

日付	おひる	3時おやつ	材 料 名 ○は午後おやつで使用				エネルギーたんぱく質脂質/塩分(○)は未測定
			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	
1 金	三色寿司 菜の花のすまし汁 魚の照り焼き 白菜と小松菜のごま和え 花人参	いちごカスタードサンド ひなあられ 牛乳	米、○バターロール、三温糖、○ひなあられ(関東風)、○三温糖、白ごま、○小麦粉、○コーンスターチ、米ぬか油	○牛乳、魚、鶏ひき肉、○卵	人参、はくさい、大根、○いちご、こまつな、なばな、さやえんどう、しょうが	しょうゆ、酢、削り節(だし用)、本みりん、塩、酒、昆布(だし用)	536.0(530.1) 23.0(22.7) 15.4(17.3) 2.3(2.0)
2 土	ご飯 玉葱のみそ汁 鶏肉とじゃが芋の炒め煮 もやしのお浸し	チーズスコーン 牛乳	米、○小麦粉、じゃがいも、○バター、米ぬか油、○三温糖、三温糖、片栗粉	○牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、○粉チーズ	たまねぎ、人参、もやし、こまつな	みそ、しょうゆ、煮干し(だし用)、塩、削り節(だし用)	568.1(555.8) 21.6(21.6) 16.7(18.4) 1.7(1.6)
4 月	ご飯 かぶのすまし汁 豚肉のねぎ塩焼き れんこんと人参のみそきんぴら煮 ブロッコリーのおかか和え	りんごジャムサンド 牛乳	米、○バターロール、○三温糖、米ぬか油、ごま油、三温糖	○牛乳、豚肉(もも)、鶏もも肉、かつお節	○りんご、れんこん、ブロッコリー、かぶ・根、人参、ねぎ、こまつな、○レモン	削り節(だし用)、しょうゆ、みそ、塩、昆布(だし用)、こしょう	534.9(529.2) 21.8(21.7) 15.8(17.7) 1.8(1.6)
5 火	ご飯 豆腐とわかめのスープ 鶏肉のトマト煮 ポイルキャベツ	サモサ 牛乳	米、○小麦粉、○じゃがいも、○揚げ油、米ぬか油、○バター、小麦粉、○三温糖、三温糖、○米ぬか油	○牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、○豚挽肉(赤身)、生わかめ	たまねぎ、キャベツ、ホールトマト缶詰、○たまねぎ、○人参	ケチャップ、削り節(だし用)、しょうゆ、塩、昆布(だし用)、○塩、○カレー粉、○こしょう、こしょう	619.9(597.2) 22.1(22.0) 22.8(23.2) 1.9(1.7)
6 水	ご飯 もやしのみそ汁 魚の風味焼き 五目煮豆 大根の酢醤油和え	おさつサンド 牛乳	米、○ミルクパン、○さつまいも、つきこんにゃく、米ぬか油、小麦粉、○三温糖、○バター、三温糖	○牛乳、魚、だいたい(乾)、鶏もも肉、ひじき、こんぶ(煮物用)、あおのり	○果物、大根、人参、もやし、たまねぎ、○りんご、れんこん、ごぼう、さやいんげん、しょうが	みそ、しょうゆ、本みりん、煮干し(だし用)、酢、削り節(だし用)、塩	596.6(578.6) 22.4(22.2) 17.2(18.8) 1.8(1.6)
7 木	ご飯 厚揚げのみそ汁 豚肉の香味揚げ 白菜の磯和え	煮込みうどん 牛乳	米、○干しうどん、揚げ油、片栗粉、小麦粉、ごま油	○牛乳、豚肉(もも)、生揚げ、○鶏もも肉、焼きのり	はくさい、たまねぎ、ねぎ、○人参、人参、ほうれんそう、○ごぼう	みそ、煮干し(だし用)、○削り節(だし用)、しょうゆ、○しょうゆ、中濃ソース、酒、○昆布(だし用)、○塩、塩、削り節(だし用)	545.9(538.1) 22.9(22.7) 16.3(18.1) 2.4(2.1)
