

曜日	日	献立名			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
		朝の補給 (0.1クラス)	昼食	3時おやつ			
月	12	菓子	ごはん 五目味噌汁 鶏肉の照り焼き	豆乳バナナケーキ	米 砂糖 油 こんにゃく	鶏肉 粉チーズ 生揚げ 味噌	人参 大根 ごぼう キャベツ もやし
	26	麦茶	キャベツのゆかり和え	牛乳	ホットケーキ粉	豆乳	バナナ
火	13	菓子	ロールパン 野菜スープ ポークチャップ	味噌さしめん	ロールパン 油 じゃが芋 乾麺	豚肉 ウィンナー 鶏肉 味噌	玉葱 人参 キャベツ もやし 長葱
	27	麦茶	粉ふき芋	お茶			
水	14	菓子	ごはん 味噌汁 かじきまぐろの塩麹焼き	お麴スナック バナナ	米 お麴 ごま油	かじきまぐろ 豆腐 味噌	長葱 きゅうり もやし 人参 分葱
	28	麦茶	三色ナムル	お茶			
木	1	菓子	野菜ラーメン 豆腐の中華煮	いももち りんご	蒸し中華麺 バター じゃが芋 油	豚肉 豆腐 むきえび	人参 茹荀 キャベツ もやし チンゲン菜 コーン缶
	15	麦茶	バナナ	お茶	片栗粉		
金	2	菓子	茶めし 味噌汁 つくね煮	ゼリーポンチ せんべい	米 砂糖 せんべい	鶏挽肉 油揚げ 味噌	大根 人参 茹荀 干椎茸 水菜 玉葱 もやし なめこ
	16	麦茶	お浸し	お茶			みかん パイン バナナ
土	17	菓子	エビピラフ ポタージュスープ	菓子パン	米 バター 油	えび ヨーグルト	玉葱 人参 マッシュルーム
	31	麦茶	カップヨーグルト	お茶			
月	19	菓子	たけのこごはん 豚肉とかぼちゃの煮物	ハムチーズマフィン	米 ホットケーキ粉 白滝 砂糖 油	豚肉 油揚げ 味噌 卵 ロースハム	茹荀 人参 かぼちゃ インゲン キャベツ
		麦茶	味噌汁	牛乳	じゃが芋	牛乳 ワカメ チーズ	
火	20	菓子	ぶどうパン 大根とえのきのスープ タンドリーチキン	スイートポテト オレンジ	ぶどうパン バター ビスケット 砂糖	鶏肉 ウィンナー ヨーグルト	玉葱 大根 ブロッコリー えのき
		麦茶	茹でブロッコリー	お茶	さつま芋		
水	7	菓子	ごはん 若竹汁 揚げ魚のネギソース	メーブルトースト バナナ	米 食パン 油 片栗粉 砂糖 ごま	白身魚 ロースハム	長葱 きゅうり もやし 茹荀
	21	麦茶	胡麻酢和え	お茶	マーガリン ごま油	ワカメ	
木	8	菓子	トマトスパゲティ シーザーサラダ	おかか昆布ごはん オレンジ	スパゲティ 米 砂糖 マヨネーズ	鶏肉 粉チーズ 塩昆布	玉葱 人参 しめじ キャベツ きゅうり
	22	麦茶	コーンスープ	お茶	油		トマト缶 コーン缶
金	9	菓子	豚丼 白滝サラダ	トライフル	米 コーンフレーク 砂糖 油 ごま油	豚肉 ササミ 豆腐 油揚げ 味噌	人参 玉葱 絹さや きゅうり フルーツミックス缶
	23	麦茶	味噌汁	お茶		生クリーム ワカメ	
土	10	菓子	チキンライス コーンスープ	ゼリー せんべい	米 油 せんべい	鶏挽肉 ヨーグルト	玉葱 コーン缶
	24	麦茶	カップヨーグルト	お茶			

※仕入れの都合等により献立が変更になる場合がありますので、ご了承ください。

※献立に記載されたある果物類はすべて体の調子を整えるものになります。

熱量(基準値) 乳児475Kcal(470) 幼児500Kcal(510)

たん白質(基準値) 乳児16.1g(18) 幼児17.0g(18)

脂質(基準値) 乳児14.6g(17) 幼児15.4g(17)



保育園での食事に慣れるために

初めのうちは、子ども達も新しい環境の中で過ごすことに、不安や緊張を覚えていることと思います。どんな人がどんな場所で給食を作っているのかを知るとは、安心につながりますので、ご家庭でもぜひ保育園の給食のことを話題にしてみてください。また、みんなで食事をすることの楽しさに気づけるように、保育者や給食担当者で協力して進めていきたいと思ひます。

バランスよくたべよう

