

日付	献立名		食材名			栄養価	補食
	昼食	おやつ (○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 ○ツイストドーナツ	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 チキンディアプロ風 切干だいこんのサラダ かぼちゃの甘煮 豆腐スープ	○牛乳(乳児) ○牛乳 ○プレッド風クッキー	鶏もも肉、ロースハム、豆腐、ベーコン、牛乳、ブレーンヨーグルト	切干だいこん、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 きんひらごまほう ボイルウインナー	○牛乳(乳児) ○牛乳 ○おかかチーズおにぎり	豚もも肉、焼き竹輪、牛乳、ワインナー、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、デコポン	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 ポークビーンズ ボイルアスパラ 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 ほうれん草のおかか和え 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 ボテトサラダ 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、ブレーンヨーグルト、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 ○プアマンケーキ	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 キャベツのおかか和え 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 魚のみぞ焼き 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) ○紅茶 ○誕生日おやつ	さわら、牛乳、豆腐、豆乳、ホップクリーム	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 19.8g 炭水化物 83.1g 塩分 1.5g	焼き込みご飯
12 金	バターボール 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	バターボール、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、デコポン	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 がんものの煮付け キャベツの昆布和え	○牛乳(乳児) ○牛乳 ○おかげおにぎり	豚もも肉、がんもどき、牛乳、かつお節	だいこん、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	かれい、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	ボーカレーライス 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、デコポン	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 (○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		
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 ○焼き込みごはん	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 494kcal 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	ナチュール 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	ナチュール、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 プ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、プロッコリー、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 23.3g 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 千草和え 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、マカラニ、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
30 火	マー婆ー丼 もやしサラダ ボイルプロッコリー すまし汁	○牛乳(乳児) ○マフィン ○牛乳	絞り豆腐、豚ひき肉、油揚げ、牛乳	長ねぎ、もやし、きゅうり、にんじん、プロッコリー、糸みづば、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歳以上時の昼食・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は不安や緊張を感じていることだと思います。どんな人がどんな場所で給食を作っているのかを知ることは、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で協力して進めていきたいと思います。



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。

