

日付	献立名		食材名			栄養価	補食
	昼食	おやつ (〇午前おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの		
1月	ごはん 鮭の照り焼き 菜の花の和え物 切り昆布の煮付け みそ汁	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎ツイストーナツ	さけ、焼き竹輪、豆腐、牛乳	なのはな、ほうれん草、刻み昆布、にんじん、長ねぎ	胚芽精米、三温糖、サラダ油	エネルギー 521kcal たんぱく質 24.9g 脂質 17.2g 炭水化物 70.6g 塩分 2.4g	ジャムサンド
2火	キャロットロール チキンディアブロ風 切干しいこのサラダ かぼちゃの甘煮 豆腐スープ	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎ブレッド風クッキー	鶏もも肉、ロースハム、豆腐、ベーコン、牛乳、プレーンヨーグルト	切干しいごん、きゅうり、にんじん、かぼちゃ、チンゲン菜、ミックスベジタブル	キャロットロール、パン粉、サラダ油、三温糖、薄力粉、無塩バター	エネルギー 469kcal たんぱく質 19.8g 脂質 20.1g 炭水化物 55.6g 塩分 1.8g	焼き込みご飯
3水	ちゃんぽん風うどん きんぴらごぼう ポイルウィンナー	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎おなかチーズおにぎり	豚もも肉、焼き竹輪、牛乳、ウィンナー、かつお節	キャベツ、玉ねぎ、にんじん、椎茸	ゆでうどん、三温糖、サラダ油、いりごま、胚芽精米	エネルギー 472kcal たんぱく質 18.6g 脂質 15.1g 炭水化物 71.4g 塩分 2.5g	焼き込みご飯
4木	ごはん 鶏肉のマヨネーズ焼き キャベツのナムル さつま芋のレモン煮 みそ汁	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎果物 ◎シュガートースト	鶏もも肉、牛乳	キャベツ、レモン汁、わかめ、玉ねぎ、デコボン	胚芽精米、いりごま、ごま油、さつま芋、三温糖、レストランパケット、マーガリン、グラニュー糖	エネルギー 531kcal たんぱく質 19.6g 脂質 17.6g 炭水化物 78.0g 塩分 1.9g	マーガリンサンド
5金	牛乳パン ポーキビーンズ ポイルアスパラ 小松菜とわかめのスープ	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎にんじんのおやき	牛乳パン、豚もも肉、ベーコン、白いんげんまめ、生クリーム、牛乳	玉ねぎ、ホールトマト缶、アスパラガス、小松菜、わかめ、万能ねぎ、にんじん、スイートコーン、刻み昆布	サラダ油、三温糖、胚芽精米、もち米	エネルギー 501kcal たんぱく質 20.8g 脂質 16.2g 炭水化物 74.8g 塩分 2.5g	ジャムサンド
6土	豚丼 ほうれん草のおなか和え にんじんの甘煮 みそ汁	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎なかよしサンド	豚もも肉、かつお節、牛乳	玉ねぎ、ほうれん草、にんじん、わかめ、長ねぎ、いちごジャム	胚芽精米、サラダ油、三温糖、食パン 10枚切り、マーガリン	エネルギー 514kcal たんぱく質 23.6g 脂質 14.8g 炭水化物 77.2g 塩分 1.9g	焼きおにぎり
8月	ブリオッシュ 鶏肉のタンドリー焼き ポテトサラダ アスパラソテー もやしスープ	○牛乳(乳児) ◎果物 ◎牛乳 ◎じゃこおにぎり	ブリオッシュ、鶏もも肉、プレーンヨーグルト、牛乳、しらす干し	きゅうり、玉ねぎ、にんじん、アスパラガス、もやし、いちご	じゃが芋、サラダ油、胚芽精米、いりごま	エネルギー 517kcal たんぱく質 23.0g 脂質 20.2g 炭水化物 67.3g 塩分 2.6g	マーガリンサンド
9火	肉うどん 大豆とツナのごまサラダ チーズ	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎ブアマンケーキ	豚もも肉、茹で大豆、ツナ缶、プロセスチーズ、牛乳	長ねぎ、ほうれん草、キャベツ、きゅうり、にんじん	ゆでうどん、すりごま、薄力粉、三温糖、サラダ油	エネルギー 561kcal たんぱく質 24.6g 脂質 24.3g 炭水化物 66.6g 塩分 2.5g	焼き込みご飯
