

# 献立表

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		
01/15 月	ハヤシライス、コールスローサラダ、オレンジ1/4	468.3(403.7) 16.8(14.0) 15.4(12.1) 1.5(1.3)	米(3歳以上児)、サラダ油、砂糖、米	○牛乳、豚肉(もも)	たまねぎ、オレンジ、キャベツ、まいたけ、きゅうり、にんじん、コーン缶	ハヤシルウ、ケチャップ、酢、ウスターソース、食塩	お茶、あられ	牛乳、クラッカー
02 火	ごはん、豚汁、ひじきと大豆の炒め煮	462.0(398.3) 20.2(16.8) 14.9(11.7) 1.6(1.1)	米(3歳以上児)、さいも、ざらめ糖(中ざら)、サラダ油、米	○牛乳、木綿豆腐、豚肉(もも)、鶏もも肉、大豆(ゆで)、ミックス味噌、油揚げ	にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ、ひじき	しょうゆ、かつおだし(素材力)	お茶、えびせんべい	牛乳、あられ
03 水	青菜ごはん、具だくさん汁(小松菜)、鶏肉の竜田揚げ、バナナ1/2	429.4(382.9) 16.6(13.3) 11.1(8.8) 1.4(1.3)	米(3歳以上児)、調合油、片栗粉、米	○牛乳、鶏もも肉	バナナ、にんじん、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、しょうが	しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、かつおだし(素材力)、本みりん、食塩	お茶、ハイハイ	牛乳、塩せんべい
04 木	チキンライス、コンソメスープ、キャベツのツナサラダ	517.5(439.7) 16.5(13.6) 19.2(15.2) 1.2(1.1)	米(3歳以上児)、サラダ油、砂糖、米	○牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶	たまねぎ、キャベツ、にんじん、しめじ、きゅうり、ピーマン、コーン缶	ケチャップ、酢、ウスターソース、コンソメ、食塩	お茶、塩せんべい	牛乳、ドーナツ風
05/19 金	マーボー丼、わかめスープ(たまねぎ)、春雨サラダ	466.6(415.8) 20.5(16.8) 12.3(12.5) 2.1(1.7)	米(3歳以上児)、はるさめ、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、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、カットわかめ、にんにく、しょうが	しょうゆ、酢、みりん、食塩	お茶、クッキー	牛乳、甘辛せんべい
08/22 月	ごはん、すまし汁(花魁)、味噌カツ、茹で野菜	491.1(429.4) 21.8(17.7) 13.9(12.9) 1.2(1.0)	米(3歳以上児)、パン粉、調合油、小麦粉、花魁、ざらめ糖(中ざら)、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、白い風船	牛乳、えびせんべい
09 火	チャーハン(卵なし)、中華スープ(豆腐・たまねぎ)、もやしと人参のナムル	352.9(312.5) 14.1(11.5) 9.3(7.4) 1.7(1.5)	米(3歳以上児)、ごま油、ごま、米	○牛乳、木綿豆腐、焼き豚	もやし、たまねぎ、にんじん、ねぎ、コーン缶、カットわかめ	しょうゆ、中華だしの素、かつおだし(素材力)	お茶、せんべい	牛乳、ビスケット
10 水	ゆかりごはん、味噌汁(はくさい・油揚げ)、肉じゃが	430.8(375.7) 16.8(13.6) 13.5(10.8) 1.2(0.9)	米(3歳以上児)、じゃがいも、砂糖、米	○牛乳、豚肉(もも)、ミックス味噌、油揚げ	はくさい、たまねぎ、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(野菜)	牛乳、クッキー
11 木	カレーライス、キャベツのツナレーズンサラダ、パイン缶	492.2(447.3) 18.1(15.9) 12.6(12.0) 1.4(1.2)	米(3歳以上児)、じゃがいも、砂糖、サラダ油、米	○牛乳、豚肉(もも・赤肉)、ツナ油漬缶、大豆(ゆで)	たまねぎ、キャベツ、パイン缶、にんじん、干しぶどう、グリーンピース(冷凍)、◎野菜ジュース	カレールー、酢、ウスターソース、食塩	野菜ジュース、クラッカー	牛乳、せんべい
12 金	五目御飯、味噌汁(切干大根・たまねぎ)、ほうれん草ともやしのごま和え	376.8(333.0) 15.9(13.4) 10.6(9.4) 2.0(1.6)	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、ほうれん草、にんじん、たまねぎ、ごぼう、しらたき、ねぎ、切り干しだいこん、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、ビスケット	牛乳、揚げせんべい
13/27 土	中華丼、バナナ1/2、お魚ソーセージ	377.2(280.2) 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	しょうゆ、中華だしの素		
