

曜日	三未 10時おやつ	昼食献立名	三未加算食	3時おやつ	材料と体内での働き		
					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
15	木	牛乳 バームクーヘン	肉じゃが 青菜のおひたし オレンジ	牛乳 きなこクッキー	じゃがいも・砂糖・バター 小麦粉	牛乳・豚肉・きなこ	人参・玉ねぎ・こんにやく グリーンピース・青菜・もやし オレンジ
16	金	牛乳 ビスケット	マーボー豆腐 スナックえんどうのナムル りんご	牛乳 豆乳バナナケーキ	ビスケット・砂糖・片栗粉 ごま油・白ごま・小麦粉	牛乳・豆腐・豚ひき肉 赤みそ・豆乳	人参・玉ねぎ・干しいたけ きくらげ・にら・生姜・バナナ スナックえんどう・キャベツ りんご・レモン
17	土	牛乳 クラッカー	けんちんうどん 焼きポテト バナナ	牛乳 菓子	クラッカー・干しうどん ごま油・じゃがいも 菓子	牛乳・鶏肉・油揚げ	人参・大根・ごぼう・しめじ 青菜・バナナ
19	月	牛乳 せんべい	豚肉の生姜炒め 粉ふきいも みそ汁	牛乳 若草蒸しパン	せんべい・じゃがいも 砂糖・小麦粉	牛乳・豚肉・厚揚げ 中みそ・ちりめん ヨーグルト・チーズ	玉ねぎ・赤ピーマン・ピーマン きくらげ・生姜・人参・大根 しめじ・青菜・レモン・小松菜
20	火	牛乳 ウエハース	さわらの竜田揚げ 切干大根の和風サラダ 納豆	牛乳 菓子・チーズ	ウエハース・片栗粉・砂糖 白ごま・菓子・中華麺	牛乳・さわら・納豆 かつお節・のり・チーズ	生姜・切干大根・人参 きゅうり・キャベツ・ねぎ
21	水	牛乳 ビスコ	ちゃんぽん麺 小松菜とツナのサラダ オレンジ	お茶 磯の香おにぎり	ビスコ・白ごま・マヨネーズ 砂糖・ごま油・中華麺	牛乳・ツナ・豚肉・えび かまぼこ・ちりめん 青のり・かつお節 マヨネーズ	小松菜・もやし・オレンジ 人参・キャベツ・玉ねぎ コーン
22	木	牛乳 バナナ	鶏肉のごまみそ焼き 春キャベツの和え物 すまし汁	牛乳 じゃがいもの ボンデケーキ	砂糖・白ごま・じゃがいも 小麦粉・片栗粉	牛乳・鶏肉・中みそ 油揚げ・豆腐・チーズ	バナナ・人参・青菜・もやし 春キャベツ・玉ねぎ・えのき ねぎ
23	金	牛乳 ミニドーナツ	ポークカレー フレンチサラダ バナナ	牛乳 ココアゼリー	ミニドーナツ・じゃがいも カールウ・砂糖・ココア	牛乳・豚肉・寒天	人参・玉ねぎ・グリーンピース キャベツ・きゅうり・バナナ
24	土	牛乳 クラッカー	焼きそば きゅうりの酢の物 オレンジ	牛乳 菓子	クラッカー・中華麺・菓子 砂糖・白ごま	牛乳・豚肉・ちくわ かつお節・青のり わかめ	人参・キャベツ・玉ねぎ 青菜・きゅうり・オレンジ
26	月	牛乳 クッキー	鶏肉の磯辺揚げ 五目あえ 手作りふりかけ	牛乳 小倉サンド	クッキー・小麦粉・食パン あんこ・バター・白ごま 砂糖	牛乳・鶏肉・青のり 油揚げ・かつお節 干しあみ・大豆・ひじき	人参・青菜・もやし 干しいたけ・ゆかり
27	火	牛乳 バナナ	鮭の塩焼き 春野菜のきんぴら りんご	牛乳 小魚の甘辛・ 菓子	菓子・じゃがいも・砂糖 白ごま	牛乳・鮭・平天・豆腐 中みそ・小魚	人参・たけのこ・玉ねぎ こんにやく・さやえんどう りんご
28	水	牛乳 乳ホール	さつまいも キャベツのごまあえ もみのり パン缶	牛乳 シュークリーム	乳ホール・じゃがいも 小麦粉・強力粉・バター ふ・白ごま	牛乳・鶏肉・厚揚げ 中みそ・のり 卵	人参・玉ねぎ・ごぼう しめじ・ねぎ・キャベツ・青菜 パン缶
30	金	牛乳 クラッカーサンド	筑前煮 青菜のおかかあえ オレンジ	牛乳 野菜かりんとう	クラッカー・ジャム・小麦粉 砂糖・じゃがいも 白ごま	牛乳・鶏肉・かつお節 わかめ	人参・ごぼう・たけのこ こんにやく・干しいたけ グリーンピース・青菜・エリンギ オレンジ

☆23日(金) 誕生会特別献立 わかめごはん からあげ さわらのカレー醤油焼き 豆乳汁  
3時のおやつ いちごのパナコッタ

※ アレルギーについて  
・平天、ちくわ、なると、かまぼこ、ウインナーは卵不使用のものを使用しています。  
・アレルギー児のマヨネーズの代替食は卵不使用のノンエッグマヨを使用しています。

**第二福田保育園の給食へのこだわり**

**献立のポイント**

- ①季節感のある献立  
旬の食材を使用したり、行事食なども積極的に取り入れています。
- ②人気のメニュー  
カレーライスや麺料理など子どもたちに人気のメニューは毎月取り入れています。また、シュークリームや野菜かりんとうは第二福田保育園のオリジナルメニューであり、毎月味つけを変えています。
- ③誕生会献立  
和食、洋食、中華など毎月テーマを決めて、子どもたちが喜ぶメニューにしています。

**いろいろな食育活動♪**

第二福田保育園では、昨年度から三色食品群についての食育を取り入れています。子どもたちに食材は栄養の働きによって、黄、赤、緑の食品群に分けられることを説明し、食材がどこの食品群に入るのか色分けしてもらいます。クイズ感覚で色分けを楽しみながら、バランスよく食べることの大切さを学びます。その他にも、夏は園庭で野菜を栽培し、成長の様子を観察したり、子どもたちが収穫した野菜を給食で提供したりします。また、新米の季節には栄養士からお米の種類や、炊き上がるまでの話をしたり、子どもたちと一緒におにぎりを握ったりします。第二福田保育園では、様々な食育活動を通して食べる意欲や、食への興味を持ってもらえるようにしています。