10水	ごはん 松かさ鶏 ひじきの煮付け キャベツのおなか和え みそ汁	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎パンせんべい	鶏ひき肉、卵、油揚げ、茹で大豆、かつお節、豆腐、牛乳、粉チーズ	あおのり、ひじき、にんじん、キャベツ、長ねぎ	胚芽精米、片栗粉、サラダ油、三温糖	エネルギー 500kcal たんぱく質 23.3g 脂質 21.6g 炭水化物 57.9g 塩分 2.0g	ジャムサンド
11木	ゆかりごはん 魚のみそ焼き 三色ごま和え かぼちゃのミルク煮 すまし汁	○牛乳(乳児) ◎カップケーキ(乳児) ◎牛乳 ◎紅茶 ◎誕生日おやつ	さわら、牛乳、豆腐、豆乳、ホイップクリーム	キャベツ、小松菜、にんじん、かぼちゃ、わかめ	胚芽精米、三温糖、いりごま、バター、米粉、サラダ油	エネルギー 577kcal たんぱく質 22.7g 脂質 19.9g 炭水化物 83.1g 塩分 1.5g	焼き込みご飯
12金	バターロール ミートローフ コールスロー にんじんの甘煮 レタススープ	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎果物 ◎蒸しパン	バターロール、豚ひき肉、卵、牛乳、ベーコン	玉ねぎ、ミックスベジタブル、キャベツ、スイートコーン、きゅうり、にんじん、レタス、デコボン	パン粉、サラダ油、バター、三温糖、薄力粉	エネルギー 593kcal たんぱく質 24.7g 脂質 26.2g 炭水化物 71.8g 塩分 2.1g	マーガリンサンド
13土	ひじきとツナの混ぜご飯 青菜のお浸し さつま芋の甘煮 すまし汁	○牛乳(乳児) ◎せんべい ◎牛乳 ◎ゼリー	ツナ缶、牛乳	ひじき、にんじん、さやえんどう、小松菜、わかめ、長ねぎ	胚芽精米、さつま芋、三温糖	エネルギー 370kcal たんぱく質 13.2g 脂質 8.8g 炭水化物 63.2g 塩分 1.7g	焼きおにぎり
15月	味噌うどん がんもの煮付け キャベツの昆布和え	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎おなかおにぎり	豚もも肉、がんもどき、牛乳、かつお節	だいごん、椎茸、にんじん、キャベツ、塩昆布	ゆでうどん、サラダ油、三温糖、胚芽精米	エネルギー 535kcal たんぱく質 25.9g 脂質 17.8g 炭水化物 73.1g 塩分 3.1g	ジャムサンド
16火	バターロール 魚のムニエル ブロッコリーサラダ グリーンポテト 春野菜のスープ	○牛乳(乳児) ◎果物 ◎牛乳 ◎きな粉蒸しパン	かたい、ベーコン、牛乳、きな粉、卵	ブロッコリー、アスパラガス、セロリ、キャベツ、スイートコーン、いちご	ロールパン、薄力粉、サラダ油、バター、じゃが芋、三温糖	エネルギー 463kcal たんぱく質 23.6g 脂質 15.5g 炭水化物 63.2g 塩分 1.8g	焼き込みご飯
17水	わかめごはん 鶏肉のねぎ味噌焼き 青菜のツナレモン醤油和え もやしとピーマンの炒め物 すまし汁	○牛乳(乳児) ◎ブロッコリースープ(乳児) ◎牛乳 ◎ジャムサンド	鶏もも肉、ツナ缶、豆腐、牛乳	万能ねぎ、ほうれん草、レモン汁、もやし、黄ピーマン、糸みつば、ブロッコリー、にんじん、いちごジャム	胚芽精米、三温糖、サラダ油、食パン	エネルギー 526kcal たんぱく質 23.5g 脂質 18.5g 炭水化物 71.2g 塩分 2.7g	マーガリンサンド
18木	ポーカカレーライス 和風サラダ ゼリー チンゲン菜スープ	○牛乳(乳児) ◎果物 ◎牛乳 ◎カルピスケーキ	豚もも肉、ツナ缶、牛乳、卵、カルピス	玉ねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、わかめ、チンゲン菜、スイートコーン、デコボン	胚芽精米、じゃが芋、サラダ油、バター、三温糖、薄力粉	エネルギー 610kcal たんぱく質 18.9g 脂質 24.3g 炭水化物 85.7g 塩分 2.0g	ジャムサンド

