

献立表

日付	献立	10時おやつ	材 料 名			3時おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分相当量 (1は未満児)
			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		
1水	麦入りごはん さばのりんごソースかけ マカロニサラダ だいこんと厚揚げのみそ汁 オレンジ	牛乳	米、オーブン、マカロニ・スパゲティ、搾麦、マヨネーズ、油、片栗粉、O油、砂糖、Oごま油	O牛乳、O牛乳、さば、生揚げ、ハム、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、だいこん、にんじん、りんご、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、Oキャベツ、Oにんじん、たまねぎ、Oピーマン、O干ししいたけ、しょうが	牛乳 ビーフン炒め	555.4(46.9) 21.9(1.82) 21.8(1.87) 1.7(1.3)
2木	マーボー豆腐丼 はるさめサラダ 白菜のスープ ヨーグルト	牛乳	米、Oホットケーキ粉、搾麦、はるさめ、砂糖、片栗粉、ごま油	O牛乳、O牛乳、ヨーグルト(加糖)、木綿豆腐、豚ひき肉、ハム、かにかまぼこ、O卵、米みそ(淡色辛みそ)、脱脂粉乳	はくさい、きゅうり、Oバナナ、にんじん、だいこん、ごま油、O干しぶどう、ごま、しょうが	牛乳 バナナ ホットケーキ	553.8(47.6) 24.2(2.10) 14.8(1.43) 2.3(1.9)
3金	食パン 鶏肉のマーマレード焼き キャベツのツナマヨサラダ ポークビーンズ パナナ	牛乳	食パン、じゃがいも、マヨネーズ、片栗粉、砂糖、油	O牛乳、O牛乳、鶏もも肉、ゆで大豆、豚肉(肩ロース)、Oツナ水煮缶、かにかまぼこ、Oクリームチーズ	バナナ、キャベツ、ホールトマト缶、たまねぎ、にんじん、きゅうり、マーマレード、にんにく	牛乳 ツナチーズ リッツサンド	566.4(46.32) 30.3(2.7) 19.3(1.75) 2.4(1.8)
6月	ひじきごはん 松風焼き キャベツとじゃこの酢和え 大根となめこのみそ汁 パナナ	牛乳	Oさつまいも、米、O油、O砂糖、パン粉、砂糖、油、ごま油	O牛乳、O牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、油揚げ	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、だいこん、なめこ、ひじき、ごま、Oごま、あおのり	牛乳 大学芋	610.3(48.63) 23.2(1.96) 18.4(1.66) 2.0(1.5)
7火	けんちんうどん きなこ蒸しパン 小松菜のツナのこま和え フチゼリー	牛乳	ゆでうどん、O米、小麦粉、さといも、砂糖、さつまいも、油、Oごま油	O牛乳、O牛乳、牛乳、O挽きわり納豆、鶏もも肉、O豚ひき肉、ツナ油漬缶、きな粉、フチゼリー	もやし、Oにんじん、ごま油、にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ、干しぶどう、O万能ねぎ、ごま	牛乳 納豆 チャーハン	549.2(46.80) 23.8(2.06) 15.3(1.47) 2.1(1.7)
8水	たけのこ入り混ぜご飯 鶏肉のてり焼き かぼちゃのサラダ 菜の花と豆腐みそ汁 グレープフルーツ	牛乳	米、O小麦粉、O無塩バター、O砂糖、マヨネーズ、Oコーンフレーク、片栗粉、砂糖	O牛乳、O牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、ハム	グレープフルーツ、かぼちゃ、きゅうり、なばな、たけのこ、にんじん、コーン缶、O干しぶどう、干ししいたけ	牛乳 かみかみ クッキー	534.9(45.67) 23.8(2.02) 16.5(1.51) 2.2(1.7)
9木	にんじんライス 鶏肉のコーンフライ ブロッコリーの玉ねぎドレッシング クラムチャウダー	牛乳	米、O食パン、じゃがいも、フライドポテト、コーンフレーク、油、小麦粉、Oグラニュー糖、砂糖	O牛乳、O牛乳、鶏むね肉、牛乳、O卵、ちくわ、あさり水煮缶、脱脂粉乳	にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、コーン缶、マッシュルーム	牛乳 フレンチ トースト	584.8(47.70) 27.2(2.35) 16.9(1.53) 1.7(1.3)
10金	豚丼 キャベツの昆布和え 煮浸し風筒 パナナ	牛乳	米、O米、Oもち米、片栗粉、O砂糖、油、ごま油	O牛乳、O牛乳、豚肉(肩ロース)、ちくわ、油揚げ、Oきん粉	バナナ、だいこん、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ごま油、しめじ、えのきたけ、ねぎ、万能ねぎ、塩こんが、にんにく、しょうが	牛乳 きなこごはん	559.9(44.76) 19.2(1.65) 13.8(1.30) 1.3(1.0)
