

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 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)				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		
8 木	ミートスパゲティー 野菜スープ (にんじん・キャベツ) フルーツきんとん	601.7(533.0) 20.8(17.0) 23.2(17.7) 2.4(1.8)	スパゲティー 三温糖、小麦粉、サラダ油 砂糖、さつまいも	○牛乳、豚ひき肉 牛ひき肉 ○チーズ 無添加ベーコン	たまねぎ、にんじん、キャベツ パイン缶、トマトピューレ コーン缶、ピーマン、にんにく ◎野菜ジュース	ケチャップ、ウスターソース コンソメ、食塩	野菜ジュース えび塩せんべい	牛乳 源氏パイ チーズ
9 23 金	ごはん けんちん汁 ひじきと大豆の炒め煮 魚肉ソーセージ	503.6(453.5) 21.0(17.3) 14.0(11.1) 1.9(1.7)	米 さといも、ざらめ糖(中ざら) サラダ油	○牛乳、木綿豆腐 大豆(ゆで)、鶏もも肉 魚肉ソーセージ、油揚げ	にんじん、だいこん、ごぼう ねぎ、グリンピース(冷凍) ひじき	しょうゆ かつおだし(素材力) 食塩	お茶 きなこもち	牛乳 横綱あられ
10 24 土	マーボー丼 魚肉ソーセージ ゼリー バナナ1/2	726.4(631.0) 20.4(16.8) 15.6(12.7) 1.6(1.3)	米 砂糖、片栗粉、サラダ油 ごま油	木綿豆腐、豚肉赤身ミンチ 魚肉ソーセージ、赤みそ	バナナ、ねぎ、しめじ にんにく、しょうが ○フルーツ豆乳 くだものゼリー	しょうゆ、みりん		フルーツ豆乳 クラッカー
13 27 火	食パン ボークビーonz 大根とツナのサラダ	546.3(447.0) 23.2(17.8) 27.4(21.2) 1.9(1.5)	食パン じゃがいも、○調合油 ○ホットケーキ粉 マヨネーズ(スプレッド) ○砂糖、サラダ油、砂糖	○牛乳、豚肉(もも) 大豆(ゆで)、○絹ごし豆腐 ツナ油漬缶	だいこん、たまねぎ、にんじん きゅうり、コーン缶	ケチャップ、しょうゆ、食塩 コンソメ	お茶 ふんわり棒	牛乳 豆腐ドーナツ
14 28 水	ごはん すまし汁 (チンゲン菜・しいたけ) れんこんの揚げ物 白菜の塩昆布和え	613.4(581.2) 23.5(19.8) 19.5(15.7) 1.7(1.5)	米 片栗粉、調合油、砂糖 白玉麴	○牛乳、鶏ひき肉 絹ごし豆腐	はくさい、れんこん、にんじん チンゲンサイ、しいたけ 塩こんぶ、◎りんご天然果汁	しょうゆ、みりん かつおだし(素材力) 中華だしの素、食塩	りんご果汁 星たべよ	牛乳 エアリアル (焼きとうもろこし)
15 29 木	豆乳入りちゃんぽん風 もやしと人参のナムル りんご1/6	474.6(402.2) 21.1(16.7) 14.3(11.2) 2.5(2.0)	干し中華めん ○米、ごま油、○いりごま すりごま	○牛乳、調製豆乳 豚肉(もも)、なると ○油揚げ(甘煮) ミックス味噌	りんご、もやし、キャベツ にんじん、たまねぎ、しめじ カットわかめ	中華だしの素、しょうゆ 食塩	お茶 クッピーラムネ	牛乳 きつねにぎり
16 30 金	ごはん しそ味ひじきFe 関東煮 米粉マカロニのサラダ	596.3(582.7) 17.7(16.6) 22.8(19.9) 2.3(2.3)	米 さといも、マヨネーズ 米粉マカロニ ○サンドイッチパン	○牛乳、生揚げ ○生クリーム、ちくわ ツナ油漬缶 ミートボール(冷凍)	だいこん、にんじん ○ブルーベリージャム きゅうり、コーン缶 りりこんぶ(だし用) ◎フルーツ豆乳、しそ味ひじきFe	しょうゆ、本みりん かつおだし(素材力)	フルーツ豆乳 伊勢あられ	牛乳 ホイップクリーム サンド(ブルーベ リー)
17 31 土	豚丼 魚肉ソーセージ ゼリー バナナ1/2	701.7(612.6) 14.1(11.8) 13.7(11.1) 1.9(1.5)	米 砂糖、サラダ油	豚肉(肩ロース) 魚肉ソーセージ	バナナ、たまねぎ、しらたき ねぎ、にんじん くだものゼリー ○フルーツ豆乳	しょうゆ、本みりん かつおだし(素材力)		フルーツ豆乳 クッキー
19 月	ごはん 味噌汁(豆腐・わかめ) メルルーサの竜田揚げ キャベツのゆかり和え	484.7(435.2) 19.3(15.9) 14.5(11.6) 1.8(1.6)	米 片栗粉、調合油	○牛乳、メルルーサ 木綿豆腐、ミックス味噌	キャベツ、はくさい、ねぎ にんじん、しょうが カットわかめ しそふりかけ	しょうゆ かつおだし(素材力) 本みりん	お茶 カルシウムせん べい	牛乳 さやえんどう
20 火	食パン スライスチーズ ポトフ 米粉マカロニのサラダ	572.6(463.7) 18.5(14.2) 25.5(19.8) 3.0(2.4)	食パン じゃがいも、○米粉 米粉マカロニ、○砂糖 マヨネーズ(スプレッド) ○サラダ油、○甘納豆	○牛乳、○調製豆乳 スライスチーズ、ウインナー	にんじん、たまねぎ、しめじ きゅうり、コーン缶 ブロッコリー	コンソメ、食塩	お茶 塩せんべい	牛乳 蒸しパン (甘納豆)
21 水	ハヤシライス コールスローサラダ みかん(小) おしゃぶり昆布(かみかテー)	564.1(518.6) 17.5(14.9) 17.5(17.4) 1.6(1.4)	米 砂糖、サラダ油	○牛乳、豚肉(もも)	みかん、たまねぎ、キャベツ にんじん、しめじ、きゅうり コーン缶、おしゃぶり昆布	ハヤシルウ、酢、食塩	お茶 ルヴァンプライム	牛乳 かりんとう
22 木	ミートスパゲティー 野菜スープ (にんじん・キャベツ) 国産ももゼリー	582.1(526.4) 21.6(17.7) 23.4(17.9) 2.6(2.0)	スパゲティー ○食パン、○砂糖 ○サラダ油、小麦粉 サラダ油、砂糖	○牛乳、豚ひき肉 牛ひき肉 ○チーズ 無添加ベーコン	たまねぎ、にんじん、キャベツ トマトピューレ、コーン缶 ピーマン、にんにく ◎野菜ジュース 国産ももゼリー	ケチャップ、ウスターソース コンソメ、食塩	野菜ジュース ふわっとえび味	牛乳 ラスク チーズ
26 月	チャーハン 中華スープ (たまねぎ・わかめ) キャベツとじゃこの酢あえ	448.8(414.9) 14.9(12.9) 14.0(12.4) 2.4(2.0)	米 サラダ油、砂糖	○牛乳、えび(むき身) 無添加ベーコン しらす干し	キャベツ、たまねぎ、にんじん ねぎ、カットわかめ	中華だしの素、酢、しょうゆ 食塩	お茶 たべっこBABY	牛乳 とんがりコーン あっさり塩味



