

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		
01/22 土	ハヤシライス、パナナ1/2、お魚ソー セージ	397.9(294.7) 11.6(8.7) 8.4(6.5) 1.9(1.5)	米(3歳以上児)、米	豚肉(もも)、おさかなソー セージ	バナナ、たまねぎ、にんじん、まい たけ	ハヤシルウ、ケチャッ プ、ウスターソース		
03/17 月	チャーハン、豆腐スープ(たまねぎ)、 もやしと人参のナムル	354.6(323.9) 15.1(13.0) 8.9(9.0) 2.0(1.7)	米(3歳以上児)、ごま油、 ごま、米	○牛乳、木綿豆腐、卵、焼 き豚	もやし、たまねぎ、にんじん、ね ぎ、カットわかめ	しょうゆ、中華だしの 素、コンソメ	お茶、白い風船	牛乳、えびせんべい
04 火	マーボー丼、野菜スープ(コーン)、 春雨サラダ	504.9(429.1) 21.1(17.1) 14.8(11.8) 2.3(2.0)	米(3歳以上児)、砂糖、は るさめ、ごま油、片栗粉、サ ラダ油、米	○牛乳、木綿豆腐、豚肉 赤身ミンチ、赤みそ	もやし、にんじん、きゅうり、みかん 缶、ねぎ、たまねぎ、しめじ、コー ン缶、えのきたけ、にんにく、しょう が	しょうゆ、酢、みりん、 食塩	お茶、せんべい	牛乳、クラッカー
05 水	ハヤシライス、コールスローサラダ、 パイン缶	457.0(395.4) 15.6(12.9) 13.0(11.7) 1.7(1.5)	米(3歳以上児)、サラダ 油、砂糖、米	○牛乳、豚肉(もも)	たまねぎ、キャベツ、パイン缶、 きゅうり、まいたけ、にんじん、コー ン缶	ハヤシルウ、ケチャッ プ、ウスターソース、 酢	お茶、Caウエハース	牛乳、甘辛せんべい
06 木	具だくさんうどん、キャベツとじゃこの 酢和え、バナナ1/2	367.5(339.0) 14.8(12.7) 11.1(9.0) 2.0(1.7)	干しうどん、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、油揚 げ、しらす干し	バナナ、キャベツ、にんじん、はく さい、ねぎ、干ししいたけ	しょうゆ、酢、本みり ん、かつおだし(素 材力)	お茶、カルシウムせ んべい	牛乳、あられ
07 金	五目御飯、味噌汁(花切り大根・たま ねぎ)、ほうれん草ともやしのごま和え	464.7(433.1) 18.6(15.7) 12.4(10.9) 2.7(2.3)	米(3歳以上児)、すりご ま、米	○牛乳、鶏もも肉、赤み そ、油揚げ	もやし、ほうれんそう、にんじん、た まねぎ、ごぼう、板こんにゃく、ね ぎ、花切り大根、さやえんどう、干 しいたけ	しょうゆ、かつおだし (素材力)、本みり ん、食塩	お茶、米菓子	牛乳、豆乳ドーナツ
10/24 月	カレーライス、キャベツのツナレーズ ンサラダ、オレンジ1/4	532.3(441.8) 18.1(14.4) 19.3(15.0) 1.3(1.0)	米(3歳以上児)、じゃがい も、サラダ油、砂糖、米	○牛乳、豚肉(もも・赤肉)、 ツナ油漬缶、大豆(ゆで)	たまねぎ、オレンジ、キャベツ、に んじん、干しぶどう、グリーンピース (冷凍)	カレールウ、酢、ウス ターソース	お茶、ハイハイン(野 菜)	牛乳、クッキー
11 火	チキンライス、コンソメスープ、きゅうり とコーンのサラダ	449.2(418.7) 12.9(11.8) 18.0(16.6) 1.5(1.3)	米(3歳以上児)、サラダ 油、砂糖、米	○牛乳、鶏もも肉	たまねぎ、きゅうり、にんじん、コー ン缶、しめじ、ピーマン、ねぎ、◎ 野菜ジュース	ケチャップ、酢、ウス ターソース、コンソ メ、食塩	野菜ジュース、クラッ カー	牛乳、コーンスナック 菓子
12/26 水	ごはん、すまし汁(たまねぎ・えの き)、鶏肉の竜田揚げ、キャベツのゆ かり和え	408.6(355.9) 16.1(13.8) 13.0(11.4) 1.2(1.2)	米(3歳以上児)、調合油、 片栗粉、米	○牛乳、鶏もも肉	キャベツ、たまねぎ、にんじん、え のきたけ、ねぎ、しょうが、カットわ かめ	しょうゆ(うすくち)、 かつおだし(素材 力)、本みりん、しょう ゆ、食塩	お茶、ビスケット	牛乳、揚げせんべい
13 木	ロールパン、中華スープ(チンゲン 菜)、焼きそば、いちご	408.6(332.5) 19.5(15.3) 11.3(8.3) 2.7(2.0)	焼きそばめん、ロールパン (3歳以上児)、ごま油、 ロールパン	○牛乳、豚肉(もも・皮下脂 肪なし)、なると、かつお節	キャベツ、いちご、にんじん、チン ゲンサイ、もやし、たまねぎ、しい たけ、あおのり	中華だしの素、食塩	お茶、せんべい	牛乳、ビスケット
