

日／曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ	栄養価
		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	3時おやつ	
01 土	麦ごはん ポイルウィンナー もやしのサラダ かぼちゃのグラッセ	オニオンスープ 米、小麦粉、オリブ油、押麦、三温糖、マヨドレ、ごま油、なたね油	牛乳、ウインナー、ハム、豆乳、ごま	かぼちゃ、たまねぎ、もやし、きゅうり、えのき、にんじん、マッシュルーム、コーン缶	しょうゆ、食酢(米酢)、食塩、無添加コンソメ	くだもの 牛乳 ハムと玉葱のスコーン	エネルギー 454 kcal たんぱく質 13.0 g 脂質 17.3 g カルシウム 174 mg
03 月	麦ごはん 擬製豆腐 さつま芋の甘煮 ひじき煮	すまし汁 米、さつまいも、片栗粉、押麦、米粉、三温糖、なたね油	牛乳、こしあん(生)、鶏ひき肉、木綿豆腐、絹豆腐、大豆(ゆで)、油揚げ(油抜き)、粉いわし	たまねぎ、にんじん、ごぼう、はくさい、いんげん、ひじき、干しいたけ、レモン果汁、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、本みりん、ヤマキだしの素、食塩	せんべい 牛乳 小豆のソフトクッキー	エネルギー 467 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 12.4 g カルシウム 243 mg
04 火	麦ごはん 煮魚 しらすと野菜のおひたし ミニトマト	みそ汁 米、小麦粉、押麦、三温糖	牛乳、さわら、卵、無塩バター、米みそ、しらす干し	こまつな、ミニトマト、もやし、だいこん、コーン缶、大豆もやし、干しぶどう、ねぎ、なめこ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、ヤマキだしの素	くだもの 牛乳 ミルクスコーン	エネルギー 475 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 14.5 g カルシウム 227 mg
05 水	アルファ米 キーマカレー 春雨サラダ ヨーグルト	米、グラニュー糖、焼ふ、油、三温糖、ごま油	牛乳、牧場の朝いちご、豚ひき肉、無塩バター、ハム、ごま	たまねぎ、にんじん、きゅうり、もやし、ピーマン、干しぶどう、にんにく、しょうが	サンワールド カレールウ、食酢(米酢)、しょうゆ、中濃ソース、ケチャップ、食塩、カレール	チーズ 牛乳 おふラスク	エネルギー 485 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 19.3 g カルシウム 244 mg
06 木	けんちんうどん(備蓄) ジャーマンポテト ジョア	茹でうどん(塩分なし)、じゃがいも、小麦粉、三温糖、焼ふ(車ふ)、なたね油	ジョア、牛乳、調製豆乳(Ca)、鶏もも肉、油揚げ、きな粉、ベーコン、粉いわし	だいこん、たまねぎ、ねぎ、にんじん、ごぼう、だいこん、しめじ、しいたけ、生わらび(ゆで)	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、しょうゆ(うすくち)、酒、食塩、パセリ粉	くだもの 牛乳 きなこ蒸しパン	エネルギー 486 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 12.2 g カルシウム 888 mg
07 金	バターロール ポトフ 南瓜のマヨネーズ焼き バナナ	ロールパン、米、じゃがいも、マヨドレ	牛乳、ウインナー、ツナ油漬缶、油揚げ	かぼちゃ、バナナ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、かぶ、セロリ、塩こんぶ	しょうゆ、無添加コンソメ、食塩、パセリ粉	ヨーグルト 牛乳 ツナの炊き込みごはん	エネルギー 497 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 20.7 g カルシウム 185 mg
08 土	麦ごはん 豚肉の生姜焼き 五目豆 ふかし芋	みそ汁 さつまいも、米、小麦粉、押麦、三温糖、油、なたね油	牛乳、豚肉(もも)、絹ごし豆腐、大豆(ゆで)、米みそ、ごま、きな粉	たまねぎ、れんこん、にんじん、なめこ、ごぼう、もやし、ねぎ、しょうが、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	くだもの 牛乳 ごまときなこのクラッカー	エネルギー 462 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 15.7 g カルシウム 211 mg
10 月	麻婆丼 人参ともやしのナムル コーンスープ 野菜ジュース	米、三温糖、小麦粉、片栗粉、ごま油、なたね油、粉糖	牛乳、調製豆乳(Ca)、木綿豆腐、豚ひき肉、凍り豆腐、米みそ、ごま	野菜ジュース、人参、クリームコーン缶、もやし、玉葱、葱、コーン缶、椎茸、万能葱、グリーンピース(冷凍)、大根	ケチャップ、しょうゆ、食酢(米酢)、食塩、みりん	クッキー 牛乳 凍り豆腐のショコラケーキ	エネルギー 488 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 15.7 g カルシウム 321 mg
