

日 曜	献 立 名	材料名(昼食・3時おやつ)				朝おやつ
		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	調味料	3時おやつ
01 水	バターロールパン ゆで野菜 ジュリエンスープ ヨーグルト 中華風ロースチキン 春雨サラダ	ロールパン、米、はる さめ、油、三温糖、砂 糖	ヨーグルト、鶏肉、ハ ム	かぼちゃ、たまねぎ、 キャベツ、にんじん、 きゅうり、セロリ、ごま、 しょうが、にんにく	しょうゆ、酢、コンソ メ、本みりん、塩	牛乳 菓子 おにぎり 麦茶
02 木	麻婆丼 かき玉スープ 根菜サラダ 柑橘類	米、片栗粉、マヨネー ズ、三温糖、油	牛乳、豆腐、豚ひき 肉、卵、みそ	柑橘類、たまねぎ、れん ごん、かぶ、にんじん、 ねぎ、かぶの葉、にんに く、しょうが、ごま	しょうゆ、コンソメ、 酢、塩	牛乳 菓子 ツイストーナッツ 牛乳
03 金	ふりかけごはん スパゲッティサラダ みそ汁 柑橘類 かじきの甘酢焼き キャベツの塩昆布和え	米、じゃがいも、スパ ゲティ、片栗粉、三温 糖、マヨネーズ、油、砂 糖、ごま油	牛乳、かじき、生揚 げ、みそ、ハム、かつお 節、煮干し	柑橘類、キャベツ、えの きたけ、にんじん、こま つな、きゅうり、塩こん ご	しょうゆ、酢、塩	牛乳 菓子 じゃがいもたんぼ 牛乳
04 土	鶏南蛮うどん 焼き豚サラダ ヨーグルト	うどん、食パン、エッ グケア、片栗粉、油	牛乳、ヨーグルト、鶏 肉、焼き豚、かつお節	キャベツ、たまねぎ、 きゅうり、いちごジャ ム、にんじん、ほうれん そう、ねぎ	しょうゆ、本みりん、 酢、塩、カレー粉	菓子 牛乳 いちごジャムサンド 牛乳
06 月	ごま塩ご飯 蒸しじゃがいも みそ汁 パナナ 鶏のりんごソースかけ 野菜ソテー	米、じゃがいも、そう めん、マヨネーズ、麩、 三温糖、油	鶏肉、みそ、かつお 節、煮干し	バナナ、キャベツ、だい ごん、もやし、りんご、た まねぎ、にんじん、みず な、ほうれんそう、ビー マン、ねぎ、ごま、しい たけ	だし、しょうゆ、本みり ん、塩、酒	菓子 牛乳 にゅうめん 麦茶
07 火	御飯 ゆでスナッペンとう すまし汁 柑橘類 鮭の西京焼き 切干大根の煮付け	米、小麦粉、マヨネー ズ、三温糖、バター、 油、砂糖	牛乳、さけ、豆腐、卵、 みそ、油揚げ、かつお 節	柑橘類、スナッペンとう、 えのきたけ、バナ ナ、ほうれんそう、切り 干しだいごん、にんじ ん、ねぎ、さやいんげ ん、ごま、こんご	しょうゆ、本みりん、 塩	ヨーグルト 麦茶 バナナケーキ 牛乳
08 水	牛乳パン ももゼリー 野菜スープ オムレツ 春キャベツスパゲティソテー	ロールパン、米、スパ ゲティ、オリーブ油、 油、三温糖	卵、鶏ひき肉、鶏肉、 ベーコン	たまねぎ、キャベツ、も やし、にんじん、チンゲ ンサイ、しいたけ	ケチャップ、しょうゆ、 コンソメ、塩	バナナ 麦茶 炊き込みご飯 麦茶
