片栗粉・いりごま・ごま油・薄力粉・有塩バター・粉糖	たまねぎ・チンゲンサイ・れんごん・にんじん・キャベツ・きゅうり・バナナ
3 土	スパゲティナポリタン ポテトスープ コーンサラダ フルーツヨーグルト	牛乳 菓子 ジャムサンド 牛乳	牛乳・フランクフルトソーセージ・パルメザンチーズ・ベーコン・ヨーグルト	菓子・マカロニ・スパゲティ・調合油・じゃがいも・食パン	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・パセリ・キャベツ・きゅうり・冷凍コーン・みかん缶詰・いちごジャム
5 月	ご飯 白菜と春雨のスープ 唐揚げの甘辛だれ ツナサラダ 蒸し野菜 ピーチゼリー	牛乳 菓子 たまごまる 牛乳	牛乳・若鶏もも皮なし・まぐろ油漬缶詰	菓子・精白米・緑豆はるさめ・片栗粉・調合油・三温糖・マヨネーズ・ゼリー・パン	はくさい・乾しいたけ・こまつな・しょうが・キャベツ・きゅうり・にんじん
6 火	ドライカレー もやしのスープ 花畑サラダ 果物(梨)	ジュース 菓子 ヨーグルトケーキ 牛乳	ぶたひき肉・鶏ひき肉・ベーコン・プレーンヨーグルト・鶏卵・牛乳	菓子・精白米・調合油・いりごま・薄力粉・三温糖	りんごジュース・たまねぎ・にんじん・青ピーマン・にんにく・しょうが・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・冷凍コーン・なし・レモン果汁
7 水	牛乳パン 五目スープ スパニッシュオムレツ マカロニサラダ 人参の甘煮 ヨーグルト	バナナ 麦茶 いなり寿司 麦茶	鶏卵・ベーコン・ロースハム・ヨーグルト・油揚げ	ロールパン・じゃがいも・調合油・マカロニ・スパゲティ・マヨネーズ・三温糖・精白米・いりごま	バナナ・たまねぎ・にんじん・ゆでたけのこ・チンゲンサイ・乾しいたけ・パセリ・トマトケチャップ・きゅうり
8 木	ご飯 味噌汁 鯖の香味焼き 筑前煮 スティック胡瓜 果物(バナナ)	牛乳 菓子 そうめん 麦茶	牛乳・油揚げ・赤色辛みそ・煮干し・削り節・さば・若鶏もも皮なし・若鶏ささ身	菓子・精白米・三温糖・調合油・マヨネーズ・そうめん	くりかぼちゃ・こねぎ・しょうが・長ねぎ・ゆでたけのこ・にんじん・ごぼう・れんごん・さやえんどう・きゅうり・バナナ・乾しいたけ・ほうれん草
9 金	ブルゴギ丼 若布スープ ハンサンスー リンゴゼリー	牛乳 菓子 お好み揚げ 牛乳	牛乳・ぶたロース・ロースハム・鶏卵・削り節	菓子・精白米・三温糖・調合油・いりごま・緑豆はるさめ・ごま油・ゼリー・天ぷら粉	たまねぎ・にんじん・ごぼう・にんにく・塩わかめ・長ねぎ・きゅうり・こねぎ・キャベツ・冷凍コーン・あおのり
10 土	鶏南蛮 南瓜のサラダ ヨーグルト	牛乳 菓子 ラスク 牛乳	牛乳・若鶏もも皮なし・削り節・ロースハム・ヨーグルト	菓子・ゆでうどん・調合油・片栗粉・マヨネーズ・食パン・有塩バター・グラニュー糖	たまねぎ・にんじん・長ねぎ・ほうれん草・冷凍くりかぼちゃ・きゅうり
12 月	ご飯 かき玉汁 鮭のスタミナ焼き 揚げナス もやしとほうれん草の胡麻和え 果物(梨)	牛乳 菓子 豆腐ドーナツ 牛乳	牛乳・鶏卵・削り節・さけ・赤色辛みそ・絹ごし豆腐	菓子・精白米・片栗粉・調合油・三温糖・すりごま・薄力粉・粉糖	長ねぎ・セロリー・にんにく・なす・りょくとうもやし・ほうれん草・にんじん・なし
13 火	ぶりかけご飯 味噌汁 豚しゃぶ 茹で人参 果物(バナナ)	ヨーグルト 麦茶 チャンポンうどん 麦茶	ヨーグルト・絹ごし豆腐・赤色辛みそ・煮干し・削り節・ぶたロース	精白米・三温糖・マヨネーズ・ゆでうどん・ごま油	こまつな・長ねぎ・キャベツ・りょくとうもやし・にんじん・バナナ・たけのこ水煮缶詰・にら
14 水	牛乳パン ミネストローネスープ 真珠蒸し 蒸し野菜 ヨーグルト	バナナ 麦茶 五平餅 麦茶	鶏ひき肉・ヨーグルト・赤色辛みそ	ロールパン・マカロニ・スパゲティ・有塩バター・片栗粉・マヨネーズ・精白米・三温糖・調合油	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・ホールトマト・長ねぎ・しょうが・くりかぼちゃ・さやいんげん
15 木	ご飯 赤だし汁 鶏肉のりんごソースかけ キャベツのスパゲティソテー 蒸し野菜 オレンジゼリー	ジュース 菓子 黒糖蒸しパン 麦茶	絹ごし豆腐・ハチ味噌・赤色辛みそ・煮干し・削り節・若鶏もも皮なし・ベーコン	菓子・精白米・三温糖・マカロニ・スパゲティ・オリーブ油・さつまいも・マヨネーズ・ゼリー・黒砂糖・甘納豆(あずき)	りんごジュース・なめこ・塩わかめ・りんご・たまねぎ・キャベツ