15 月	ハヤシライス、コールスローサラダ、オレンジ1/4	1078.3(403.7) 49.8(14.0) 53.4(12.1) 2.5(1.3)	米(3歳以上児)、サラダ油、砂糖、米	○牛乳、豚肉(もも)	たまねぎ、オレンジ、キャベツ、まいたけ、きゅうり、にんじん、コーン缶	ハヤシルウ、ケチャップ、酢、ウスターソース、食塩	お茶、あられ	牛乳、クラッカー
16 火	ロールパン、中華スープ(チンゲン菜・なると)、焼きそば	380.1(324.0) 16.6(13.6) 6.4(5.1) 2.5(2.0)	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	キャベツ、にんじん、もやし、チンゲンサイ、たまねぎ、しいたけ	中華だしの素、食塩	お茶、カルシウムせんべい	お茶、じゃこおにぎり
17 水	青菜ごはん、具だくさん汁(小松菜)、鶏肉の竜田揚げ、いちご	398.4(349.8) 16.4(13.0) 11.0(8.8) 1.4(1.3)	米(3歳以上児)、調合油、片栗粉、米	○牛乳、鶏もも肉	いちご、にんじん、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、しょうが	しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、かつおだし(素材力)、本みりん、食塩	お茶、ハイハイ	牛乳、塩せんべい
18 木	チキンライス、コンソメスープ、キャベツのツナサラダ	437.6(366.8) 15.3(12.5) 14.7(11.4) 1.3(1.1)	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、ツナ油漬缶	たまねぎ、キャベツ、にんじん、しめじ、きゅうり、ピーマン、コーン缶	ケチャップ、酢、ウスターソース、コンソメ、食塩	お茶、塩せんべい	牛乳、蒸しパン(黒糖)
20 土	ハヤシライス、バナナ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		
23 火	ロールパン、かけうどん(鶏肉入り)、花畑サラダ、★やさしいゼリー	510.0(481.4) 19.2(16.1) 20.1(15.4) 2.2(1.9)	ロールパン(3歳以上児)、干しうどん、○★米粉マカロニ、○砂糖、マヨネーズ、砂糖、サラダ油、ロールパン	○牛乳、鶏もも肉、魚肉ソーセージ、油揚げ、○きな粉、◎★ヤクルト	★やさしいゼリー、キャベツ、にんじん、はくさい、きゅうり、ねぎ、コーン缶、干しいたけ	酢、しょうゆ、本みりん、かつおだし(素材力)	★ヤクルト、せんべい	牛乳、★米粉マカロニあべかわ
24 水	ごはん、★しそ味ひじきFe、味噌汁(はくさい・油揚げ)、肉じゃが	438.4(379.2) 17.0(13.7) 13.5(10.8) 1.4(1.0)	米(3歳以上児)、じゃがいも、砂糖、米	○牛乳、豚肉(もも)、ミックス味噌、油揚げ	はくさい、たまねぎ、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(野菜)	牛乳、クッキー
25 木	カレーライス、キャベツのツナレーズンサラダ、パイン缶	432.8(401.0) 15.5(13.8) 10.1(10.1) 1.3(1.1)	米(3歳以上児)、じゃがいも、砂糖、サラダ油、米	○牛乳、豚肉(もも・赤肉)、ツナ油漬缶、大豆(ゆで)	たまねぎ、キャベツ、パイン缶、にんじん、干しぶどう、グリーンピース(冷凍)、◎野菜ジュース	カレールー、酢、ウスターソース、食塩	野菜ジュース、クラッカー	お茶、フルーチェ
26 金	たけのこご飯、味噌汁(切干大根・たまねぎ)、ほうれん草ともやしのごま和え	436.6(380.3) 16.3(13.7) 17.2(14.6) 1.6(1.2)	米(3歳以上児)、サラダ油、砂糖、すりごま、米	○牛乳、鶏もも肉、油揚げ、赤みそ	もやし、ほうれん草、にんじん、たけのこ、たまねぎ、ねぎ、切り干しだいこん、さやえんどう、りしりこんぶ(だし用)	しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、かつおだし(素材力)	お茶、ビスケット	牛乳、揚げせんべい
30 火	ロールパン、中華スープ(チンゲン菜・なると)、焼きそば	390.3(341.2) 18.0(14.9) 11.2(8.9) 2.9(2.3)	焼きそばめん、ロールパン(3歳以上児)、サラダ油、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、にんじん、もやし、チンゲンサイ、たまねぎ、しいたけ	中華だしの素、食塩、こしょう	お茶、カルシウムせんべい	牛乳、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	463	18.3	14.3	232	1.8	191	0.37	0.36	26	3.9	1.6
目標量	510	20.4	14.2	230	2.1	179	0.28	0.32	16	4.1	1.7
充足率(%)	91	90	101	101	86	107	132	113	163	95	94
3才未満児	378	13.9	10.6	212	1.6	144	0.28	0.26	24	3.2	1.3
目標量	415	16.6	11.5	190	2	167	0.22	0.24	16	3.3	1.5
充足率(%)	91	84	92	112	80	86	127	108	150	97	87