09 木	カレーライス みそ汁 ツナサラダ 柑橘類	米、じゃがいも、食パ ン、バター、グラ ニュー糖、油	豚肉、ツナ缶、みそ、 きな粉、かつお節、煮 干し	柑橘類、キャベツ、たま ねぎ、だいごん、えのき たけ、福神漬、にんじ ん、きゅうり、わかめ	カレールウ、酢、塩	ジュース 菓子 きな粉ラスク 麦茶
10 金	ふりかけごはん ゆでブロッコリー みそ汁 柑橘類 鶏肉の唐揚げ ポテトサラダ	米、じゃがいも、焼き そばめん、マヨネー ズ、片栗粉、油	牛乳、鶏肉、豚肉、み そ、ハム、かつお節、 煮干し	柑橘類、だいごん、にん じん、にんにく、しょう が、たまねぎ、えのきた け、ねぎ、ホールトマト、 ビーマン	しょうゆ、酒、塩、ソー ス	牛乳 菓子 焼きそば 牛乳
11 土	ミートソーススパゲティ コーンのスープ グリーンサラダ ヨーグルト	スパゲティ、米、油、パ ター、三温糖、片栗粉	ヨーグルト、豚ひき 肉、鶏ひき肉、ツナ 缶、チーズ	キャベツ、たまねぎ、だ いごん、えのきたけ、福 神漬、にんじん、きゅう り、わかめ	ケチャップ、酢、しょう ゆ、コンソメ、塩	牛乳 菓子 ツナご飯 麦茶
13 月	御飯 パナナ みそ汁 ハンバーグ ほうれん草とベーコンのソテー	米、お好み焼き粉、 油、パン粉	牛乳、豚ひき肉、鶏ひ き肉、ベーコン、みそ、 卵、油揚げ、かつお 節、煮干し	バナナ、たまねぎ、ほう れんそう、もやし、キャ ベツ、コーン、にんじん、 ねぎ、ねぎ、あおのり	ケチャップ、ソース、 塩	牛乳 菓子 お好み揚げ 牛乳
14 火	御飯 蒸しじゃがいも みそ汁 柑橘類 豚マヨ炒め 人参しりしり	米、じゃがいも、スパ ゲティ、エッグケア、 麩、ごま油、油、砂糖	牛乳、豚肉、みそ、 ベーコン、ツナ缶、 チーズ、かつお節、煮 干し	柑橘類、たまねぎ、にん じん、みずな、ホールト マト、ビーマン、しょう が、にんにく	ケチャップ、しょうゆ、 塩、酒	ヨーグルト 麦茶 ナポリタン 牛乳
15 水	バターロールパン ゆで野菜(かぼちゃ) ジュリエンスープ ヨーグルト 中華風ロースチキン 春雨サラダ	ロールパン、米、はる さめ、油、三温糖、砂 糖	ヨーグルト、鶏肉、ハ ム	かぼちゃ、たまねぎ、 キャベツ、にんじん、 きゅうり、セロリ、ごま、 しょうが、にんにく	しょうゆ、酢、コンソ メ、本みりん、塩	バナナ 麦茶 おにぎり 麦茶
16 木	麻婆丼 かき玉スープ 根菜サラダ バナナ	米、小麦粉、バター、 三温糖、片栗粉、マヨ ネーズ、油	豆腐、豚ひき肉、卵、 みそ、脱脂粉乳、牛 乳、チーズ	バナナ、たまねぎ、れん ごん、かぶ、にんじん、 ねぎ、かぶの葉、にんに く、しょうが、ごま	しょうゆ、コンソメ、 酢、塩	ジュース 菓子 チーズスキムクッキー 麦茶
17 金	ふりかけごはん スパゲッティサラダ みそ汁 パナナ かじきの甘酢焼き キャベツの塩昆布和え	米、食パン、スパゲ ティ、三温糖、マヨ ネーズ、片栗粉、砂 糖、油、バター、ごま 油	牛乳、かじき、生揚 げ、卵、みそ、ハム、か つお節、煮干し	バナナ、キャベツ、えの きたけ、にんじん、こま つな、きゅうり、塩こん ご	酢、しょうゆ、塩	牛乳 菓子 フレンチトースト 牛乳