13月	麦入りごはん 鶏肉の照り焼き南蛮 ひじき煮 麩のみそ汁 フチゼリー	牛乳	米、O食パン、さつまいも、搾麦、マヨネーズ、砂糖、焼肉、片栗粉、油	O牛乳、O牛乳、鶏もも肉(皮付)、卵、淡色みそ、ゼラチン	りんご濃縮果汁、えのきたけ、ねぎ、Oいちごジャム、ひじき、グリーンピース(冷凍)、にんにく、しょうが、にんじん	牛乳 いちご ジャムサンド	568.2(45.57) 23.3(1.92) 17.9(1.61) 2.3(1.7)
14火	大根と桜海老の炊き込みごはん 肉じゃが きゅうりの酢の物 ごまつなのすまし汁 みかんゼリー	牛乳	米、じゃがいも、O小麦粉、O油、O砂糖、砂糖、油	O牛乳、O牛乳、豚肉(肩ロース)、O豆腐、かにかまぼこ、油揚げ、干しえび、みかんゼリー	みかん濃縮果汁、きゅうり、たまねぎ、はくさい、にんじん、Oほうれん草、だいこん、えのきたけ、だいこん(葉)、ごま油、グリーンピース、カットわかめ	牛乳 やさしい 蒸しパン	526.4(42.90) 17.9(1.65) 15.1(1.39) 1.9(1.5)
15水	わかめごはん さばの南蛮漬け かぼちゃのそぼろあんかけ かき玉汁 パナナ	牛乳	米、O米、片栗粉、砂糖、油	O牛乳、O牛乳、さば、鶏ひき肉、卵、Oチーズ、Oかつお節	バナナ、かぼちゃ、たまねぎ、赤ピーマン、ピーマン、糸みつば、にんじん	牛乳 おかかチーズ おにぎり	639.8(52.40) 25.3(2.23) 18.5(1.78) 2.0(1.6)
16木	ごはん 鶏肉のごまみそ焼き ごぼうときゅうりのサラダ さつま芋のしモン煮 ごまつなのみそ汁 オレンジ	牛乳	米、さつまいも、Oマカロニ・スパゲティ、砂糖、マヨネーズ、O油、片栗粉	O牛乳、O牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ味付缶、Oツナ油漬缶	オレンジ、Oホールトマト缶、たまねぎ、ごぼう、Oたまねぎ、ごま油、きゅうり、えのきたけ、にんじん、コーン缶、Oピーマン、干しぶどう、ごま、レモン果汁	牛乳 ツナ ナポリタン	557.1(45.33) 24.3(2.01) 13.4(1.30) 1.7(1.3)
17金	ごはん 鶏肉のみそチーズ焼き 切干大根の旨煮 じゃが芋とわかめのみそ汁	牛乳	米、じゃがいも、O米粉、O砂糖、O油、砂糖	O牛乳、O牛乳、鶏もも肉、O豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、O生クリーム、油揚げ、チーズ、あさり水煮缶、O脱脂粉乳	にんじん、たまねぎ、切り干しだいこん、万能ねぎ、干ししいたけ、グリーンピース(冷凍)、カットわかめ、しょうが	牛乳 ココア 蒸しパン	506.5(41.37) 22.3(1.88) 15.5(1.45) 1.8(1.4)
20月	麦入りごはん 厚揚げのみそ炒め 切干大根とかにかまのサラダ はるさめとわかめのスープ パナナ	牛乳	米、O米、搾麦、はるさめ、砂糖、片栗粉、ごま油、油	O牛乳、O牛乳、生揚げ、豚肉(肩ロース)、Oツナ油漬缶、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、Oにんじん、コーン缶、ピーマン、切り干しだいこん、ごま、カットわかめ、にんにく、しょうが、Oあおのり	牛乳 ツナそぼろ おにぎり	621.1(51.48) 20.7(1.83) 17.0(1.59) 1.6(1.3)
21火	ケチャップライス ハニースパイシーチキン ブロッコリーのサラダ 野菜スープ フチゼリー	牛乳	米、O片栗粉、O砂糖、マヨネーズ、砂糖、片栗粉、油	O牛乳、O牛乳、鶏もも肉、O豆腐、鶏ひき肉、Oピーマン、Oきな粉、フチゼリー	ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、キャベツ、コーン缶、ピーマン、にんにく	牛乳 豆乳もち ぜんべい	515.2(42.89) 24.4(2.11) 15.3(1.46) 1.8(1.4)
22水	ごはん 鮭フライ 野菜の納豆和え 豆腐とわかめのみそ汁 オレンジ	牛乳	Oさつまいも、米、パン粉、小麦粉、油	O牛乳、O牛乳、さけ、木綿豆腐、挽きわり納豆、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	オレンジ、キャベツ、ごま油、にんじん、ねぎ、カットわかめ	牛乳 焼きいも	540.7(44.50) 24.2(2.14) 13.1(1.31) 1.5(1.2)
