

日	曜	おひる	おやつ	材 料 名			補食
				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	ポークハヤシライス 春雨スープ ブロッコリーサラダ	お好み焼き 牛乳 りんご	米 小麦粉 マヨドレ 油 春雨 バター 三温糖 天かす ごま油	牛乳 豚もも肉 たまご 魚肉ソーセージ えび かつお節	玉ねぎ りんご 青のり にんじん ブロッコリー チンゲン菜 キャベツ マッシュルーム トマト ねぎ グリンピース	牛乳 おにぎり
2	木	春キャベツとベーコンの Pasta コンソメスープ(コーン缶 大根) 豆腐サラダ	シュガートースト 牛乳 オレンジ	スパゲティ 食パン バター 三温糖 油 ごま油	牛乳 豆腐 ベーコン	キャベツ オレンジ レタス 水菜 大根 きゅうり コーン缶 のり	牛乳 ぞうすい
7	火	牛乳パン トマトスープ(マカロニ) 豚肉のチーズパン粉焼き キャベツとコーンのソテー	ひじきご飯 牛乳 バナナ	牛乳パン 米 パン粉 マカロニ 油 三温糖	牛乳 豚ロース チーズ 油揚げ	キャベツ パナナ 玉ねぎ トマト えのき コーン缶 にんじん ひじき	牛乳 うどん
8	水	ごはん すまし汁(白菜・しいたけ) 鶏肉のおろし煮 子ぎつねサラダ	ミートマカロニ 牛乳 りんご	米 マカロニ 片栗粉 油 三温糖	牛乳 鶏もも肉 豚ひき肉 油揚げ かつお節	りんご 大根 白菜 レタス 水菜 しいたけ きゅうり マッシュルーム 玉ねぎ トマト	牛乳 おにぎり
9	木	しょうゆラーメン 大根とツナの煮物 チーズ	焼豚チャーハン 牛乳 オレンジ	中華めん 米 油 三温糖	牛乳 たまご 豚もも肉 ツナ 焼豚 キャンディーチーズ 切れてるチーズ	大根 にんじん オレンジ キャベツ もやし ねぎ コーン缶 ニンニク	牛乳 ぞうすい
10	金	ごはん すまし汁(ねぎ・おふ) キャベツと豚肉の味噌炒め お浸し	ソース焼きそば 牛乳 バナナ	米 蒸し中華めん 油 三温糖 麩 白いりごま	牛乳 豚もも肉 みそ	キャベツ もやし にんじん 玉ねぎ バナナ ほうれん草 ねぎ ニンニク 青のり	牛乳 にゅうめん
11	土	中華風そぼろごはん(鶏) 中華スープ(大根・しめじ) キャベツとツナの和え物	ブルーベリーケーキ 麦茶 果物	米 ホットケーキ粉 油 ごま油 三温糖 片栗粉	鶏ひき肉 牛乳 ツナ	キャベツ 玉ねぎ バナナ 大根 にんじん しめじ グリンピース ブルーベリージャム	牛乳 おにぎり
13	月	ごはん みそ汁(あおさ・大根) あじフライ(乳児さわら) ひじき煮	にんじんケーキ 牛乳 キウイフルーツ	米 小麦粉 バター 油 三温糖 パン粉	牛乳 あじ 油揚げ みそ スキムミルク さわら	キウイフルーツ にんじん 大根 さやいんげん ひじき あおさ	牛乳 ぞうすい
14	火	バターロール コーンスープ のり塩チキン フレンチサラダ	おかかチーズおにぎり 牛乳 バナナ	バターロール 米 片栗粉 バター 油 三温糖	牛乳 鶏もも肉 チーズ 生クリーム かつお節	キャベツ 玉ねぎ バナナ とうもろこし きゅうり コーン缶 にんじん 青のり	牛乳 うどん
15	水	ビビンバ丼 わかめスープ 春雨サラダ	ヨーグルトケーキ 牛乳 りんご	米 三温糖 ホットケーキ粉 春雨 ごま油 バター 白いりごま	牛乳 ヨーグルト 豚ひき肉 たまご ハム みそ	りんご ほうれん草 にんじん もやし 玉ねぎ きゅうり レモン果汁 わかめ しょうが	牛乳 おにぎり
16	木	ほうとう風うどん 大根のそぼろ煮 スティックきゅうり(マヨ)	中華ごはん 麦茶 オレンジ	うどん 米 三温糖 油 マヨドレ ごま油	鶏もも肉 鶏ひき肉 みそ 油揚げ みそ	大根 きゅうり にんじん オレンジ かぼちゃ ねぎ しめじ しいたけ グリンピース しょうが	牛乳 ぞうすい
17	金	ごはん すまし汁(油揚げ・小ねぎ) 鶏肉の塩こうじ焼き ごま和え	カントリービスケット 牛乳 バナナ	米 小麦粉 バター メープルシロップ 三温糖 ごま	牛乳 鶏もも肉 生クリーム 油揚げ	もやし パナナ にんじん きゅうり ねぎ	牛乳 にゅうめん
18	土	肉味噌丼 野菜スープ コールスローサラダ	黒糖蒸しパン 麦茶 果物	米 小麦粉 黒糖 マヨドレ 油 三温糖	鶏もも肉 牛乳 みそ	玉ねぎ キャベツ バナナ にんじん 大根 きゅうり コーン缶	牛乳 おにぎり
20	月	グリンピースごはん みそ汁(玉ねぎ・豆腐) 鮭のごまだれ焼き 大根サラダ	マドレーヌ 牛乳 キウイフルーツ	米 小麦粉 バター 三温糖 砂糖 ごま	牛乳 鮭 豆腐 たまご みそ	キウイフルーツ 大根 玉ねぎ きゅうり にんじん グリンピース	牛乳 ぞうすい
21	火	牛乳パン トマトスープ(マカロニ) 豚肉のチーズパン粉焼き キャベツとコーンのソテー	ひじきご飯 牛乳 バナナ	牛乳パン 米 パン粉 マカロニ 油 三温糖	牛乳 豚ロース チーズ 油揚げ	キャベツ パナナ 玉ねぎ トマト えのき コーン缶 にんじん ひじき	牛乳 うどん
22	水	ごはん すまし汁(白菜・しいたけ) 鶏肉のおろし煮 子ぎつねサラダ	ミートマカロニ 牛乳 りんご	米 マカロニ 片栗粉 油 三温糖	牛乳 鶏もも肉 豚ひき肉 油揚げ かつお節	りんご 大根 白菜 レタス 水菜 しいたけ きゅうり マッシュルーム 玉ねぎ トマト	牛乳 おにぎり



