

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		
01 — 金 —	パンズ 豆腐ハンバーグ バイクドポテト キャロットラペ	じゃがいも、強力粉、米、パン粉、ショートニング、なたね油、砂糖、三温糖	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、ツナ油漬缶、ベーコン、豆乳	たまねぎ、にんじん、かぶ、きゅうり、こまつな、干しぶどう、にんにく、こんぶ(だし用)、あおのり	酢、クチャップ、中濃ソース、ワイン、しょうゆ(うすくち)、食塩、酒、しょうゆ、みりん、ドライイースト、無添加コンソメ、ナツメグ	チーズ 牛乳 菜っ葉御飯	エネルギー 465 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 17.0 g カルシウム 215 mg
02 — 土 —	焼きそば きゃべつとささ身のごま和え コーンスープ	焼きそばめん、小麦粉、三温糖、ショートニング、なたね油、片栗粉	牛乳、鶏ささ身、豚肉(もも)、調製豆乳(Ca)、すりごま	にんじん、クリームコーン缶、たまねぎ、もやし、キャベツ、ピーマン、しいたけ、干しぶどう、万能ねぎ	中濃ソース、しょうゆ、食塩	くだもの 牛乳 スコーン	エネルギー 452 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 14.7 g カルシウム 215 mg
04 — 月 —	ちらし寿司 菜花のツナマヨ和え 手まり麩のすまし汁 りんご	米、三温糖、マヨドレ、小麦粉、粉糖、焼酎	牛乳、調製豆乳(Ca)、ツナ油漬缶、凍り豆腐、油揚げ、しらす干し	りんご、なばな、にんじん、コーン缶、れんこん、えのきたけ、ねぎ、さやえんどう、焼きのり	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、食塩	ビスケット 牛乳 凍り豆腐のショコラケーキ	エネルギー 521 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 19.9 g カルシウム 318 mg
05 — 火 —	パンズ 鶏肉のオーロラ焼き 南瓜のマヨネーズ焼き コールスローサラダ	強力粉、米、マヨドレ、ショートニング、油、砂糖、三温糖、なたね油	牛乳、鶏もも肉、鶏ひき肉、油揚げ、ハム	かぼちゃ、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、えのきたけ、マッシュルーム、グリーンピース(冷凍)	しょうゆ、酒、酢、クチャップ、食塩、ドライイースト、無添加コンソメ、パセリ粉	乳酸菌飲料 牛乳 こぎつねご飯	エネルギー 499 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 19.4 g カルシウム 170 mg
06 — 水 —	ごはん カレー(備蓄) ☆ポテトサラダ ジョア	米、じゃがいも(蒸し)、フランスパン、マヨドレ、グラニュー糖、なたね油	牛乳、無塩バター、豚ひき肉、ベーコン	たまねぎ、ミックスベジタブル(冷凍)、にんじん、たまねぎ	食酢(米酢)、しょうゆ、食塩	くだもの 牛乳 しょうゆラスク	エネルギー 540 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 17.2 g カルシウム 340 mg
07 — 木 —	麦ごはん ヒレカツ にんじんグラッセ 温野菜サラダ	米、小麦粉、押麦、油、パン粉、三温糖、なたね油、砂糖	牛乳、豚肉(ヒレ)、調製豆乳(Ca)、きな粉、ベーコン	にんじん、だいこん、ブロッコリー、たまねぎ、キャベツ、えのきたけ	中濃ソース、食酢(米酢)、食塩、無添加コンソメ	くだもの 牛乳 きなこ蒸しパン	エネルギー 490 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 16.5 g カルシウム 201 mg
08 — 金 —	わかめ御飯 ぶりの照り焼き ふかし芋 ほうれん草とちやしのナムル	米、コーンフロスト、さつまいも、三温糖、ごま油	牛乳、ぶり、油揚げ、みそ	もやし、ほうれん草、たまねぎ、コーン缶、にんじん、わかめ(乾)、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食酢(米酢)、酒、みりん、食塩	ヨーグルト 牛乳 コーンフレーク	エネルギー 481 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 15.0 g カルシウム 186 mg