11 火	食パン ポークシチュー サウザンサラダ チーズ	食パン、米、じゃがいも、マヨドレ、なたね油、三温糖、油	牛乳、豚肉(もも)、さけ(塩)、ハム	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、キャベツ、だいこん、こまつな、コーン缶、レモン果汁	サンワールド フラウンルウ、ケチャップ、中濃ソース、酢、しょうゆ、ウスターソース、食塩	くだもの 牛乳 さけ菜飯	エネルギー 487 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 15.4 g カルシウム 258 mg
12 水	麦ごはん ささみのパン粉焼き 南瓜煮 キャロットラペ	きゅべつとベーコンのスープ 米、小麦粉、押麦、三温糖、パン粉、なたね油	牛乳、鶏ささみ、こしあん(生)、ツナ油漬缶、すりごま、ベーコン	かぼちゃ、にんじん、きゅうり、たまねぎ、キャベツ、えのき、干しぶどう、にんにく	酢、しょうゆ、食塩、無添加コンソメ、パセリ粉	ジョア 牛乳 黒ゴマあんまん	エネルギー 508 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 13.5 g カルシウム 211 mg
13 木	麦ごはん 鱈の香味焼き 小松菜の胡麻和え にんじんのうま煮	すまし汁 米、ロールパン、押麦、三温糖、小麦粉、砂糖	牛乳、あじ、生クリーム、すりごま	にんじん、こまつな、もやし、バナナ、えのき、もすく、ねぎ、みかん缶、コーン缶、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、食塩、ヤマキだしの素	くだもの 牛乳 フルーツサンド	エネルギー 463 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 15.0 g カルシウム 252 mg
14 金	麦ごはん 豚肉の胡麻焼き 切干大根の煮物 キャベツの甘酢和え	みそ汁 米、押麦、三温糖、はちみつ、なたね油	ヨーグルト(無糖)、豚肉(ロース)、カルシウム&鉄ウェハース、米みそ、ごま、油揚げ(油抜き)	キャベツ、バナナ、胡瓜、大根、人参、コーン缶、切干大根、葱、さやえんどう、干しいたけ、レモン果汁	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食酢(米酢)、本みりん、しょうゆ(うすくち)、食塩	チーズ 番茶 バナナヨーグルト ウェハース	エネルギー 448 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 15.0 g カルシウム 424 mg
15 土	ナポリタン かぼちゃのサラダ カレースープ	上新粉、じゃがいも、グラニュー糖、なたね油、マヨドレ、油	牛乳、ウインナー、ハム	かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、もやし、にんじん、ピーマン、コーン缶、レモン果汁	ケチャップ、中濃ソース、酢、サンワールド カレールウ、食塩、無添加コンソメ、カレール	くだもの 牛乳 もちもちココアケーキ	エネルギー 499 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 17.7 g カルシウム 179 mg
17 月	すきやき丼 炒り豆腐 すまし汁	さつまいも、米、しらたき、三温糖、なたね油、焼ふ、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、豚肉(もも)、鶏ひき肉、油揚げ(油抜き)	はくさい、ねぎ、にんじん、えのき、しめじ、万能ねぎ、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、しょうゆ(うすくち)、食塩、ヤマキだしの素	ビスケット 牛乳 焼き芋	エネルギー 450 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 9.8 g カルシウム 223 mg
18 火	パンズ 鮭のマヨネーズ焼き ミニトマト ほうれん草とコーンのソテー	もすくスープ 強力粉、米、マヨドレ、ショートニング、砂糖、なたね油、三温糖、ごま油	牛乳、さけ、豚肉(もも)、ベーコン、ごま	ほうれん草、ミニトマト、もすく、えのき、たまねぎ、コーン缶、ねぎ、にんじん、グリーンピース(冷凍)	しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、食塩、ドライイースト、無添加コンソメ	くだもの 牛乳 ジュージー	エネルギー 483 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 16.6 g カルシウム 183 mg

