

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児	材 料 名				10時おやつ	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		
01月	マーボー丼、わかめスープ(コーン・たまねぎ)、もやしの和え物	513.3(448.4) 24.6(20.3) 15.0(11.9) 2.1(1.8)	砂糖、サラダ油、片栗粉、ごま油、米	○牛乳、木綿豆腐、豚肉赤身ミンチ、しらす干し、赤みそ	もやし、たまねぎ、きゅうり、しめじ、コーン缶、ねぎ、にんじん、カットわかめ、にんにく、しょうが	しょうゆ、本みりん、中華だし、の素、食塩	お茶、塩せんべい	牛乳、リドクラッカー
02火	ハヤシライス、キャベツのツナレーズンサラダ、★こどものゼリー(クリームソーダ風ゼリー、メロン果汁入)	593.8(521.8) 18.7(15.7) 20.5(16.3) 1.7(1.5)	サラダ油、砂糖、米	○牛乳、豚肉(もも)、ツナ油漬缶	たまねぎ、キャベツ、にんじん、まいたけ、干しぶどう	ハヤシルウ、ケチャップ、ウスターソース、酢	お茶、かきもち	牛乳、源氏パイ
06土	鶏井、魚肉ソーセージ、ゼリー、バナナ1/2	524.5(437.3) 14.1(11.8) 14.1(11.4) 1.3(1.1)	砂糖、サラダ油、片栗粉、米	鶏もも肉(皮付き)、魚肉ソーセージ、なると	バナナ、ゼリー、たまねぎ、にんじん	しょうゆ(うすくち)、かつおだし(素材力)		フルーツ豆乳、クッキー
08月	チャーハン、中華スープ、こまつなのごま酢和え	461.4(407.9) 16.6(14.0) 13.1(10.4) 2.3(2.0)	サラダ油、砂糖、ごま油、米	○牛乳、むきえび、ツナ油漬缶、★無添加ベーコン	たまねぎ、こまつな、にんじん、もやし、コーン缶、葉ねぎ	しょうゆ、酢、中華だしの素、食塩、パセリ粉、こしょう	お茶、星たべよ	牛乳、ぼたぼた焼き
09火	食パン、ボークビーンズ、コールスローサラダ、スクールフィッシュ	447.0(365.5) 20.2(15.9) 11.8(9.0) 1.7(1.2)	○米、じゃがいも、砂糖、サラダ油、○ごま、食パン	豚肉(もも)、大豆(ゆで)、★スクールフィッシュ、○しらす干し	たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、みかん缶、コーン缶	ケチャップ、酢、しょうゆ、食塩	お茶、えび満月	お茶、じゃこおにぎり
10水	ゆかりごはん、味噌汁(豆腐・わかめ)、★ホキフライ、ミモザサラダ	585.9(514.2) 24.4(20.5) 22.5(17.8) 2.4(2.1)	マヨネーズ、調合油、米	○牛乳、ホキ、木綿豆腐、魚肉ソーセージ、赤みそ	グリーンアスパラガス、きゅうり、ねぎ、にんじん、えのきたけ、カットわかめ	ウスターソース、かつおだし(素材力)、食塩	お茶、浮千鳥	牛乳、さやえんどう、ヨーグルト
11木	食パン、五目うどん、ほうれん草とひじきのサラダ、パン缶	511.8(479.1) 19.2(15.2) 19.0(14.6) 2.4(1.8)	干しうどん、マヨネーズ、食パン	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、油揚げ	ほうれん草、パン缶、にんじん、はくさい、ねぎ、コーン缶、ひじき、干しいたけ	しょうゆ、本みりん、かつおだし(素材力)	野菜ジュース、ハイハイイン	牛乳、とんがりコーン
12金	春の遠足お弁当	0.0(29.3) 0.0(0.1) 0.0(0.0) 0.0(0.0)			○★気になる野菜ジュースミニ(パンキヤロット)			★気になる野菜ジュース
13土	中華丼、魚肉ソーセージ、バナナ1/2、ゼリー	513.8(432.1) 15.0(12.4) 10.4(8.4) 2.4(2.0)	片栗粉、砂糖、米	豚肉(もも)、魚肉ソーセージ、なると	バナナ、はくさい、たまねぎ、にんじん、しょうが、ゼリー	しょうゆ		フルーツ豆乳、クッキー
15月	ごはん、すまし汁(たまねぎ)、味噌カツ、茹で野菜	500.0(440.2) 19.9(16.7) 12.9(10.4) 1.7(1.5)	パン粉、調合油、小麦粉、さらめ糖(中さら)、米	○牛乳、豚肉(ヒレ)、木綿豆腐、赤みそ、油揚げ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、スナップえんどう、ねぎ	しょうゆ、本みりん、かつおだし(素材力)、食塩	お茶、ふわっとえび味	お茶、フルーチェ
16火	カレーライス、キャベツのツナレーズンサラダ、さくらんぼゼリー	642.6(563.5) 19.8(16.8) 21.1(17.7) 1.4(1.3)	じゃがいも、○米粉、サラダ油、○サラダ油、○砂糖、砂糖、米	○牛乳、豚肉(もも)、○豆乳、ツナ油漬缶、大豆(ゆで)	たまねぎ、キャベツ、にんじん、干しぶどう、○いちごジャム	カレールー、酢、ウスターソース	お茶、プライム	牛乳、蒸しパン(いちごジャム)
17水	五目御飯、みそ汁(わかめ・たまねぎ)、切干大根のサラダ、塩ゆでそら豆	462.1(416.0) 17.7(15.0) 10.2(8.1) 2.8(2.4)	ごま油、砂糖、米	○牛乳、鶏もも肉、ミックス味噌、油揚げ	にんじん、たまねぎ、そらめ、きゅうり、ごぼう、糸こんにゃく、切り干しだいこん、さやえんどう、えのきたけ、干しいたけ、りしりこんぶ(だし用)、カットわかめ	しょうゆ、酢、かつおだし(素材力)、みりん、食塩	お茶、ふんわり棒	牛乳、ぱりんこ
18木	食パン、中華そば、ごぼうサラダ、バナナ1/2	493.0(448.2) 17.6(14.0) 16.9(13.7) 2.4(2.0)	○じゃがいも、干し中華めん、○調合油、マヨネーズ、○砂糖、食パン	○牛乳、豚肉(もも)、魚肉ソーセージ、なると	バナナ、キャベツ、にんじん、もやし、ごぼう、きゅうり、ねぎ、◎りんご天然果汁	しょうゆ、中華だしの素、○しょうゆ、食塩、酢	りんご果汁、ごぼう塩せん	牛乳、甘辛じゃがいも
19金	豆ごはん、麩のすまし汁(えのき)、厚揚げのみそ炒め、茎めかぶ(かかみデー)	515.9(507.8) 20.8(17.4) 17.6(14.0) 1.9(1.7)	砂糖、片栗粉、ごま油、米	○牛乳、生揚げ、豚肉(もも)、赤みそ	たまねぎ、ねぎ、にんじん、ピーマン、グリーンピース、えのきたけ、赤ピーマン、茎めかぶ、干しいたけ、りしりこんぶ(だし用)、にんにく、しょうが ◎★気になる野菜ジュースミニ(パンキヤロット)	しょうゆ、かつおだし(素材力)、食塩	気になる野菜ジュース、かきもち	牛乳、源氏パイ
26金	ごはん、コンソメスープ、ハンバーグケチャップ煮、粉ふき芋	451.5(446.9) 11.8(10.9) 12.8(11.9) 1.5(1.4)	じゃがいも、サラダ油、砂糖、米	○牛乳、ウインナー	たまねぎ、コーン缶、にんじん、しめじ	ケチャップ、コンソメ、しょうゆ、食塩、パセリ粉	フルーツ豆乳、カルシウムせんべい	牛乳、ベジタバー