8 金	麦入りご飯 切干大根のみそ汁 煮魚 小松菜ともやしのお浸し かぶの甘酢和え	ドライカレーホット チーズサンド 牛乳	米、○食パン、押麦、三温糖、○米ぬか油	○牛乳、魚、○ピザ用チーズ、○豚挽肉(赤身)、油揚げ	こまつな、かぶ・根、もやし、○たまねぎ、○人参、人参、ねぎ、切り干しだいこん、○ピーマン、しょうが	みそ、しょうゆ、煮干し(だし用)、酢、本みりん、酒、○塩、削り節(だし用)、塩、○カレー粉	515.1(513.4) 24.0(23.5) 15.2(17.1) 2.1(1.9)
9 土	ご飯 キャベツと豆腐のスープ 豚肉のみそ炒め 大根ときゅうりのサラダ	きつねご飯 牛乳	米、○米、ごま油、米ぬか油、○三温糖、三温糖	○牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、○油揚げ	大根、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、○人参、人参、○ごぼう、しょうが	みそ、本みりん、削り節(だし用)、○しょうゆ、しょうゆ、酢、塩、○本みりん、○酒、昆布(だし用)、○削り節(だし用)	587.4(571.3) 23.1(22.7) 15.8(17.6) 1.8(1.6)
11 月	チキンカレーライス 切干大根と小松菜のサラダ	シュガートースト 牛乳	米、じゃがいも、○食パン、米ぬか油、米粉、押麦、○三温糖、○バター、三温糖	○牛乳、鶏もも肉	人参、○果物、たまねぎ、こまつな、りんご、切り干しだいこん、んにく、しょうが	中濃ソース、ケチャップ、酢、しょうゆ、塩、カレー粉、こしょう	616.4(594.5) 16.0(17.1) 19.3(20.4) 1.5(1.4)
12 火	ご飯 白菜のスープ ポテトコロッケ キャベツのさっぱり和え	バナナケーキ 牛乳	米、じゃがいも、○小麦粉、○バター、揚げ油、○三温糖、パン粉(揚物用)、小麦粉、米ぬか油、三温糖	○牛乳、豚挽肉(赤身)、○卵、○脱脂粉乳	たまねぎ、キャベツ、はくさい、○バナナ、人参、ほうれんそう	削り節(だし用)、ケチャップ、酢、しょうゆ、塩、中濃ソース、昆布(だし用)、こしょう	594.2(576.7) 16.8(17.8) 18.9(20.1) 1.7(1.6)
13 水	ご飯 かぶのスープ 魚の豆乳クリームソースかけ ポイルブロッコリー	照り焼きチキンサンド 牛乳	米、○ミルクパン、米ぬか油、米粉、○米ぬか油、○三温糖	○牛乳、魚、豆乳、○鶏もも肉	かぶ・根、ブロッコリー、人参、たまねぎ、○キャベツ、ねぎ、○しょうが	削り節(だし用)、しょうゆ、塩、○しょうゆ、昆布(だし用)、○酒、○本みりん、こしょう	547.6(539.5) 23.6(23.2) 18.2(19.5) 1.9(1.7)
14 木	ご飯 もやしとわかめのみそ汁 豚肉と高野豆腐の煮物 菜の花と白菜のごま和え	和風マカロニ 牛乳	米、○マカロニ、三温糖、白ごま、○米ぬか油、米ぬか油、○オリーブ油	○牛乳、豚肉(もも)、○鶏ひき肉、凍り豆腐、生わかめ	大根、人参、はくさい、もやし、たまねぎ、なばな、○たまねぎ、○人参、○ピーマン	みそ、しょうゆ、○しょうゆ、煮干し(だし用)、本みりん、削り節(だし用)、塩、○塩、○こしょう	532.2(527.1) 22.8(22.5) 14.5(16.6) 2.2(2.0)
15 金	赤飯 麩のすまし汁 魚の竜田揚げ 野菜の煮物 茹でさつま芋	ポークビーンズサンド 牛乳	もち米、○ミルクパン、さつまいも、米、片栗粉、揚げ油、焼ごま、○米ぬか油、三温糖、○三温糖、黒ごま	○牛乳、魚、○豚挽肉(赤身)、○白いんげんま(乾)、ささげ(乾)	人参、たまねぎ、れんこん、たけのこ(ゆで)、○たまねぎ、ごぼう、○人参、しょうが	しょうゆ、○トマトピューレ、○ケチャップ、削り節(だし用)、酒、塩、昆布(だし用)、本みりん、○塩	583.8(568.3) 23.1(22.8) 13.7(16.0) 2.0(1.8)