日付	献立名		食材名			栄養価	補食
	昼食	おやつ (○牛乳おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの		
19 金	ブティボワン 鶏肉のパン粉焼き ごぼうサラダ にんじんグラッセ コンソメスープ	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎炊き込みごはん	鶏もも肉、ベーコン、牛乳、油揚げ	きゅうり、にんじん、チンゲン菜、玉ねぎ、しめじ、塩昆布	ブティボワン、パン粉、サラダ油、バター、三温糖、胚芽精米	エネルギー 484kcal たんぱく質 19.7g 脂質 21.6g 炭水化物 57.7g 塩分 3.0g	マーガリンサンド
20 土	豚丼 ほうれん草のおかか和え にんじんの甘煮 みそ汁	○牛乳(乳児) ◎なかよしサンド ◎牛乳	豚もも肉、かつお節、牛乳	玉ねぎ、ほうれん草、にんじん、わかめ、長ねぎ、いちごジャム	胚芽精米、サラダ油、三温糖、食パン、マーガリン	エネルギー 514kcal たんぱく質 23.6g 脂質 14.8g 炭水化物 77.1g 塩分 1.9g	焼きおにぎり
22 月	ナチュラル チキン照り焼き 青菜のしらす和え いんげんサラダ えのきと野菜のスープ	○牛乳(乳児) ◎わかめチーズおにぎり ◎牛乳	鶏もも肉、しらす干し、ロースハム、牛乳	ほうれん草、さやいんげん、きゅうり、えのきたけ、玉ねぎ、にんじん	ナチュラル、サラダ油、胚芽精米	エネルギー 459kcal たんぱく質 21.1g 脂質 18.9g 炭水化物 55.4g 塩分 2.6g	ジャムサンド
23 火	ごはん ごぼう入りハンバーグ ミックススロー ブロッコリーのナムル風 みそ汁	○牛乳(乳児) ◎牛乳かん ◎ビスケット ◎麦茶	豚ひき肉、卵、しらす干し、豆腐、油揚げ、牛乳	玉ねぎ、キャベツ、にんじん、ブロッコリー、粉寒天、みかん缶	胚芽精米、サラダ油、三温糖、ごま油	エネルギー 514kcal たんぱく質 25.3g 脂質 19.7g 炭水化物 64.8g 塩分 2.0g	炊き込みご飯
24 水	キャロブパン 鶏肉のオレンジ焼き 干草和え かぼちゃのグラッセ コンソメスープ	○牛乳(乳児) ◎菜飯おにぎり ◎牛乳	キャロブパン、鶏もも肉、油揚げ、牛乳	オレンジマーマレード、ほうれん草、にんじん、かぼちゃ、だいこん、玉ねぎ	三温糖、バター、胚芽精米	エネルギー 509kcal たんぱく質 20.7g 脂質 17.7g 炭水化物 72.4g 塩分 1.8g	マーガリンサンド
25 木	鶏肉うどん 生揚げの煮物 アスパラのお浸し	○牛乳(乳児) ◎バナナ蒸しパン ◎果物 ◎牛乳	鶏もも肉、生揚げ、牛乳、卵	椎茸、長ねぎ、ほうれん草、アスパラガス、バナナ、デコポン	ゆでうどん、三温糖、ごま油、薄力粉、サラダ油	エネルギー 572kcal たんぱく質 23.5g 脂質 20.2g 炭水化物 79.0g 塩分 2.7g	炊き込みご飯
26 金	ごはん さわらのしょうが焼き マカロニケチャップ炒め 二色びたし みそ汁	○牛乳(乳児) ◎スラッピージョー ◎かぶスープ(乳児) ◎牛乳	さわら、豆腐、かつお節、牛乳、豚ひき肉	玉ねぎ、キャベツ、小松菜、わかめ、にんじん	胚芽精米、マカロニ、サラダ油、三温糖、食パン、じゃが芋	エネルギー 517kcal たんぱく質 25.9g 脂質 14.8g 炭水化物 75.7g 塩分 2.3g	ジャムサンド
27 土	ひじきとツナの混ぜご飯 青菜のお浸し さつまいの甘煮 すまし汁	○牛乳(乳児) ◎せんべい ◎牛乳 ◎ゼリー	ツナ缶、牛乳	ひじき、にんじん、さやえんどう、小松菜、わかめ、長ねぎ	胚芽精米、さつまい、三温糖	エネルギー 370kcal たんぱく質 13.2g 脂質 8.8g 炭水化物 63.2g 塩分 1.7g	焼きおにぎり
30 火	マーボー丼 もやしサラダ ポイルブロッコリー すまし汁	○牛乳(乳児) ◎マフィン ◎牛乳	絞豆腐、豚ひき肉、油揚げ、牛乳	長ねぎ、もやし、きゅうり、にんじん、ブロッコリー、糸みつば、しめじ	胚芽精米、サラダ油、三温糖、片栗粉、ごま油、マフィン	エネルギー 531kcal たんぱく質 19.0g 脂質 21.7g 炭水化物 68.8g 塩分 1.9g	マーガリンサンド

※栄養価は3歳以上の昼食・昼おやつの合計です。

☆仕入れの都合上、献立を変更する場合があります。

☆補食には牛乳が付きます。

入園・進級 おめでとうございます

保育園の給食は

味付けは薄味に心がけ、適温給食に配慮しています。

健康な身体づくりのために必要な栄養量をバランス良く取り入れ、

衛生面に配慮しながら新鮮な食材、季節の食材を豊富に使い、

食べる意欲を育てるよう調理形態を工夫しています。



保育園での食事に慣れるために

初めのうちは、子どもたちも新しい環境のなかで過ごすことに、不安や緊張を覚えていることと思います。どんな人な場所でも給食を作っているのを知ると、安心につながりますので、ご家庭でも話題にしてみてください。また、みんなで食事することの楽しさに気づけるように、保育者や調理担当者と協力して進めていきたいと思ひます。



朝ごはんを食べましょう

朝食は、体にプラスなことばかりです。

- 体温を上げることで体が活動的に。
- 血糖値を上げて脳にエネルギーを。
- 噛むことで、脳が目覚める。
- 1日の食品数が増える。
- 胃腸が活発になり、便秘解消に。