給食だより

給食レシピ

れんこんの揚げ物
14日・28日

- れんこんは細かく刻む。
- 1に鶏ミンチ、絹ごし豆腐、塩、こしょう、片栗粉をよく混ぜ合わせる。
- 2を小判型にして、170℃の油で揚げる。
- 3を醤油、砂糖、みりん、だしで作った甘辛だれに絡める。

4人分目分量

- れんこん・・・160g
- 鶏ひき肉・・・140g
- 絹ごし豆腐・・・60g
- 食塩・・・適宜
- こしょう・・・適宜
- 片栗粉・・・大さじ1
- 醤油・・・小さじ1
- 砂糖・・・小さじ2
- みりん・・・小さじ1
- だし・・・小さじ1/2
- 揚げ油・・・適宜

	エネルギー kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才以上児	559	19	17.5	213	2.2	190	0.32	0.32	29	5.3	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(%)	110	93	114	93	100	100	114	100	145	166	143
3才未満児	500	15.8	14.3	212	2.1	153	0.27	0.28	27	4.4	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(%)	108	85	103	100	91	81	108	100	135	133	113

※都合により、献立を
変更することがあります。

献立からのメッセージ

みかん

みかんの仲間はおよそ
900種類ありますが、日本
のみかんは日本独自の品種で
す。ビタミンCが多く含まれ
ているので、風邪の予防に大
きな効果を発揮します。



だいこん

大根は消化を促進する酵
素が多く含まれているので、
胃腸が弱ったときにおすす
めです。冬は甘みが増して
いるので、煮物やおでんに
適しています。





身につけたい「食事のマナー」

食事のマナーは、ただ「行儀よく」食べるためだけのものではありません。周りの人と気持ちよく食事をし、感謝の気持ちを持って楽しく食べるために、とても大切なことです。園では、基本的なマナーを身につけられるように、日々声掛けをしています。ご家庭でもマナーに配慮しながら食事を楽しみましょう。

1 食事の前後の挨拶はできていますか？

「いただきます」「ごちそうさま」は、私たちが日常的に使う言葉ですが、その意味を深く理解している人は意外と少ないかもしれません。これらの言葉には、単なる食事前後の挨拶以上の、大切な意味が込められています。

- 命をいただくことへの感謝
- 食事への感謝
- おいしく食べられたことへの感謝
- 食事に関わった全ての人への感謝



2 食具を正しく使うことができていますか？

幼児期に食具を正しく使えるようにサポートすることは、子どもの身体機能の発達と社会性を育てる上でとても重要です。ただし、無理強いするのは禁物。子どものペースに合わせて、楽しみながら練習をしましょう。



3 正しい姿勢で食事ができていますか？

正しい姿勢を保つポイントは、椅子です。机に対して椅子の高さが合っていないかったり、足がぶらぶらしていると、子どもは食事に集中することができません。



テーブルが胸の位置よりも高い場合



椅子に深く腰掛けると届かない場合



足の裏が床につかない場合

4 口を閉じてよく噛んで食べることができていますか？

口を開けてくちゃくちゃ食べたり、大きな音を立てて食べたりすると、周りの人に不快な思いをさせてしまうことがあります。口を閉じて、おいしく味わうことは食事のマナーのひとつです。また、口を閉じて噛むことは、マナー以外でも大切なことです。



口を閉じて噛むことで誤嚥(窒息事故)を予防できる



よく噛むことで、食べ物が細かく砕かれ、消化しやすくなる