09 — 土 —	麦ごはん 豚肉の生姜焼き 南瓜煮 白菜のお浸し	米、食パン、押麦、さといも、マヨドレ、三温糖、なたね油	牛乳、豚肉(もも)、しらす干し(半乾燥)、みそ、かつお節、ごま	かぼちゃ、はくさい、たまねぎ、にんじん、だいこん、ねぎ、ごぼう、コーン缶、万能ねぎ、しょうが	しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、ヤマキだし、素、食塩	くだもの 牛乳 じゃこトースト	エネルギー 447 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 12.5 g カルシウム 194 mg
11 — 月 —	ひじき納豆ごはん 青梗菜とキノコのソテー 鮭の粕汁 ミルクチップ	米、ミルクチップ、さといも、グラニュー糖、なたね油、片栗粉、三温糖	牛乳、納豆、さけ(塩)、ハム、油揚げ、みそ、しらす干し、かつお節	にんじん、チンゲンサイ、えのきたけ、だいこん、まいたけ、しめじ、ねぎ、ごぼう、ひじき	しょうゆ、酒かす(清酒)、食塩	せんべい 牛乳 源氏パイ	エネルギー 474 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 18.7 g カルシウム 216 mg
12 — 火 —	麦ごはん 鶏肉のクラッカー焼き さつま芋の甘煮 キャベツの甘酢和え	米、さつまいも、押麦、片栗粉、オリーブ油、油、三温糖	牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、みそ	ごぼう、キャベツ、きゅうり、もやし、コーン缶、ねぎ、なめこ、人参、しょうが、レモン果汁、にんにく	かつお・昆布だし汁、食酢(米酢)、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、食塩	ジョア 牛乳 ごぼうスティック	エネルギー 486 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 19.0 g カルシウム 194 mg
13 — 水 —	食パン ポークビーンズ 海藻サラダ ヨーグルト	食パン、米、ごま油、片栗粉、三温糖、なたね油	牛乳、牧場の朝いちご、豚肉(もも)、いんげんまめ(乾)、豆乳、しらす干し(半乾燥)	たまねぎ、ホールマト缶詰、キャベツ、えのきたけ、コーン缶、きゅうり、わかめ(生)、にんじん、たかな(たかな漬)	食酢(米酢)、しょうゆ、無添加コンソメ、中濃ソース、クチャップ、食塩	くだもの 牛乳 高菜とじゃこのごはん	エネルギー 497 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 11.6 g カルシウム 256 mg
14 — 木 —	麦ごはん たらの西京焼き 蒸し南瓜 小松菜のお浸し	さつまいも、米、押麦、砂糖	牛乳、たら、みそ	野菜ジュース(充実野菜)、かぼちゃ、こまつな、もやし、コーン缶、はくさい、もすく、ねぎ	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、酒、食塩、ヤマキだし、素	チーズ 牛乳 焼き芋	エネルギー 452 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 5.6 g カルシウム 246 mg
15 — 金 —	カレーうどん パンパンジー風サラダ バナナ	茹でうどん(塩分なし)、食パン、マヨドレ、三温糖、片栗粉	牛乳、豚肉(もも)、鶏ささ身、ツナ油漬缶、味噌、ねりごま	バナナ、たまねぎ、きゅうり、もやし、にんじん、えのきたけ	かつお・昆布だし汁、カレー粉、しょうゆ、みりん、酢、酒、カレー粉	乾燥ブルーベリー 牛乳 ツナサンド	エネルギー 473 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 14.0 g カルシウム 189 mg
16 — 土 —	すきやき丼 だいこんとツナの和え物 みそ汁	米、小麦粉、しらたき、じゃがいも、三温糖、マヨドレ、なたね油、焼酎	牛乳、調製豆乳(Ca)、豚肉(もも)、ツナ油漬缶、みそ、油揚げ	だいこん、はくさい、きゅうり、たまねぎ、コーン缶、ねぎ、にんじん、干しぶどう、しめじ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、本みりん、食塩	くだもの 牛乳 蒸しパン	エネルギー 466 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 13.6 g カルシウム 222 mg
18 — 月 —	ドッグロール ポイルウィナー 青のりポテト ツナキャベツ	ドッグロール、じゃがいも、さつまいも、米、粉糖、油、なたね油	ジョア、牛乳、ウィナー、ベーコン、ツナ油漬缶、きな粉	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、かぶ・根、にんじん、かぶ・葉、にんにく、あおのり	食酢(米酢)、しょうゆ、食塩、無添加コンソメ	クラッカー 牛乳 ねったぼ	エネルギー 483 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 15.8 g カルシウム 811 mg