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	502	18.8	15.8	217	1.8	169	0.29	0.34	27	4.0	2.0
3才以上児	601	22.7	19.4	199	2.4	199	0.33	0.34	33	4.9	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。
 ★は今月の新メニューです。

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 金	ぶりかけご飯 味噌汁 鯖の塩焼き 茹でキャベツ マロニーの金平 果物(みかん缶)	牛乳 菓子 じゃが芋たんぼ 牛乳	牛乳・油揚げ・赤色辛みそ・ 削り節・煮干し・さば	菓子・精白米・マヨネーズ・ ごま油・三温糖・じゃがい も・片栗粉・調合油	だいこん・こまつな・キャベツ・マ ロニー・ごぼう・にんじん・みかん 缶詰
17 土	中華丼(きくらげ) オニオンスープ スティック野菜 ヨーグルト	牛乳 菓子 おにぎり 麦茶	牛乳・ぶたロース・なると・ ヨーグルト	菓子・精白米・三温糖・ごま 油・片栗粉・マヨネーズ	はくさい・たまねぎ・にんじん・き くらげ・青ピーマン・ゆでたけの こ・チンゲンサイ・きゅうり
20 火	チキンカレーライス 白菜とえのきのスープ 和風サラダ 果物(梨)	ヨーグルト 麦茶 しらすトースト 牛乳	ヨーグルト・若鶏もも皮なし し・ベーコン・しらす干し・ プロセスチーズ・牛乳	精白米・じゃがいも・調合 油・有塩バター・ごま油・食 パン・マヨネーズ	たまねぎ・にんじん・はくさい・え のきたけ・キャベツ・きゅうり・塩 わかめ・ぶなしめじ・なし・焼きの り
21 水	バターロール キャベツのスープ 照り焼きハンバーグ 茹で人参 粉吹き芋 ヨーグルト	バナナ 麦茶 おはぎ 麦茶	鶏ひき肉・ぶたひき肉・ヨー グルト・あずき・きな粉	ロールパン・有塩バター・パ ン粉・調合油・三温糖・片栗 粉・マヨネーズ・じゃがい も・精白米	バナナ・キャベツ・たまねぎ・にん じん・えのきたけ・パセリ
22 木	お赤飯 味噌汁 あじフライ 茹でキャベツ スパゲティソテー・煮付け ショア(1,2歳ヤクルト)	菓子 ジュース さつま芋のモンブラン 麦茶	ささげ・絹ごし豆腐・赤色辛 みそ・煮干し・削り節・あ じ・鶏卵・さつま揚げ・乳酸 菌飲料	菓子・ごま塩・薄力粉・パン 粉・調合油・マカロニ・スパ ゲティ・三温糖・ケーキ	りんごジュース・たまねぎ・塩わか め・キャベツ・青ピーマン・トマト ケチャップ・だいこん・にんじん
24 土	ミートソーススパゲティ 若布ス-ブ グリーンサラダ ヨーグルト	牛乳 菓子 炊き込みご飯 麦茶	牛乳・鶏ひき肉・ぶたひき 肉・パルメザンチーズ・ヨー グルト・ぶたロース	菓子・マカロニ・スパゲ ティ・有塩バター・三温糖・ 調合油・いりごま・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・塩わかめ・ 長ねぎ・キャベツ・きゅうり・乾し いたけ