14 金	しそごはん、味噌汁(キャベツ・油揚 げ)、肉じゃが	467.7(368.7) 18.0(14.0) 11.2(9.0) 2.0(1.5)	米(3歳以上児)、じゃがい も、砂糖、サラダ油、米	○牛乳、豚肉(もも)、ミッ クス味噌、油揚げ	たまねぎ、キャベツ、しらたき、に んじん、ねぎ、えのきたけ、さやえ んどう	しょうゆ、本みりん、 かつおだし(素材 力)	お茶、ハイハイン	牛乳、塩せんべい
15 土	中華丼、バナナ1/2、お魚ソーセージ	377.2(280.3) 12.1(9.0) 8.3(6.5) 0.9(0.7)	米(3歳以上児)、ごま油、 片栗粉、砂糖、米	豚肉(もも)、おさかなソー セージ	バナナ、はくさい、たまねぎ、たけ のこ(ゆで)、しいたけ、しょうが	しょうゆ、中華だしの 素		
18 火	マーボー丼、野菜スープ(コーン)、 春雨サラダ	504.9(426.3) 21.3(17.1) 14.3(11.3) 2.0(1.8)	米(3歳以上児)、○★米 粉マカロニ、砂糖、はるさ め、○砂糖、ごま油、片栗 粉、サラダ油、米	○牛乳、木綿豆腐、豚肉 赤身ミンチ、赤みそ、○き な粉	もやし、にんじん、きゅうり、みかん 缶、ねぎ、たまねぎ、しめじ、コー ン缶、えのきたけ、にんにく、しょう が	しょうゆ、酢、みりん、 食塩	お茶、せんべい	牛乳、★米粉マカロ ニあべかわ
19 水	ごはん、すまし汁(花魁)、味噌カツ、 茹で野菜	490.0(417.4) 20.9(16.9) 13.5(11.2) 1.8(1.4)	米(3歳以上児)、パン粉、 調合油、小麦粉、ざらめ糖 (中ざら)、花魁、米	○牛乳、豚肉(ヒレ)、卵、赤 みそ	キャベツ、にんじん、えのきたけ	しょうゆ(うすくち)、 かつおだし(素材 力)、本みりん、食 塩、こしょう	お茶、Caウエハース	牛乳、甘辛せんべい
20 木	食パン、ボークビーンズ、花畑サラ ダ、★やさいゼリー	470.1(391.2) 18.0(14.0) 19.5(16.0) 2.2(1.8)	食パン(3歳以上児)、ジャ がいも、サラダ油、マヨネ ーズ、砂糖、食パン	○牛乳、豚肉(もも)、大豆 (ゆで)、魚肉ソーセージ	★やさいゼリー、にんじん、キャベ ツ、たまねぎ、きゅうり、コーン缶	ケチャップ、酢、しょ うゆ、コンソメ	お茶、カルシウムせ んべい	お茶、フルーチェ
21 金	たけのこご飯、味噌汁(花切り大根・ たまねぎ)、ほうれん草ともやしのごま 和え	505.8(466.0) 18.8(15.9) 17.0(14.6) 2.2(2.0)	米(3歳以上児)、砂糖、す りごま、米	○牛乳、鶏もも肉、赤み そ、油揚げ	もやし、ほうれんそう、にんじん、た けのこ、たまねぎ、ねぎ、花切り大 根、さやえんどう、りしりこんぶ(だ し用)	しょうゆ、しょうゆ(う すくち)、かつおだし (素材力)	お茶、米菓子	牛乳、豆乳ドーナツ
25 火	チキンライス、コンソメスープ、きゅうり とコーンのサラダ	448.0(414.9) 13.4(12.2) 16.0(14.8) 1.4(1.3)	米(3歳以上児)、○米粉 (製菓用)、○黒砂糖、サラ ダ油、砂糖、○サラダ油、 米	○牛乳、鶏もも肉、○豆乳	たまねぎ、きゅうり、にんじん、コー ン缶、しめじ、ピーマン、ねぎ、◎ 野菜ジュース	ケチャップ、酢、ウス ターソース、コンソ メ、食塩	野菜ジュース、クラッ カー	牛乳、蒸しパン(黒 糖)
27 木	ロールパン、中華スープ(チンゲン 菜)、焼きそば、バナナ1/2	447.8(398.8) 17.9(14.6) 6.8(4.7) 2.6(1.9)	焼きそばめん、○米(3歳 以上児)、ロールパン(3歳 以上児)、ごま油、○ごま、 ○米、ロールパン	豚肉(もも・皮下脂肪なし)、 なると、○しらす干し、かつ お節、◎★ヤクルト	バナナ、キャベツ、にんじん、チン ゲンサイ、もやし、たまねぎ、しい たけ、あおのり	中華だしの素、食塩	★ヤクルト、せんべ い	お茶、じゃこおにぎり
28 金	ごはん、★しそ味ひじきFe、味噌汁 (キャベツ・油揚げ)、肉じゃが、こども の日ゼリー	506.5(403.0) 18.2(14.0) 11.3(9.0) 2.3(1.7)	米(3歳以上児)、じゃがい も、砂糖、サラダ油、米	○牛乳、豚肉(もも)、ミッ クス味噌、油揚げ	★日向夏ゼリー、たまねぎ、キャベ ツ、しらたき、にんじん、ねぎ、えの きたけ、さやえんどう	しょうゆ、本みりん、 かつおだし(素材 力)	お茶、ハイハイン	牛乳、塩せんべい