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	麦ごはん すまし汁 鯖の梅味味噌マヨネーズ焼き 切干大根の煮物 ブロッコリーのおかか和え	米、さといも、押麦、しらだし、マヨドレ、三温糖、なたね油	牛乳、さわか、ゆであずき缶、生揚げ、油揚げ、みそ、かつお節	ブロッコリー、なめこ、ごぼう、にんじん、切り干しだいご、ねぎ、うめ干し、干ししいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、ヤマキだし、の素、食塩	くだもの 牛乳 ぼたもち	エネルギー 496 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 12.1 g カルシウム 215 mg
21	豚丼 炒り豆腐 じゃっば汁 乾燥プルーン	米、しらだし、さといも、なたね油、三温糖、片栗粉	牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、たら、鶏ひき肉、みそ、油揚げ	玉葱、人参、プルーン(乾)、大根、えのきたけ、ねぎ、ブルーベリージャム、ごぼう、いちごジャム、万能ねぎ、しょうが、干椎茸	しょうゆ、本みりん、酒、しょうゆ(うすくち)、ヤマキだし、の素、食塩	ヨーグルト 牛乳 クラッカーサンド	エネルギー 469 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 13.2 g カルシウム 202 mg
22	ごはん チキンカレー じゃこ入りサラダ 乳酸菌飲料	米、じゃがいも、小麦粉、三温糖、ごま油、なたね油	牛乳、鶏もも肉、おから、無塩バター、しらす干し(半乾燥)、調製豆乳(Ca)	ピルクル、たまねぎ、だいご、にんじん、きゅうり、もやし、コーン缶、干しぶどう	サンワールド、カレールウ、食酢(米酢)、中濃ソース、しょうゆ、ケチャップ、カレー粉	くだもの 牛乳 おからクッキー	エネルギー 508 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 17.1 g カルシウム 219 mg
23	ゆかり御飯 鶏肉のBBQ焼き にんじんのうま煮 ツナキャベツ	さつまいも、米、じゃがいも、三温糖、メーブルシロップ、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、ベーコン	にんじん、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、かぶ、にんにく	しょうゆ、食酢、本みりん、ケチャップ、ワイン、しょうゆ(うすくち)、ウスターソース、食塩、無添加コンソメ	くだもの 牛乳 スウィートポテト	エネルギー 442 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 14.3 g カルシウム 182 mg
25	五目納豆ごはん 凍り豆腐の中華炒め 呉汁	米、小麦粉、三温糖、ごま油、片栗粉	牛乳、納豆、大豆、絹ごし豆腐、無塩バター、ピザ用チーズ、みそ、しらす干し、凍り豆腐、かつお節	チンゲンサイ、人参、大根、ほうれんそう、玉葱、ねぎ、こまつな、ごぼう、えのきたけ、しめじ、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒	クッキー 牛乳 ほうれん草とチーズのスコーン	エネルギー 477 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 17.0 g カルシウム 277 mg
26	パンズ 鮭のタンドリー風 粉ふき芋 蓮根サラダ	じゃがいも、強力粉、米、パン粉、ショートニング、三温糖、砂糖、マヨドレ、なたね油、ごま油	牛乳、さけ、豚肉(もも)、鶏もも肉、大豆(ゆで)、豆乳ヨーグルト	玉葱、キャベツ、えのきたけ、蓮根、人参、もやし、たけのこ(ゆで)、コーン缶、グリーンピース(冷凍)、干椎茸、にんにく	ケチャップ、しょうゆ、食酢(米酢)、食塩、オイスターソース、ドライイースト、無添加コンソメ、カレー粉	乾燥プルーン 牛乳 中華おこわ風ごはん	エネルギー 482 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 14.2 g カルシウム 169 mg
27	麦ごはん 鶏肉の照り焼き さつま芋の味噌煮 もやしのサラダ	米、さつまいも、食パン、押麦、三温糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、こしあん(生)、絹ごし豆腐、ハム、みそ	もやし、きゅうり、はくさい、えのきたけ、にんじん、コーン缶、しょうが、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酒、食酢(米酢)、食塩	ショア 牛乳 小倉トースト	エネルギー 471 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 12.0 g カルシウム 186 mg
28	麦ごはん 凍り豆腐のひき肉蒸し ミニトマト ほうれん草の海苔酢あえ	米、上新粉、小麦粉、押麦、三温糖、油、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉、調製豆乳(Ca)、ツナ油漬缶、凍り豆腐、みそ	ほうれんそう、ミニトマト、いちごジャム、キャベツ、えのきたけ、しめじ、たまねぎ、焼きのり、干ししいたけ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しいたけだし汁、しょうゆ、食酢(米酢)、本みりん、食塩、ヤマキだし、の素	くだもの 牛乳 いちごの米粉蒸しケーキ	エネルギー 456 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 13.9 g カルシウム 228 mg
29	ミートソーススパゲティ 切干大根の中華風サラダ もずくスープ	スパゲティ、じゃがいも、片栗粉、三温糖、ごま油、なたね油	牛乳、豚ひき肉、ピザ用チーズ、しらす干し(半乾燥)	ホールトマト缶詰、人参、玉葱、もずく、胡瓜、大豆もやし、葱、えのきたけ、もやし、コーン缶、ピーマン、切干大根、にんにく	ケチャップ、食酢(米酢)、しょうゆ、中濃ソース、無添加コンソメ、食塩	ヨーグルト 牛乳 チーズいももち	エネルギー 476 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 11.1 g カルシウム 209 mg
30	ハヤシライス 温野菜サラダ オレンジ	米、食パン、なたね油、油、片栗粉	牛乳、豚肉(もも)	オレンジ、玉葱、大根、ブロッコリー、人参、いちごジャム、しめじ、にんじん、マッシュルーム	こどもブラウンルー、ケチャップ、食酢(米酢)、ウスターソース、食塩	くだもの 牛乳 ジャムトースト	エネルギー 435 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 11.5 g カルシウム 167 mg