26 月	餃子丼 味噌汁 ナムル 果物(バナナ)	牛乳 菓子 揚げパン 牛乳	牛乳・ぶたひき肉・生揚げ・ 赤色辛みそ・煮干し・削り節	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・ロールパ ン・グラニュー糖	長ねぎ・しょうが・にんにく・えの きたけ・キャベツ・にら・たまね ぎ・こねぎ・りょくとうもやし・ きゅうり・にんじん・バナナ
27 火	ご飯 味噌汁 肉豆腐 胡瓜の和え物 青りんごゼリー	ヨーグルト 麦茶 焼き芋 牛乳	ヨーグルト・赤色辛みそ・煮 干し・削り節・ぶたロース・ 木綿豆腐・牛乳	精白米・しらたき・調合油・ 三温糖・ごま油・ゼリー・さ つまいも	だいこん・長ねぎ・チンゲンサイ・ たまねぎ・にんじん・ゆでたけの こ・乾しいたけ・しょうが・きゅう り
28 水	レーズンボール(1,2才牛乳パ ン) 野菜スープ マカロニグラタン キャベツの中華風サラダ 果物(みかん)	バナナ 麦茶 栗おこわ(3,4,5才) さつま芋おこわ(1,2才) 麦茶	ベーコン・若鶏もも皮なし・ 牛乳・パルメザンチーズ	ロールパン・マカロニ・スパ ゲティ・調合油・薄力粉・有 塩バター・パン粉・いりご ま・ごま油・くり・さつまい も・ごま塩	バナナ・たまねぎ・にんじん・チン ゲンサイ・りょくとうもやし・パセ リ・キャベツ・きゅうり・焼きの り・みかん
29 木	若布ごはん 味噌汁 鶏肉の唐揚げ ポテトフライ 茹で人参 ヨーグルト	ジュース 菓子 バナナケーキ 麦茶	赤色辛みそ・削り節・煮干 し・若鶏もも皮なし・ヨーグ ルト・鶏卵	菓子・精白米・釜焼きふ・片 栗粉・調合油・フライドポテ ト・薄力粉・三温糖・有塩バ ター	りんごジュース・えのきたけ・こね ぎ・しょうが・にんにく・にんじ ん・バナナ
30 金	ぶりかけご飯 味噌汁 鯖の塩こうじだれ蒸し焼き 根菜の煮もの 茹でキャベツ 果物(みかん)	牛乳 菓子 クリームコーンパスタ 麦茶	牛乳・生揚げ・赤色辛みそ・ 削り節・煮干し・さけ・ぶた ロース・ベーコン・パルメザ ンチーズ	菓子・精白米・米こうじ・三 温糖・ごま油・マヨネーズ・ マカロニ・スパゲティ・調合 油	りょくとうもやし・みずな・長ね ぎ・こねぎ・しょうが・れんこん・ ごぼう・にんじん・乾しいたけ・ キャベツ・みかん・たまねぎ・ほう れんそう・コーン缶詰クリーム

～知って得する栄養素の話～

鉄

鉄は人間の体を維持するのに欠かせないミネラルの1つです。赤血球の材料になり、全身に酸素を運ぶ役割があります。鉄が不足して全身に酸素がうまく行き渡らないと、疲れやすくなったり、息切れや頭痛を起こしたりなど「鉄欠乏性貧血」の症状が出ます。体内では合成できない為食べ物から摂る必要があります。肉や魚などの動物性食品のほか、小松菜やほうれん草などの植物性食品にも多く含まれているので、積極的に摂取しましょう。

〈鉄を多く含む食品〉

- ・小松菜、ほうれん草、枝豆、納豆
- ・あさり、牛肉赤身、赤身の魚(まぐろ、かつおなど)、レバー



★ ワンポイントアドバイス ★

鉄はビタミンCと一緒に摂ると体への吸収力がアップします！野菜と一緒に料理したり、みかんやキウイなどのフルーツと一緒に食べるとよいでしょう。