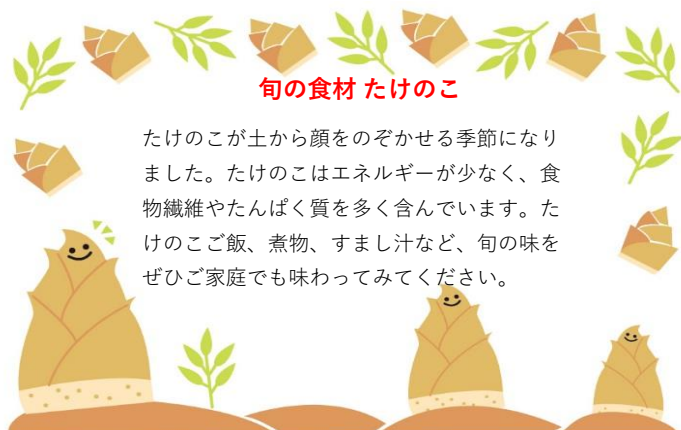


日付	献立名		食材名			栄養価	補食
	昼食	おやつ (0午前おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの		
1 水	こいのぼりごはん チキン照り焼き さつま芋サラダ ブロッコリーのごま和え みそ汁	○牛乳(乳児) ◎麦茶 ◎果物(いちご) ◎牛乳寒天	なると、鶏もも肉、牛乳、豆腐	きゅうり、にんじん、さやいんげん、干しぶどう、ブロッコリー、長ねぎ、いちご	胚芽精米、いりごま、サラダ油、さつま芋、すりごま、三温糖	エネルギー 472kcal たんぱく質 19.9g 脂質 15.3g 炭水化物 68.5g 塩分 2.2g	炊き込みご飯
2 木	わかめうどん 肉じゃが チーズ 	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎おほかおにぎり	鶏もも肉、豚もも肉、チーズ、牛乳、かつお節	わかめ、玉ねぎ、にんじん、さやいんげん	ゆでうどん、じゃが芋、サラダ油、三温糖、胚芽精米	エネルギー 530kcal たんぱく質 26.3g 脂質 16.6g 炭水化物 75.5g 塩分 2.6g	ジャムサンド
7 火	ごはん 魚のごま風味焼き キャベツの昆布和え かぼちゃのミルク煮 みそ汁	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎果物(甘夏) ◎バナナマフィン	さわら、牛乳、豆腐、油揚げ、卵	キャベツ、塩昆布、かぼちゃ、あまなつ、バナナ	胚芽精米、三温糖、バター、薄力粉、無塩バター	エネルギー 599kcal たんぱく質 24.8g 脂質 22.3g 炭水化物 81.3g 塩分 1.2g	マーガリンサンド
8 水	ジャムサンド 鶏肉のバーベキュー焼き にんじんのみそバター金平 ブロッコリーサラダ 春野菜のスープ	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎おほかおにぎり	鶏もも肉、ベーコン、牛乳、かつお節	いちごジャム、玉ねぎ、レモン汁、にんじん、ピーマン、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	食パン、バター、いりごま、胚芽精米	エネルギー 575kcal たんぱく質 24.1g 脂質 18.2g 炭水化物 85.6g 塩分 2.8g	炊き込みご飯
9 木	ごはん 豚肉のしょうが焼き 切り干し大根の煮物 胡瓜と竹輪の甘酢和え みそ汁	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎ツナマヨドック	豚ロース、油揚げ、焼き竹輪、牛乳、ツナ缶	切干しだいこん、刻み昆布、にんじん、きゅうり、わかめ、キャベツ、玉ねぎ	胚芽精米、三温糖、サラダ油、ロールパン	エネルギー 616kcal たんぱく質 26.3g 脂質 25.1g 炭水化物 75.7g 塩分 2.9g	マーガリンサンド
10 金	肉うどん ツナサラダ  アスパラソテー	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎じゃが芋おやき	豚もも肉、ツナ缶、牛乳	長ねぎ、ほうれん草、キャベツ、レタス、にんじん、アスパラガス	ゆでうどん、サラダ油、じゃが芋、片栗粉、バター	エネルギー 424kcal たんぱく質 20.0g 脂質 16.8g 炭水化物 55.8g 塩分 2.5g	ジャムサンド
11 土	野菜とひき肉カレー ミックススロー さつま芋の甘煮 チンゲン菜スープ	○牛乳(乳児) ◎ビスケット ◎麦茶 ◎プリン	豚ひき肉、牛乳	玉ねぎ、にんじん、キャベツ、チンゲン菜、スイートコーン	胚芽精米、じゃが芋、サラダ油、バター、さつま芋、三温糖	エネルギー 476kcal たんぱく質 14.1g 脂質 14.3g 炭水化物 80.7g 塩分 1.9g	焼きおにぎり