- ・都合により献立変更になる場合があります。（掲示板をご覧ください。）
- ・今月、乳児クラスの朝おやつ果物は
くみかん・オレンジ・バナナ・りんご・グレープフルーツ>を使用予定です。
- ・ごはんにふりかけを添えて提供することがあります。

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		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		
19 水	あんかけ焼きそば バイクドポテト わかめの中華スープ 乳酸菌飲料	ゆで中華めん、じゃがいも、食パン、なたね油、片栗粉、三温糖、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、こしあん(生)、無塩バター	ビルク、はくさい、たまねぎ、しめじ、えのき、にんじん、ねぎ、しいたけ、しょうが、わかめ(乾)、あおりのり	しょうゆ、酒、しょうゆ(うすくち)、食塩	くだもの 牛乳 小倉トースト	エネルギー 464 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 11.8 g カルシウム 216 mg
20 木	ドッグロール ガーリックスープ 豚肉のアップルソース もやしのサラダ 粉ふき芋	ロイヤルロール、じゃがいも、米、三温糖、なたね油、ごま油	牛乳、豚肉(ロース)、鶏むね肉、ハム、ベーコン、ごま油	もやし、りんご、たまねぎ、きゅうり、かぶ、にんじん、ごぼう、コーン缶、にんにく	本みりん、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、食酢(米酢)、食塩、無添加コンソメ	くだもの 牛乳 鶏ごぼうごはん	エネルギー 494 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 17.7 g カルシウム 165 mg
21 金	麦ごはん すまし汁 味噌豚 アスパラのマヨ添え ほうれん草の海苔酢あえ	米、押麦、マヨドレ、三温糖、ごま油	牛乳、豚肉(ロース)、ツナ油漬缶、絹ごし豆腐、豆みそ	ほうれん草、グリーンアスパラガス、ブルーベリージャム、白果、毎日ジャム、人参、えのき、しめじ、万能ねぎ、コーン缶、焼きのり、大粒	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食酢(米酢)、本みりん、食塩	ヨーグルト 牛乳 クラッカーサンド	エネルギー 481 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 19.1 g カルシウム 181 mg
22 土	焼きうどん ガーリックスープ さつま芋の味噌煮 乾燥ブルー	茹でうどん(塩分なし)、さつまいも、小麦粉、じゃがいも、オリーブ油、なたね油、三温糖、マヨドレ	牛乳、豚肉(もも)、ハム、調製豆乳(Ca)、ベーコン、米みそ、かつお節	たまねぎ、キャベツ、ブルー(乾)、にんじん、もやし、ピーマン、しいたけ、コーン缶、にんにく	しょうゆ、酒、無添加コンソメ、ヤマキだし、食塩	くだもの 牛乳 ハムと玉葱のスコーン	エネルギー 479 kcal たんぱく質 14.9 g 脂 質 15.5 g カルシウム 205 mg
24 月	雌株納豆ごはん ハンバンジー風サラダ 呉汁	米、水あめ、ねりごま、三温糖	牛乳、納豆、きな粉、鶏ささ身、大豆(ゆで)、絹ごし豆腐、米みそ、しらす干し、かつお節	にんじん、きゅうり、もやし、だいこん、めかぶ、ねぎ、ごぼう、コーン缶	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、みりん、酒	クラッカー 牛乳 きなこ棒	エネルギー 493 kcal たんぱく質 25.2 g 脂 質 14.6 g カルシウム 252 mg
25 火	ピースごはん みそ汁 鶏肉のさっぱり煮 きゃべつの和風和え 牛蒡煮	米、小麦粉、三温糖、なたね油	牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、ツナ油漬缶、無塩バター、米みそ、ごま	キャベツ、にんじん、ごぼう、もやし、グリーンピース、ねぎ、なめこ、いちごジャム、コーン缶	かつお・昆布だし汁、本みりん、食酢(米酢)、しょうゆ、食塩	チーズ 牛乳 いちごのケーキ	エネルギー 503 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 20.1 g カルシウム 218 mg
26 水	豚丼 蒸しかぼちゃそぼろあんかけ ちゃんこ汁	米、コーンフロスト、しらだき、なたね油、油、三温糖、片栗粉	牛乳、豚肉(もも)、鶏ひき肉、木綿豆腐、鶏もも肉、カルシウム&鉄ウェハース	かぼちゃ、たまねぎ、えのき、だいこん、はくさい、にんじん、にら、しょうが	しょうゆ、みりん、本みりん、しょうゆ(うすくち)、食塩	くだもの 牛乳 コーンフレーク ウェハース	エネルギー 502 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 13.4 g カルシウム 387 mg
27 木	ごはん チキンカレー コーンサラダ オレンジゼリー	米、小麦粉、じゃがいも、三温糖、なたね油	牛乳、鶏もも肉、調製豆乳(Ca)	オレンジ濃縮果汁、たまねぎ、キャベツ、みかん缶、プロッコリー、だいこん、コーン缶、にんじん、干しぶどう、アカー、のり	サンワールド カレーパウ、食酢(米酢)、中濃ソース、ケチャップ、カレー粉、食塩	くだもの 牛乳 蒸しパン	エネルギー 492 kcal たんぱく質 15.6 g 脂 質 13.3 g カルシウム 209 mg
28 金	麦ごはん 干切りすまし汁 ほっけの開き 南瓜煮 雌株和え	さつまいも、米、押麦、三温糖	牛乳、ほっけ(開き干し)、無塩バター、コンデンスミルク、かつお節	かぼちゃ、キャベツ、めかぶ、きゅうり、にんじん、えのき、コーン缶、ねぎ、たけのこ(ゆで)、切り干しだいこん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酒、食塩、ヤマキだし、素	ヨーグルト 牛乳 スイートポテト	エネルギー 450 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 12.5 g カルシウム 268 mg

☆☆☆元気の源朝ごはん☆☆☆

栄養士 大瀬戸恵利

早いもので、進級・進学の時期となりました。4月からも引き続き安全な食事と様々な食体験を行っていきたく思いますので、どうぞよろしくお願ひします。

保育園での1日を元気に過ごすのに欠かせないのが朝ごはんです。朝ごはんは睡眠中に消費

してしまったエネルギーを補い、これから始まる1日の大切な活力となります。何も食べないで活動を

始めてしまうと、エネルギーが不足してしまい<元気が出ない><頭が回らない><集中力がつづかない>

など、楽しく1日を過ごせないだけでなく怪我にもつながりかねません。簡単なものでも構いませんので、少しでもお腹に入れていただき、来年度も元気に園生活を送りましょう!!