食事の様子

たくさん食べて、いっぱい楽しんだ1年でした！ 栄養士 瀬木谷 智子

2023年度もあと1ヵ月となりました。コロナ禍の感染対策緩和が進み、様々な事柄が「個別」から「交流」へ戻りつつある一年でした。

そのような変化は当園の「食」に関しても少しずつですが現れていて食事風景では、テーブルに置かれていた仕切りがなくなったことでおともだちや職員と「一緒に食べるとおいしいね！」と笑顔で食べている姿が見られました。クッキングでは協力し合うことを通し、おともだちと食材を分け合い一緒に作る楽しさを感じることができました。

また食育で、そら豆の種取りのやり方ををぎんが組さんがひかり組さんに教え、七草のお話ではクイズでさくら組さん・ひかり組さんが答え、ぎんが組さんが正解を教えるなど、盛り上げ上手でしっかり者のぎんが組さんがお手本になってくれました。その背中を見ていた下の子わかくさこ達。姿勢よく食べる姿やしっかり噛んで食べる姿は進級に向け準備万端です(\*^\_^\*)

キッチン職員を見かけると声をかけてくれる子どもたち♡  
「キッチンさん！いつも美味しいご飯を作ってくれてありがとう！」の言葉や食後の空になった器にキッチンスタッフ一同癒しと励みもらっています。  
来年度も前向きな子どもたちが楽しく過ごせるよう、安全な食の提供に努めていきます。

- 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。)
- 調理工程の都合により、アレルギーを含まない食材を追加使用場合があります。
- 今月、乳児クラスの朝おやつ果物はくバナナ・オレンジ・りんご・みかんを使用予定です。
- ごはんにふりかけを添えて提供することがあります。
- ☆印は、ぎんがクラスからのリクエストメニューです♪