13 月	炊き込みご飯 煮魚 三色ごま和え かぼちゃの甘煮 みそ汁	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎フルーツポンチ	かじき、豆腐、牛乳	ごぼう、にんじん、椎茸、キャベツ、小松菜、かぼちゃ、長ねぎ、なめこ、白桃缶、みかん缶、バナナアップル缶、バナナ、りんご、メロン	胚芽精米、三温糖、いりごま	エネルギー 466kcal たんぱく質 21.7g 脂質 10.1g 炭水化物 78.0g 塩分 2.5g	マーガリンサンド
14 火	ナチュラル 鶏肉のみそ焼き もやしサラダ 茹でそらまめ 大根とコーンのスープ	○牛乳(乳児) ◎果物(甘夏) ◎牛乳 ◎チーズ蒸しパン	鶏もも肉、油揚げ、牛乳、卵、ピザ用チーズ	もやし、きゅうり、にんじん、そらまめ、だいこん、スイートコーン、あまなつ、干しぶどう	ナチュラル、三温糖、ごま油、薄力粉	エネルギー 523kcal たんぱく質 26.1g 脂質 18.9g 炭水化物 66.4g 塩分 2.3g	炊き込みご飯
15 水	カレーうどん フレンチサラダ  ポイルウィンナー	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎五平もち	豚もも肉、ウィンナー、牛乳	玉ねぎ、にんじん、ほうれん草、キャベツ、レタス、きゅうり、みかん缶	ゆでうどん、サラダ油、三温糖、胚芽精米、いりごま	エネルギー 546kcal たんぱく質 19.9g 脂質 19.3g 炭水化物 79.3g 塩分 3.3g	炊き込みご飯
16 木	ごはん 高野豆腐入りつくね揚げ 二色びたし にんじんの甘煮 みそ汁	○牛乳(乳児) ◎かぶスープ(乳児) ◎牛乳 ◎なかよしサンド	鶏ひき肉、絞り豆腐、高野豆腐、卵、油揚げ、かつお節、牛乳	玉ねぎ、キャベツ、小松菜、にんじん、わかめ、いちごジャム	胚芽精米、パン粉、薄力粉、揚げ油、三温糖、片栗粉、食パン、マーガリン	エネルギー 607kcal たんぱく質 25.7g 脂質 21.6g 炭水化物 83.6g 塩分 2.3g	ジャムサンド
17 金	プティプラン 魚のピカタ ひじきサラダ 粉ふき芋 キャベツともやしのスープ	○牛乳(乳児) ◎カップケーキ(乳児) ◎紅茶 ◎誕生日おやつ	かれない、卵、粉チーズ、ツナ缶、牛乳、ホイップクリーム	ひじき、きゅうり、にんじん、キャベツ、もやし	プティプラン、薄力粉、サラダ油、すりごま、じゃが芋、三温糖、ショートケーキ	エネルギー 657kcal たんぱく質 24.0g 脂質 28.5g 炭水化物 82.0g 塩分 2.1g	マーガリンサンド
18 土	ごはん 厚揚げとじゃが芋の煮物 ポイルいんげん みそ汁 	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎メロンパン	生揚げ、牛乳	玉ねぎ、にんじん、グリーンピース、さやいんげん、わかめ	胚芽精米、じゃが芋、三温糖、メロンパン	エネルギー 431kcal たんぱく質 17.3g 脂質 10.7g 炭水化物 71.0g 塩分 1.8g	焼きおにぎり
20 月	キャラパン  ポークソテー ごぼうサラダ かぼちゃのグラッセ わかめスープ	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎塩焼きそば	キャラパン、豚ロース、ベーコン、牛乳	きゅうり、かぼちゃ、わかめ、長ねぎ、椎茸、キャベツ、もやし、玉ねぎ、にんじん	サラダ油、バター、三温糖、いりごま、蒸し中華めん、ごま油	エネルギー 553kcal たんぱく質 23.3g 脂質 27.3g 炭水化物 60.7g 塩分 2.4g	炊き込みご飯