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	塩分相当量
乳児	505kcal	20.7g	16.3g	223mg	1.9mg	2.3g
幼児	585kcal	23.6g	18.6g	192mg	2.4mg	2.8g

ご入園・ご進級おめでとうございます

新年度が始まりました。園での生活に子どもたちが早く慣れるよう、食事の面からもサポートしていきますので、どうぞよろしくお願ひします。子どもの成長と栄養バランスに配慮したおいしい給食を楽しみにしていただいね。

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				朝おやつ 3時おやつ
		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	調味料	
18 (土)	鶏南蛮うどん 焼き豚サラダ ヨーグルト	うどん、食パン、エッグ グケア、片栗粉、油	牛乳、ヨーグルト、鶏 肉、焼き豚、かつお節	キャベツ、たまねぎ、 きゅうり、にんじん、ほ うれんそう、ねぎ、いち ごジャム	しょうゆ、本みりん、 酢、塩、カレー粉	菓子牛乳 いちごジャムサンド 牛乳
20 (月)	ごま塩ご飯 みそ汁 鶏のりんごソースかけ 野菜ソテー	蒸しじゃがいも バナナ 米、じゃがいも、そう めん、マヨネーズ、麩、 三温糖、油	鶏肉、みそ、かつお 節、煮干し	バナナ、キャベツ、だい ごん、もやし、りんご、た まねぎ、にんじん、みず な、ほうれんそう、ビー マン、ねぎ、ごま、しい たけ	だし、しょうゆ、本みり ん、塩、酒	菓子牛乳 にゅうめん 麦茶
21 (火)	御飯 すまし汁 鮭の西京焼き 切干大根の煮付け	ゆでスナックえんどう 柑橘類 米、小麦粉、マヨネー ズ、三温糖、バター、 油、砂糖	牛乳、さけ、豆腐、卵、 みそ、油揚げ、かつお 節	柑橘類、スナックえん どう、えのきたけ、バナ ナ、ほうれんそう、切り 干しだいごん、にんじ ん、ねぎ、さやいんげ ん、ごま、こんぶ	しょうゆ、本みりん、 塩	ヨーグルト 麦茶 バナナケーキ 牛乳
22 (水)	牛乳パン 野菜スープ オムレツ 春キャベツスパゲティソテー	ももゼリー ロールパン、米、スパ ゲティ、油、オリーブ 油、三温糖	卵、鶏ひき肉、鶏肉、 ベーコン	たまねぎ、キャベツ、も やし、にんじん、チンゲ ンサイ、しいたけ	しょうゆ、ケチャップ、 コンソメ、塩	バナナ 麦茶 炊き込みご飯 麦茶
23 (木)	お赤飯 みそ汁 サーモンフライ ゆで野菜	金平牛蒡 柑橘類 米、もち米、パン粉、 油、マヨネーズ、小麦 粉、三温糖	さけ、みそ、卵、油揚 げ、ささげ、かつお 節、煮干し	柑橘類、キャベツ、たま ねぎ、ごぼう、にんじ ん、わかめ、いちご、ご ま、ごま	しょうゆ、ソース、塩	ジュース 菓子 ケーキ 麦茶
24 (金)	ふりかけごはん みそ汁 鶏肉の唐揚げ ポテトサラダ	ゆでブロッコリー 柑橘類 米、じゃがいも、焼き そばめん、マヨネー ズ、片栗粉、油	牛乳、鶏肉、豚肉、み そ、ハム、かつお節、 煮干し	柑橘類、ブロッコリー、 はくさい、えのきたけ、 たまねぎ、キャベツ、 きゅうり、にんじん、 ピーマン、ねぎ、にんに く、しょうが	しょうゆ、酒、塩、ソー ス	菓子牛乳 焼きそば 牛乳
25 (土)	ミートソーススパゲッティ コーンのスープ グリーンサラダ ヨーグルト	スパゲティ、米、油、パ ター、三温糖、片栗粉	ヨーグルト、豚ひき 肉、鶏ひき肉、ツナ 缶、チーズ	たまねぎ、キャベツ、に んじん、ホールトマト、 コーン、きゅうり、ビー マン、チンゲンサイ、セ ロリ、にんにく	ケチャップ、酢、しょう ゆ、コンソメ、塩	菓子牛乳 ツナご飯 麦茶
27 (月)	御飯 みそ汁 ハンバーグ ほうれん草とベーコンのソテー	バナナ 米、パン粉、油	牛乳、豚ひき肉、鶏ひ き肉、ベーコン、みそ、 油揚げ、かつお節、煮 干し	バナナ、たまねぎ、ほう れんそう、もやし、コー ン、にんじん、ねぎ	ケチャップ、ソース、 塩	菓子牛乳 クリームロール 牛乳
28 (火)	御飯 みそ汁 豚マヨ炒め 人参しりしり	蒸しじゃがいも 柑橘類 米、じゃがいも、スパ ゲティ、ごま油、エッ グケア、油、砂糖	牛乳、豚肉、みそ、 ベーコン、ツナ缶、 チーズ、かつお節、煮 干し	柑橘類、だいごん、にん じん、にんにく、しょう が、たまねぎ、えのきた け、ねぎ、ホールマト、 ピーマン	ケチャップ、しょうゆ、 酒、塩	ヨーグルト 麦茶 ナポリタン 牛乳
30 (木)	カレーライス みそ汁 ツナサラダ バナナ	米、じゃがいも、食パ ン、バター、グラ ニュー糖、油	豚肉、ツナ缶、みそ、 きな粉、かつお節、煮 干し	バナナ、キャベツ、たま ねぎ、だいごん、えのき たけ、福神漬、にんじ ん、きゅうり、わかめ	カレールウ、酢、塩	ジュース 菓子 きな粉ラスク 麦茶

※おやつの上段は、乳児の午前のおやつです
 ※乳児のマヨネーズは、卵の入っていない製品を使用しています
 ※材料の入荷状況により献立を変更する場合があります
 ※まだ食べたことのない食材はご家庭でお試ください

保護者	園長	栄養士

知って得する

食の知恵袋

しっかり食べたい朝ご飯


脳や体をしっかり目覚めさせるためには、朝ご飯をきちんと食べることが大切です。朝は何かと忙しく時間が足りないことも多いかもしれませんが、少量でも口にできるといいですね。起きてすぐに食欲がわかない子どもには、起床して30分ほど待ってから、食べるように促してみましよう。

たんぱく質や炭水化物、ビタミンを朝からバランスよくとることで、体温が上がり、集中力も高まり、体の成長や免疫力の向上にもつながります。

食欲のない子に向く朝食の工夫

- ①手づかみでも食べられる形状にする
★一口サイズのさけ、ツナのおにぎり、卵焼きなど。
- ②子どもの好きな食べ物を出す
★バナナや1/4にカットしたミニトマトなど。
★ケチャップ味にするなど。
- ③具だくさんの温かい汁物を出す
★食べやすく栄養豊富で消化によい。

※①～③をセットにするのもおすすめです。



バナナ