日	曜	おひる	おやつ	材 料 名			補食
				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	
23	木	チキンカツサンド コンソメスープ(アスパラ・コーン) サツマイモサラダ 	ケーキ(幼児) パンケーキ 麦茶	食パン さつまいも 油 パン粉 マヨドレ 小麦粉 ホットケーキ粉	鶏もも肉 ダイスカットチーズ 牛乳 たまご デザートホイップ	グリーンアスパラ きゅうり コーン缶 パイナップル	牛乳 ぞうすい
24	金	ごはん すまし汁(ねぎ・おふ) キャベツと豚肉の味噌炒め お浸し	ソース焼きそば 牛乳 バナナ	米 蒸し中華めん 油 三温糖 麩 白いりごま	牛乳 豚もも肉 みそ	キャベツ もやし にんじん 玉ねぎ バナナ ほうれん草 ねぎ ニンニク 青のり	牛乳 にゅうめん
25	土	中華風そぼろごはん 中華スープ(大根・しめじ) キャベツとツナの和え物	ブルーベリーケーキ 麦茶 果物	米 ホットケーキ粉 油 ごま油 三温糖 片栗粉	鶏ひき肉 牛乳 ツナ	キャベツ 玉ねぎ バナナ 大根 にんじん しめじ ブルーベリージャム グリーンピース	牛乳 おにぎり
27	月	ごはん みそ汁(あおさ・大根) あじフライ(乳児さわら) ひじき煮	にんじんケーキ 牛乳 キウイフルーツ	米 小麦粉 バター 油 三温糖 パン粉	牛乳 あじ 油揚げ みそ スキムミルク さわら	キウイフルーツ にんじん 大根 さやいんげん ひじき あおさ	牛乳 ぞうすい
28	火	バターロール コーンスープ のり塩チキン フレンチサラダ	おほかチーズおにぎり 牛乳 バナナ	バターロール 米 片栗粉 バター 油 三温糖	牛乳 鶏もも肉 チーズ 生クリーム かつお節	キャベツ 玉ねぎ バナナ とうもろこし きゅうり コーン缶 にんじん 青のり	牛乳 うどん
29	水	ビビンバ丼 わかめスープ 春雨サラダ	ヨーグルトケーキ 牛乳 りんご	米 三温糖 ホットケーキ粉 ごま油 バター 白いりごま 春雨	牛乳 ヨーグルト 豚ひき肉 たまご ハム みそ	りんご ほうれん草 にんじん もやし 玉ねぎ きゅうり レモン果汁 わかめ しょうが	牛乳 おにぎり
30	木	ほうとう風うどん 大根のそぼろ煮 スティックきゅうり(マヨ)	中華ごはん 麦茶 オレンジ	うどん 米 三温糖 油 マヨドレ ごま油	鶏もも肉 鶏ひき肉 みそ 油揚げ みそ	大根 きゅうり にんじん オレンジ かぼちゃ ねぎ しめじ しいたけ グリーンピース しょうが	牛乳 ぞうすい
31	金	ごはん すまし汁(油揚げ・小ねぎ) 鶏肉の塩こうじ焼き ごま和え	カントリービスケット 牛乳 バナナ	米 小麦粉 バター メープルシロップ 三温糖 ごま	牛乳 鶏もも肉 生クリーム 油揚げ	もやし パナナ にんじん きゅうり ねぎ	牛乳 にゅうめん
1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)		エネルギー	551 kcal	鉄	1.7 mg		
		たんぱく質	19.7 g	カルシウム	173 mg		
		脂質	18.4 g	ビタミンC	31 mg		
		塩分	1.8 g	食物繊維	4.1 g		



- ・5月の誕生会は23日です。
- ・朝の乳児の水分補給は牛乳が出ます。
- ・やむおえずメニューを変更する場合があります。

子どもたちの健康を支える「給食」

乳幼児期の食事は、子どもの体を作り、心を育て、「生きる力の基礎」を育みます。園では健康的な食事を「安全」に「おいしく」食べられるよう、様々な工夫をしています。

★給食の栄養

子どもに必要なエネルギー量と栄養素量は、国が基準を示しています。給食では、この「基準」に合わせて献立を作成しています。

<p>バランスよく摂取したい食材</p>  <ul style="list-style-type: none"> ・体を動かす基となるごはんなど(炭水化物) ・体を作る肉、魚、卵、大豆製品など(たんぱく質) ・体の調子を整える野菜、果物、きのこなど(ビタミン・ミネラル) 	<p>摂り過ぎに注意したい食材</p>  <ul style="list-style-type: none"> ・砂糖 ・塩
---	--

園の献立表からわかること

- 使用されている食材
- 必要な栄養素を補うことができる食材の組み合わせ方
- 子どもが無理なく食べ進めることができる料理の組み合わせ