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		
21 火	春雨と野菜の丼 キャベツと人参のマリネ アスパラのおかか和え みそ汁	○牛乳(乳児) ◎チンゲン菜スープ(乳児) ◎牛乳 ◎フルーツサンド	豚もも肉、かつお節、豆腐、牛乳、生クリーム	椎茸、玉ねぎ、にんじん、さやいんげん、キャベツ、レモン汁、アスパラガス、チンゲン菜、みかん缶	胚芽精米、春雨、ごま油、三温糖、サラダ油、食パン	エネルギー 525kcal たんぱく質 21.5g 脂質 15.3g 炭水化物 80.6g 塩分 3.2g	炊き込みご飯
22 水	キャロットロール 鶏肉のムニエル ポテトサラダ キャベツのナムル 豆腐スープ	○牛乳(乳児) ◎果物(メロン) ◎牛乳 ◎オニオンスープ(乳児) ◎チーズ揚げ	鶏もも肉、豆腐、ベーコン、牛乳、ピザ用チーズ	きゅうり、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、チンゲン菜、ミックスベジタブル、メロン、ほうれん草	キャロットロール、薄力粉、サラダ油、バター、じゃが芋、いりごま、ごま油、春巻きの皮、揚げ油	エネルギー 470kcal たんぱく質 20.3g 脂質 25.1g 炭水化物 45.7g 塩分 2.3g	ジャムサンド
23 木	ごはん あじフライ 切り昆布の煮付け にんじんのさっぱり和え みそ汁	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎ココア蒸しパン	あじ、卵、焼き竹輪、牛乳	刻み昆布、にんじん、だいこん、万能ねぎ	胚芽精米、薄力粉、パン粉、揚げ油、サラダ油、三温糖、ごま油、いりごま	エネルギー 544kcal たんぱく質 24.0g 脂質 15.3g 炭水化物 82.7g 塩分 2.0g	マーガリンサンド
24 金	きつねうどん 鶏と竹輪の煮物 ポイルアスパラ	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎わかめおにぎり	油揚げ、鶏もも肉、焼き竹輪、高野豆腐、牛乳	小松菜、玉ねぎ、にんじん、さやいんげん、アスパラガス	ゆでうどん、三温糖、胚芽精米	エネルギー 466kcal たんぱく質 22.4g 脂質 11.7g 炭水化物 72.7g 塩分 3.4g	ジャムサンド
25 土	野菜とひき肉カレー ミックススロー さつま芋の甘煮 チンゲン菜スープ	○牛乳(乳児) ◎ビスケット ◎麦茶 ◎プリン	豚ひき肉、牛乳	玉ねぎ、にんじん、キャベツ、チンゲン菜、スイートコーン	胚芽精米、じゃが芋、サラダ油、バター、さつま芋、三温糖	エネルギー 476kcal たんぱく質 14.1g 脂質 14.3g 炭水化物 80.7g 塩分 1.9g	焼きおにぎり
27 月	鶏肉うどん 生揚げの煮物 キャベツのおかか和え	○牛乳(乳児) ◎果物(メロン) ◎牛乳 ◎わかめチーズおにぎり	鶏もも肉、厚揚げ、かつお節、牛乳	椎茸、長ねぎ、ほうれん草、キャベツ、メロン	ゆでうどん、三温糖、胚芽精米	エネルギー 502kcal たんぱく質 22.4g 脂質 14.0g 炭水化物 76.5g 塩分 2.9g	マーガリンサンド
