

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		
8 22 水	ごはん コンソメスープ (にんじん・キャベツ) 鶏肉のケチャップ炒め	540.9(478.9) 19.2(15.7) 17.5(14.0) 1.7(1.4)	米 片栗粉、砂糖、サラダ油	○牛乳、鶏もも肉	たまねぎ、にんじん、キャベツ 黄ピーマン、ピーマン、しめじ コーン缶、しょうが、にんにく	ケチャップ、コンソメ、食塩 しょうゆ	お茶 ハイハイ (野菜)	牛乳 濃州みそあられ
9 木	五目御飯 味噌汁(大根・ねぎ) 花畑サラダ	550.1(494.3) 18.8(15.4) 21.6(18.0) 2.5(2.2)	米 マヨネーズ(スプレッド) サラダ油、砂糖	○牛乳、鶏もも肉 魚肉ソーセージ、赤みそ 油揚げ	キャベツ、にんじん、きゅうり だいこん、ごぼう、しらたき ねぎ、コーン缶、さやえんどう 干しいたけ	酢、しょうゆ かつおだし(素材力) 本みりん、食塩	お茶 きなこもち	牛乳 ぼたぼた焼
10 24 金	ハヤシライス 春雨サラダ 【10日】みかん缶 【24日】くだものと野菜のゼリー	528.7(467.8) 16.8(14.2) 14.1(11.2) 2.4(2.1)	米 はるさめ、砂糖、サラダ油 ごま油	○牛乳、豚肉(もも)	たまねぎ、みかん缶、もやし まいたけ、にんじん、きゅうり 【10日:みかん缶】 【24日:くだものと野菜のゼリー】	ハヤシルウ ウスターソース 酢、しょうゆ、ケチャップ コンソメ	お茶 うすあげびせん	牛乳 さやえんどう
11 25 土	マーボー丼 魚肉ソーセージ ゼリー バナナ1/2	730.9(634.6) 20.0(16.5) 16.4(13.3) 1.4(1.2)	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 くだものゼリー ○フルーツ豆乳	しょうゆ、みりん		フルーツ豆乳 お菓子
13 27 月	豚丼 わかめスープ 小松菜のごま和え(ツナ)	549.2(502.6) 20.6(17.1) 19.5(18.7) 2.4(2.0)	米 砂糖、すりごま、サラダ油 いりごま	○牛乳、豚肉(肩ロース) ツナ油漬缶、なると	たまねぎ、こまつな、にんじん ねぎ、えのきたけ カットわかめ しょうが	しょうゆ、中華だしの素 本みりん、食塩	お茶 たべっこBABY	牛乳 漁づくし
14 28 火	食パン ポークビーンズ 米粉マカロニのサラダ	478.3(396.6) 21.4(16.7) 22.5(17.7) 2.0(1.6)	食パン じゃがいも、米粉マカロニ マヨネーズ(スプレッド) サラダ油、砂糖	○牛乳、豚肉(もも) 大豆(ゆで)、ツナ油漬缶	にんじん、たまねぎ、きゅうり コーン缶、○みかん缶	ケチャップ、しょうゆ コンソメ、食塩	お茶 クッピーラムネ	牛乳 みかんゼリー
15 水	ごはん すまし汁(豆腐・わかめ) キャベツと豚肉の味噌炒め	461.1(416.2) 16.6(13.7) 12.7(10.2) 1.6(1.3)	米 砂糖、サラダ油	○牛乳、豚肉(肩ロース) 木綿豆腐、赤みそ	キャベツ、たまねぎ、葉ねぎ えのきたけ、カットわかめ	しょうゆ かつおだし(素材力) 食塩	お茶 ハイハイ	牛乳 横綱あられ
16 30 木	青菜ごはん 具だくさん汁(小松菜・なると) 鶏肉の竜田揚げ	459.6(464.0) 19.1(16.9) 12.9(11.8) 1.9(1.9)	米 ○米粉マカロニ、○砂糖 調合油、片栗粉	○牛乳、鶏もも肉、なると ○きな粉	こまつな、にんじん、たまねぎ えのきたけ、しょうが 菜飯の素、◎フルーツ豆乳	しょうゆ かつおだし(素材力) 本みりん、食塩、○食塩	フルーツ豆乳 かきもち	牛乳 米粉マカロニあべかわ
17 金	カレーライス キャベツのツナサラダ バナナ1/2	612.9(536.7) 20.1(16.9) 22.4(17.9) 1.6(1.4)	米 じゃがいも、サラダ油、砂糖	○牛乳、豚肉(もも・赤肉) ツナ油漬缶、大豆(ゆで)	バナナ、たまねぎ、キャベツ にんじん グリーンピース(冷凍)	カレーウ、酢 ウスターソース	お茶 浮千鳥	牛乳 サッポロポテト
18 土	鶏丼 魚肉ソーセージ ゼリー バナナ1/2	537.6(451.2) 14.9(12.5) 13.4(10.9) 1.4(1.2)	米 砂糖、サラダ油、片栗粉	鶏もも肉(皮付き) 魚肉ソーセージ、なると	バナナ、青りんごゼリー たまねぎ、にんじん くだものゼリー ○フルーツ豆乳	しょうゆ かつおだし(素材力)		フルーツ豆乳 クラッカー
20 月	チキンライス コンソメスープ コールスローサラダ	483.5(432.0) 14.7(12.5) 14.1(11.3) 2.1(1.8)	米 サラダ油、砂糖	○牛乳、鶏もも肉	たまねぎ、キャベツ、きゅうり にんじん、しめじ、コーン缶 ピーマン	ケチャップ、酢、コンソメ ウスターソース、食塩	お茶 塩せんべい	牛乳 ぱりんこ
21 火	食パン 焼きそば チンゲンサイスープ	458.2(380.6) 20.6(16.0) 11.2(8.7) 2.3(1.8)	食パン 焼きそばめん ○米、サラダ油、ごま油	○牛乳、豚肉(もも) なると、かつお節	キャベツ、にんじん チンゲンサイ、もやし 青のり、○ゆかり粉 たまねぎ、しいたけ	ウスターソース 中華だしの素、食塩	お茶 クッピーラムネ	牛乳 しそおにぎり
23 木	たけのご飯 味噌汁(大根・ねぎ) 花畑サラダ	632.3(608.9) 20.1(17.6) 28.0(24.7) 2.3(2.1)	米 ○米粉、サラダ油 マヨネーズ(スプレッド) 砂糖 ○サラダ油、○砂糖	○牛乳、鶏もも肉 ○調製豆乳、油揚げ 魚肉ソーセージ、赤みそ	キャベツ、にんじん、きゅうり たけのこ、だいこん、ねぎ コーン缶、さやえんどう りしりこんぶ(だし用) ◎フルーツ豆乳	酢、しょうゆ かつおだし(素材力) 食塩	フルーツ豆乳 きなこもち	牛乳 蒸しパン(ココア)