23木	ハヤシライス 小松菜とハムのサラダ かぼちゃのチーズ焼き ヨーグルト和え	牛乳	米、O米、Oさつまいも、砂糖、油	O牛乳、O牛乳、ヨーグルト(無糖)、豚肉(肩ロース)、ハム、チーズ	たまねぎ、かぼちゃ、キャベツ、にんじん、しめじ、みかん缶、マッシュルーム、バナナ、パイン缶、ごま油、干しぶどう、グリーンピース(冷凍)、Oごま	牛乳 さつまいも おにぎり	675.6(53.07) 21.8(1.83) 19.6(1.71) 2.1(1.6)
24金	さつま芋ごはん 鶏肉の西京焼き きんぴらごぼう 豆腐の旨煮 パナナ	牛乳	米、O米、さつまいも、O天かす、片栗粉、砂糖、油、ごま油	O牛乳、O牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、Oしらす干し、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、はくさい、にんじん、ごぼう、ねぎ、ピーマン、ごま、Oあおのり、しょうが	牛乳 しらす おにぎり	618.4(50.02) 25.4(2.10) 16.1(1.47) 1.8(1.4)
27月	納豆とろそぼろ丼 白菜としらすのごま酢和え 豚汁 パナナ	牛乳	米、Oホットケーキ粉、Oさつまいも、O砂糖、O油、砂糖、油、ごま油	O牛乳、O牛乳、挽きわり納豆、鶏ひき肉、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、Oヨーグルト(無糖)、O卵、O脱脂粉乳、油揚げ	バナナ、はくさい、だいこん、にんじん、ほうれん草、ねぎ、ごま油、塩こんが、きゅうり、グリーンピース(冷凍)、ごま、O干しぶどう、ごま	牛乳 さつまいも ケーキ	582.6(49.72) 23.9(2.17) 17.5(1.73) 1.8(1.5)
28火	麦入りごはん 鶏肉のみそマヨ焼き ほうれん草としじきの白和え 昆布汁 パナナ	牛乳	米、O焼肉、O砂糖、搾麦、O油、砂糖、Oバター、マヨネーズ	O牛乳、O牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、ほうれん草、にんじん、だいこん、ねぎ、ごま、ひじき、おほろこんが	牛乳 お昼ラスク	566.2(46.90) 24.9(2.06) 18.2(1.66) 1.4(1.1)
30木	サバカレー キャベツの胡麻マヨネーズ和え 蒸かしかぼちゃ 野菜ミックスジュース	牛乳	米、O米、じゃがいも、マヨネーズ、油、砂糖	O牛乳、O牛乳、さば(水煮缶)、ハム	野菜ミックスジュース、キャベツ、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、トマトピューレ、きゅうり、グリーンピース(冷凍)、ごま、にんにく、しょうが	牛乳 わかめ おにぎり	531.7(46.51) 17.3(1.65) 13.9(1.42) 1.8(1.5)

ご入園、ご進級おめでとうございます。新しいお友達を迎え、新年度のスタートです。
引き続き日々の子どもの体調や様子を見ていながら、安全でおいしい給食づくりに心がけていきます。
また楽しい食事と、畑・教室での活動や体験を通して『食』に興味を持てるような環境づくりもしていきたいと思います。
なにか食事面で気になることなどあればお気軽にご相談ください。今年度もよろしく願いいたします。
***朝ごはんを食べる登園しよう米** 朝ごはんをしっかりと食べて元気な身体づくり
朝ごはんは空腹を満たすためと思われがちですが、それだけではありません。朝起きたときの体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。
脳がエネルギー不足になると、集中力がかけたりイライラしたりします。これは、脳のエネルギー源となるブドウ糖を体内にたくさん貯蔵しておくことができないからです。ですから朝ごはんを食べて、エネルギー不足の状態になっている脳に、新たなブドウ糖を取り込んで行く必要があります。
朝食を食べることで体温が上昇し、眠っていた脳や身体にスイッチが入り、その日1日の生活が変わってきます。
なかなか朝ごはんを食べられないという話も聞きますが、朝ごはんを食べられない理由には生活リズムの乱れも関係します。
日々、子どもの食事時間や寝る時間がある程度変わらないようにしてあげることも大事です。『早寝・早起き・朝ごはん』の習慣をつけましょう。
***事前の献立を確認し保育園ではじめてはいるものがないようにお願いします。**
***仕入れの状況によって献立が変更になる場合があります。**

給与栄養目標量	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分相当量	578(49.5) 23.1(2.07) 16.6(1.44) 1.6(1.5)
平均給与所要量	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分相当量	572(45.6) 22.7(1.92) 16.0(1.52) 1.9(1.4)

