



1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)

エネルギー	456Kcal	鉄	1.7mg
たんぱく質	19.5g	カルシウム	268mg
脂質	15.3g	ビタミンC	19mg
塩分	1.8g	食物繊維	2.8g

日付	曜日	行事	献立名	材料	おやつ
6 20	月	在園児 給食開始	御飯 肉じゃが ほうれん草の磯部和え みそ汁	米 牛ロース、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、いんげん、油、しょうゆ、きび糖、みりん、だし汁 ほうれんそう、にんじん、焼きのり、かつおだし汁、しょうゆ、みりん だいこん、油揚げ、木綿豆腐、だし汁、米みそ	牛乳 ココア蒸しパン ホットケーキミックス、ココア、豆乳、油
7 21	火		御飯 鮭のパン粉焼き 春雨サラダ みそ汁	米 さけ、食塩、パン粉、粉チーズ、パセリ、マヨドレ、豆乳 はるさめ、もやし、きゅうり、酢、しょうゆ、きび糖、ごま油 さつまいも、カットわかめ、ねぎ、だし汁、米みそ、木綿豆腐	牛乳 マカロニきな粉 マカロニ、きな粉、きび糖、食塩
8 22	水	新入園児 給食開始	御飯 タンダーチキン ブロッコリーのおかかあえ みそ汁	米 鶏もも肉、食塩、しょうが、カレー粉、無糖ヨーグルト、ケチャップ、しょうゆ、みりん ブロッコリー、にんじん、かつお節、しょうゆ、マヨドレ 木綿豆腐、しめじ、カットわかめ、だし汁、米みそ	牛乳 バナナ
9 23	木		ハヤシライス コールスローサラダ	米、合挽肉、たまねぎ、油、バター、ケチャップ、ウスターソース、 コンソメ、トマトピューレ、塩麹、片栗粉、マッシュルーム缶 キャベツ、にんじん、コーン缶、きび糖、酢、マヨドレ	牛乳 サクッとあられ(市販)
10 24	金		ふりかけごはん ポークビーンズ ひじきと人参のサラダ みそ汁	米、かつお節、ごま、食塩 豚ひき肉、酒、大豆水煮、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、油、トマトピューレ ウスターソース、ケチャップ、きび糖、コンソメ、水、塩麹 ひじき、にんじん、きゅうり、ツナ水煮缶、オリーブ油、酢、食塩、きび糖、しょうゆ たまねぎ、カットわかめ、絹豆腐、だし汁、米みそ	牛乳 玄米ぼんぼ(市販)
11 25	土		パン ミルクスープ りんご	ロールパン ほうれんそう、たまねぎ、しめじ、ウインナー、水、牛乳、コンソメ、食塩 りんご	牛乳 セレクトおやつ(市販)
13 27	月		御飯 松風焼き 小松菜のしらす和え みそ汁	米 鶏ひき肉、木綿豆腐、たまねぎ、にんじん、マヨドレ、片栗粉 米みそ、きび糖、酒、しょうゆ、ごま、油 こまつな、にんじん、しらす干し、砂糖、しょうゆ、だし汁 あおさ、木綿豆腐、たまねぎ、だし汁、米みそ	牛乳 いちごクッキー 小麦粉、無塩バター、きび糖、イチゴジャム
14 28	火	誕生会	わかめ御飯 白身魚のBBQ焼き もやしの彩りあえ みそ汁 御飯 ハンバーグ 温野菜 野菜スープ	米、炊き込みわかめ たら、食塩、酒、りんご、しょうゆ、本みりん、きび糖、酢、片栗粉 もやし、にら、にんじん、油、しょうゆ、砂糖、ごま だいこん、にんじん、ごぼう、木綿豆腐、だし汁、米みそ、ねぎ 米 合挽肉、たまねぎ、塩麹、牛乳、パン粉、マヨドレ、油、ケチャップ、ウスターソース、牛乳、きび糖 コーン缶、にんじん、ブロッコリー、食塩、マヨドレ、ケチャップ、コンソメ、きび糖 じゃがいも、たまねぎ、にんじん、だし汁、コンソメ、食塩	牛乳 マカロニきな粉 マカロニ、きな粉、砂糖、食塩 牛乳 ジャムサンド 食パン、いちごジャム
15 (29)	水		御飯 麻婆豆腐 キャベツの中華あえ 中華スープ	米 木綿豆腐、豚ひき肉、ねぎ、しょうが、にら、にんじん、たまねぎ、 ごま油、しょうゆ、米みそ、砂糖、酒、片栗粉、水 キャベツ、コーン缶、人参、ごま油、酢、しょうゆ、きび糖 コーン缶、あさつき、中華スープ、食塩	牛乳 バナナ
16 30	木		御飯 豚肉のしょうが焼き 白菜の塩昆布あえ みそ汁	米 豚ロース、にんじん、ピーマン、たまねぎ、しょうゆ、しょうが、酒、油、食塩、油 はくさい、にんじん、塩こんぶ、ごま油 かぼちゃ、たまねぎ、木綿豆腐、かつお・昆布だし汁、米みそ	牛乳 ミレービスケット(市販)
17	金		御飯 筑前煮 チンゲン菜のあえ物 みそ汁	米 鶏もも肉、れんこん、ごぼう、にんじん、たけのこ水煮、さやえんどう、だし汁、しょうゆ、きび糖、みりん チンゲンサイ、にんじん、ツナ水煮缶、だし汁、しょうゆ、きび糖 たまねぎ、木綿豆腐、カットわかめ、だし汁、米みそ	牛乳 ごまだれかりんとう(市販)
18	土		中華丼 もやしのナムル わかめスープ	米、豚もも肉、酒、はくさい、にんじん、たまねぎ、しいたけ、 ねぎ、しょうが、中華だし、水、しょうゆ、酒、ごま油、きび糖、片栗粉 もやし、ほうれんそう、コーン缶、水、しょうゆ、酢、砂糖、食塩、ごま油、ごま カットわかめ、にんじん、中華スープ、食塩	牛乳 セレクトおやつ(市販)

ご入園・ご進級おめでとうございます

新年度がスタートし、子どもたちが様々なことを経験して、心も身体も大きくなってほしいと思います。おいしい給食を提供できるように頑張りたいと思います。1年間よろしく願いいたします。

いろいろな味の体験を

基本味(甘味・塩味・苦味・酸味・うま味)のうち、甘味(糖質)、うま味(グルタミン酸)は母乳の成分で、産まれてすぐの赤ちゃんも本能的に好む味です。その他の味は離乳食、完了食後の食体験から覚える味です。いろいろな食材で薄味の食事をする事で、鋭敏な味覚が育っていきます。

1日(水)~2日(木)

特別保育期間

お弁当ご持参ください。(おやつ・セレクト)

- *午前、おやつに牛乳(100ml)を飲みます。
- *緊急時や仕入れ等により、献立や使用する材料を変更する場合があります。
- *だし汁は削り節、昆布です。