	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	544	18.5	17.2	202	1.9	202	0.32	0.35	25	4.2	1.9
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	90	107	89	82	102	111	103	135	150	136
3才未満児	485	15.4	14.2	209	1.7	162	0.27	0.3	24	3.5	1.6
目標量	463	18.5	13.9	213	2.3	188	0.25	0.28	20	3.3	1.5
充足率(%)	109	81	99	100	74	84	100	104	120	124	107



給食だより

献立からのメッセージ

※都合により、献立を
変更することがあります



さやえんどう

えんどうの若いもので、さやごと食べられるものがさやえんどうです。さやが小さいものをきぬさやといいます。



たけのこ

煮物やごはん、すまし汁にしてもおいしい食材で、食物繊維が豊富です。あくが強いので、あくぬぎが必要です。園ではたけのこご飯にして味わいます。



「安全でおいしい食事」で心と身体の健康を！

園では、子どもたちが安心して食べられるよう、安全な食事づくりを第一に考えています。そして、食を通して、食べる楽しさや大切さを伝えていきたいと思っています。

★安全な給食づくりのために

・衛生管理の徹底

免疫力が未発達な乳幼児は、食中毒菌に感染すると、大人よりも重症化しやすく、命に関わるケースもあります。そのため、園の給食づくりでは、徹底した衛生管理を行っています。



・誤嚥予防

誤嚥とは、食べ物や異物が気管に入ってしまうことで、窒息や肺炎などの原因となることがあります。咀嚼嚥下機能が未発達な乳幼児期への食事提供では重要です。

食べ物



一口で食べられる大きさにカット。または、かじり取りができる形



硬いもの、喉に詰まりやすい形状のものを避ける



一度に口に入れる量を少なくするように支援

環境



正しい姿勢で座る 気が散るものが目に入らないようにする



笑わせたり、びっくりさせたりしない



食べ物を口に入れたまま席を立たない