給食だより



	エネルギー	タンパク	脂質	カルシウム	鉄	A	B1	B2	C	繊維	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
3才以上児	496	17.9	14.8	193	1.9	189	0.33	0.32	32	5.1	2
目標量	510	20.4	15.3	230	2.2	190	0.28	0.32	20	3.2	1.4
充足率(%)	97	88	97	84	86	99	118	100	160	159	143
3才未満児	138	14.9	11.9	184	1.7	153	0.27	0.27	32	4.3	1.7
目標量	463	18.5	13.9	213	2.3	188	0.25	0.28	20	3.3	1.5
充足率(%)	95	81	86	86	74	81	108	96	160	130	113

☆都合により、献立を変更する事があります。



朝ごはんを食べよう

一日の食事で最も大切な朝ごはん。忙しい中で朝からしっかり食べることは大変なことですが、朝ごはんは「食育」の第一歩です。生活リズムを整えて、元気な一日のスタートを朝ごはんから始めましょう。

1 目覚ましスイッチ

体内の時計は、朝の光の刺激で脳の中枢時計を前進させ、朝ごはんを臓器の末梢時計を前進させています。もし、朝ごはんを食べないと、臓器の末梢時計は動きだすことができます。目覚め感がなく、活動性が低く、時差ボケのような状態になります。朝ごはんは、目覚ましスイッチ。身体を目覚めさせ、健康的な「朝型」を形成します。



2 生活リズムを整えて活力アップ

朝ごはんが起点となり、正しい生活リズムをつくることで、子どもたちは健康で、活力ある生活を送ることができます。朝ごはんからスタートする「朝型」の生活習慣は、肥満になりにくく、学校の成績、運動能力に優れ、うつや精神障害などのリスクが低いことがわかっています。

1 朝ごはんの栄養の重要性

乳幼児期は、体重1kgあたりのエネルギーや栄養素の必要量が、大人の2〜3倍です。しかし、子どもは胃の大きさが小さく、咀嚼・嚥下・消化機能も未熟です。そのため、一度にたくさんのお食事を摂ることができないので、子どもにとっては、1回1回の食事がとても大切です。

2 朝：昼：夜の食事のバランス

朝ごはんは、昼食や夕食と比較して軽くなりますが、理想はしっかりと。朝：昼：夜は同等で、そこにおやつをプラスするのがベストです。



献立からのメッセージ

そら豆

たんぱく質が多いのが特徴です。さやが空に向いていることから「そら豆」と書きます。煮物や炒め物にも使用されますが、園では塩ゆでにして調理します。

新じゃが

みずみずしく、やわらかい新じゃがは丸ごと調理して食べるのがお勧めです。買うときは皮が薄く、全体に張りのあるものがよいでしょう。

切干大根のサラダ
17日・31日

- 切干大根を水でもどして、食べやすい大きさに切り、茹でた後、水気をしぼる。
- きゅうりは千切りにして塩をふいた後、水気をしぼる。
- にんじんは千切りにして、塩ゆでした後、水気をしぼる。
- かにかまはほくす。
- 調味料を合わせ、全ての材料を混ぜ合わせる。

4人分目安

- 切干大根・・・20g
- きゅうり・・・1/2本
- にんじん・・・1/3本
- かにかま・・・40g
- 酢・・・小さじ2
- 砂糖・・・小さじ2
- 醤油・・・大さじ1
- ごま油・・・小さじ1
- 塩・・・適宜