16 土	ご飯 豆腐のみそ汁 肉じゃが スティックきゅうり	人参入りホットケーキ 牛乳	米、じゃがいも、○小麦粉、しらたき、○三温糖、○バター、三温糖、米ぬか油、○米ぬか油	○牛乳、木綿豆腐、豚肉(もも)、油揚げ	もやし、きゅうり、たまねぎ、人参、○人参、ねぎ、さやいんげん	みそ、しょうゆ、煮干し(だし用)、本みりん、削り節(だし用)、塩	548.3(540.0) 19.9(20.2) 15.1(17.1) 1.5(1.4)
18 月	ご飯 かぶのすまし汁 豚肉のねぎ塩焼き れんこんと人参のみそきんぴら 煮 ブロッコリーのおかか和え	りんごジャムサンド 牛乳	米、○バターロール、○三温糖、米ぬか油、ごま油、三温糖	○牛乳、豚肉(もも)、鶏もも肉、かつお節	○りんご、れんこん、ブロッコリー、かぶ・根、人参、ねぎ、ごまつな、○レモン	削り節(だし用)、しょうゆ、みそ、塩、昆布(だし用)、こしょう	534.9(529.2) 21.8(21.7) 15.8(17.7) 1.8(1.6)
19 火	ご飯 豆腐とわかめのスープ 鶏肉のトマト煮 ポイルキャベツ	サモサ 牛乳	米、○小麦粉、○じゃがいも、○揚げ油、米ぬか油、○バター、小麦粉、○三温糖、三温糖、○米ぬか油	○牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、○豚挽肉(赤身)、生わかめ	たまねぎ、キャベツ、ホールトマト缶詰、○たまねぎ、○人参	ケチャップ、削り節(だし用)、しょうゆ、塩、昆布(だし用)、○塩、○カレー粉、○こしょう、こしょう	619.9(597.2) 22.1(22.0) 22.8(23.2) 1.9(1.7)
20 水	ご飯 もやしのみそ汁 魚の風味焼き 五目煮豆 大根の酢醤油和え	おさつサンド 牛乳	米、○ミルクパン、○さつまいも、つきこんにゃく、米ぬか油、小麦粉、○三温糖、○バター、三温糖	○牛乳、魚、だいた(乾)、鶏もも肉、ひじき、こんぶ(煮物用)、あおのり	○果物、大根、人参、もやし、たまねぎ、○りんご、れんこん、ごぼう、さやいんげん、しょうが	みそ、しょうゆ、本みりん、煮干し(だし用)、酢、削り節(だし用)、塩	596.6(578.6) 22.4(22.2) 17.2(18.8) 1.8(1.6)
22 金	麦入りご飯 切干大根のみそ汁 煮魚 小松菜ともやしのお浸し かぶの甘酢和え	ドライカレーホット チーズサンド 牛乳	米、○食パン、押麦、三温糖、○米ぬか油	○牛乳、魚、○ピザ用チーズ、○豚挽肉(赤身)、油揚げ	ごまつな、かぶ・根、もやし、○たまねぎ、○人参、人参、ねぎ、切り干しだいこん、○ピーマン、しょうが	みそ、しょうゆ、煮干し(だし用)、酢、本みりん、酒、○塩、削り節(だし用)、塩、○カレー粉	515.1(513.4) 24.0(23.5) 15.2(17.1) 2.1(1.9)
23 土	ご飯 キャベツと豆腐のスープ 豚肉のみそ炒め 大根ときゅうりのサラダ	きつねご飯 牛乳	米、○米、ごま油、米ぬか油、○三温糖、三温糖	○牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、○油揚げ	大根、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、○人参、人参、○ごぼう、しょうが	みそ、本みりん、削り節(だし用)、○しょうゆ、しょうゆ、酢、塩、○本みりん、○酒、昆布(だし用)、○削り節(だし用)	587.4(571.3) 23.1(22.7) 15.8(17.6) 1.8(1.6)
25 月	チキンカレーライス 切干大根と小松菜のサラダ	シュガートースト 牛乳	米、じゃがいも、○食パン、米ぬか油、米粉、押麦、○三温糖、○バター、三温糖	○牛乳、鶏もも肉	人参、○果物、たまねぎ、ごまつな、りんご、切り干しだいこん、にんにく、しょうが	中濃ソース、ケチャップ、酢、しょうゆ、塩、カレー粉、こしょう	616.4(594.5) 16.0(17.1) 19.3(20.4) 1.5(1.4)