	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	447	16.7	13	172	1.9	198	0.34	0.3	33	4.5	1.9
目標量	510	20.4	14.2	230	2.1	179	0.28	0.32	16	4.1	1.7
充足率(%)	88	82	92	75	90	111	121	94	206	110	112
3才未満児	382	13.6	11	209	1.7	162	0.27	0.27	31	3.8	1.6
目標量	415	16.6	11.5	190	2	167	0.22	0.24	16	3.3	1.5
充足率(%)	92	82	96	110	85	97	123	113	194	115	107

*10時のおやつは、3歳未満児のみです。
*都合により献立が変更になる場合があります。



4月

給食だより

中華スープ
14日・28日

1、チンゲン菜を食べやすい大きさに切る。にんじん、なるとは細切りにする。
2、ごま油で材料を炒める。
3、2に水を加えひと煮立ちさせ、中華だしと塩で味をととのえる。

4人分目安
・チンゲンサイ・・・1株
・たまねぎ・・・1/4個
・にんじん・・・1/3本
・なると・・・20g
・ごま油・・・小さじ1
・中華だし・・・小さじ1
・塩・・・適宜

子どもの食事で大切なことは？

乳幼児期の食事は、栄養補給だけでなく、豊かな人間性を育み、生きる力を身につけていくために大切です。給食では、「おいしく食べること」「人と食事を楽しむこと」ができるように、日々の生活と遊びの中で、意欲的に食に関わる体験を積み重ねることを大切にしています。子どもの生涯にわたる心身の健康のために、家庭と園とで協力して「食を営む力」を育みましょう。

★「安全」な食事の提供

低年齢児は、身体が小さく、抵抗力が弱いため、少量の菌で食中毒の症状を呈するリスクがあります。給食では「安全」のために、厳格なルールのもとで管理された食事を提供しています。食中毒の予防3原則は、「つけない」「ふやさない」「やっつける」。家庭でも衛生的な食事の提供を心がけましょう。

★成長に合わせた食事の提供

子どもの咀嚼や嚥下機能などの発達にに応じて、食材の種類、量、大きさ、固さ、食具などを配慮し、食に関わる体験が広がるように工夫しています。また、子どもの自立心の芽生え、自主的に食べようとする姿なども尊重しながら、一人一人の子供に合わせた食事支援を心がけています。

★空腹や食欲を感じる生活リズムの確

食に対する意欲を持ち、食べることを楽しむためには「お腹がすいた」という感覚が持てる生活を送る必要があります。そのためには、充分に遊び、空腹や食欲を感じ、それを満たす心地よさのリズムを子どもが獲得することが重要です。園では、規則正しい生活の中で、身体を充分に動かすことができる時間を設けて、食欲アップにつなげています。

献立からのメッセージ

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。さがや小さいのをきぬさやといいます。カロテン、ビタミンB1、B2、Cも多いです。

ただのこ

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、あくぬきが必要です。園ではただのこご飯にして味

フィンガーグリップ

ペングリップ