28 火	牛乳パン 魚のマヨネーズ焼き 和風サラダ にんじんグラッセ コンソメスープ	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎スイートポテト	牛乳パン、さけ、ツナ缶、牛乳、卵、生クリーム	マッシュルーム缶、玉ねぎ、スイートコーン、キャベツ、きゅうり、わかめ、にんじん、チンゲン菜	サラダ油、三温糖、バター、小町麦、さつま芋	エネルギー 525kcal たんぱく質 23.2g 脂質 24.1g 炭水化物 60.9g 塩分 2.7g	炊き込みご飯
29 水	ハヤシライス スナックえんどうのサラダ ヨーグルト わかめとコーンのスープ	○牛乳(乳児) ◎果物(甘夏) ◎牛乳 ◎フレンチトースト	豚もも肉、ヨーグルト、牛乳、卵	にんじん、玉ねぎ、マッシュルーム缶、トマト缶、グリーンピース、スナックえんどう、キャベツ、わかめ、スイートコーン、長ねぎ、なつみかん	胚芽精米、サラダ油、バター、いりごま、レストランパケツ、三温糖	エネルギー 593kcal たんぱく質 21.0g 脂質 18.6g 炭水化物 89.2g 塩分 2.7g	ジャムサンド
30 木	きな粉サンド 鶏肉のタンドリー焼き 切干し大根の洋風炒め煮 茹でそらまめ キャベツスープ	○牛乳(乳児) ◎せんべい ◎麦茶 ◎牛乳かん	きな粉、鶏もも肉、プレーンヨーグルト、ベーコン、牛乳	切干しだいこん、小松菜、そらまめ、キャベツ、玉ねぎ、みかん缶	食パン、三温糖、マーガリン、サラダ油、バター	エネルギー 476kcal たんぱく質 22.4g 脂質 17.0g 炭水化物 63.6g 塩分 2.4g	炊き込みご飯
31 金	肉丼 コールスロー さつま芋のミルク煮 みそ汁	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎にんじんケーキ	豚もも肉、牛乳、木綿豆腐、卵	玉ねぎ、さやえんどう、キャベツ、スイートコーン、きゅうり、万能ねぎ、にんじん、オレンジジュース	胚芽精米、糸こんにゃく、サラダ油、三温糖、さつま芋、バター、薄力粉、無塩バター	エネルギー 600kcal たんぱく質 22.8g 脂質 21.0g 炭水化物 86.2g 塩分 1.7g	マーガリンサンド

※栄養価は3歳以上時の昼食・昼おやつ合計です。
 ☆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。



旬の食材 たけのこ

たけのこが土から顔をのぞかせる季節になりました。たけのこはエネルギーが少なく、食物繊維やたんぱく質を多く含んでいます。たけのこご飯、煮物、すまし汁など、旬の味をぜひご家庭でも味わってみてください。



子どもの日のお祝い

柏(かしわ)の木の葉っぱは、新しい芽が出るまで古い葉っぱが落ちずについています。その様子から、「跡継ぎが絶えない」縁起かつぎとして食べられるようになったといわれています。保育園では、ご飯をこいのぼりに見立てて、子どもの日をお祝いします。これからも行事を通して、日本の伝統文化を子どもたちに伝えていきたいと思っています。