26 火	ご飯 白菜のスープ ポテトコロッケ キャベツのさっぱり和え	バナナケーキ 牛乳	米、じゃがいも、○小麦粉、○バター、揚げ油、○三温糖、パン粉(揚物用)、小麦粉、米ぬか油、	○牛乳、豚挽肉(赤身)、○卵、○脱脂粉乳	たまねぎ、キャベツ、はくさい、○バナナ、人参、ほうれんそう	削り節(だし用)、ケチャップ、酢、しょうゆ、塩、中濃ソース、昆布(だし用)、こしょう	594.2(576.7) 16.8(17.8) 18.9(20.1) 1.7(1.6)
27 水	ご飯 かぶのスープ 魚の豆乳クリームソースかけ ポイルブロッコリー	照り焼きチキンサンド 牛乳	米、○ミルクパン、米ぬか油、米粉、○米ぬか油、○三温糖	○牛乳、魚、豆乳、○鶏もも肉	かぶ・根、ブロッコリー、人参、たまねぎ、○キャベツ、ねぎ、○しょうが	削り節(だし用)、しょうゆ、塩、○しょうゆ、昆布(だし用)、○酒、○本みりん、こしょう	547.6(539.5) 23.6(23.2) 18.2(19.5) 1.9(1.7)
28 木	ご飯 もやしとわかめのみそ汁 豚肉と高野豆腐の煮物 菜の花と白菜のごま和え	和風マカロニ	米、○マカロニ、三温糖、白ごま、○米ぬか油、米ぬか油、○オリーブ油	○牛乳、豚肉(もも)、○鶏ひき肉、凍り豆腐、生わかめ	大根、人参、はくさい、もやし、たまねぎ、なばな、○たまねぎ、○人参、○ピーマン	みそ、しょうゆ、○しょうゆ、煮干し(だし用)、本みりん、削り節(だし用)、塩、○塩、○こしょう	532.2(527.1) 22.8(22.5) 14.5(16.6) 2.2(2.0)
29 金	ご飯 麩のすまし汁 魚の竜田揚げ 野菜の煮物 茹でさつま芋	ポークビーンズサンド 牛乳	米、○ミルクパン、さつまいも、片栗粉、揚げ油、焼ふ、○米ぬか油、三温糖、○三温糖	○牛乳、魚、○豚挽肉(赤身)、○白いんげんまめ(乾)	人参、たまねぎ、れんこん、たけのこ(ゆで)、○たまねぎ、ごぼう、○人参、しょうが	しょうゆ、○トマトピューレ、○ケチャップ、削り節(だし用)、酒、昆布(だし用)、塩、本みりん、○塩	554.8(545.2) 21.9(21.8) 13.4(15.7) 1.9(1.7)
30 土	ご飯 豆腐のみそ汁 肉じゃが スティックきゅうり	人参入りホットケーキ 牛乳	米、じゃがいも、○小麦粉、しらたき、○三温糖、○バター、三温糖、米ぬか油、○米ぬか油	○牛乳、木綿豆腐、豚肉(もも)、油揚げ	もやし、きゅうり、たまねぎ、人参、○人参、ねぎ、さやいんげん	みそ、しょうゆ、煮干し(だし用)、本みりん、削り節(だし用)、塩	548.3(540.0) 19.9(20.2) 15.1(17.1) 1.5(1.4)

今月の栄養価

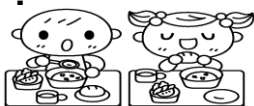
	エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	鉄	A	B1	B2	C	繊維	食塩相当量
	Kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
3歳以上児	567	21.5	16.8	203	1.9	203	0.35	0.31	27	3.4	1.9
3歳未満児	555	21.5	18.5	296	1.5	210	0.33	0.43	23	2.8	1.7

* 食事には、麦茶がつかます。

* 献立は園の行事・その他の都合で、多少変更する場合もございますので、ご了承ください。

食事目標

お魚大好き
野菜をよく食べる
ご飯もよく食べる



食育目標～食べることが楽しいと思える子どもに～

- ・食べることに興味を持つ
- ・気持ちよく食事をするマナーを身につける
- ・決まった時間にしっかり食べる
- ・食べ物とからだの関係に興味を持つ
- ・楽しく、おいしく食事ができる