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



## 献立からのメッセージ

**チンゲンサイ**

一年中いつでも手に入る野菜ですが、春と秋に最も生産量が増えます。中国から伝わった野菜で、白菜などと同じ仲間です。和名は「だいさい(体菜)」と呼ばれています。

**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。

**4月 給食だより**

花畑サラダ 23日

- キャベツ、にんじん、きゅうり、ハムを千切りにする。
- キャベツ、にんじんは塩茹でをし、きゅうりは塩もみをする。
- 調味料を混ぜてドレッシングを作る。
- 野菜やハムと調味料を和える。

\*4人分目安

- キャベツ 1/6玉
- にんじん 1/4本
- きゅうり 1本
- コーン缶 50g
- ハム 2枚

調味料

- 砂糖 ……小1
- 酢 ……大1
- サラダ油 ……大1.5
- マヨネーズ ……大2
- 塩、こしょう ……少々
- レモン果汁 ……適量

**給食をおいしく食べる**

子どもは、毎日の生活と遊びの中で様々な体験を積み重ねて、健康的な嗜好と食習慣の基礎を築きます。給食はまさに「食べる教材」です。園では、「おいしく食べる」ことができるように、様々な点に配慮しながら食事支援をしています。

★「おいしく食べる」ために大切な3つの要因

- 食べる「きっかけ」を大切に**  
大人の場合は、その人が持っている知識や価値観が食べる「きっかけ」となりますが、子どもの場合は、心理的、感覚的な要素や体験が「おいしく食べる」ことに結びつきます。
- 食べる意欲を育てる働きかけ**  
友達との会話や、友達が食べる姿を見ること。そして保育士の態度や励ましは、子どもの「食べてみよう!」という気持ちを育みます。また、実際に食事づくりに関わった
- 食べやすさへの配慮**
  - 【苦手な味】を減らす調理の工夫
  - 子どもの咀嚼・嚥下機能に合わせた形態
  - 子どもの発達に合わせた食具の選択
  - 空腹を感じるリズムづくり

おいしく食べる!