

実施日	曜日	三未 10時おやつ	昼食献立名	三未加算食 (ひよこ・たんぼぼ ・ひまわり組)	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
1 15	月	牛乳 蒸しパン	肉じゃが 青菜のしらす和え オレンジ		牛乳 菓子・チーズ	小麦粉、砂糖 じゃがいも、菓子	牛乳、豆乳、豚肉 ちりめん、チーズ	人参、玉ねぎ、小松菜 こんにやく、グリーンピース もやし、オレンジ
2 16	火	牛乳 マカロニの あべかわ	鮭のカレー風味揚げ 春野菜のきんぴら すまし汁		牛乳 豆乳バナナケーキ	マカロニ、砂糖、ごま 小麦粉、じゃがいも	牛乳、きな粉、鮭 平天、みそ、豆乳	人参、ごぼう、ねぎ たけのこ、こんにやく さやえんどう、玉ねぎ えのき、バナナ
3 17	水	牛乳 パームケーキ	マーボー豆腐 ナムル トマト		牛乳 フルーチェ	パームケーキ、ごま フルーチェの素、砂糖	牛乳、豆腐、みそ 豚ひき肉	人参、玉ねぎ、きくらげ 干しいたけ、しょうが にら、チンゲンサイ、もやし トマト
4 18	木	牛乳 せんべい	けんちんうどん 青菜のおかか和え バナナ		牛乳 ココアメロンパン	せんべい、うどん 小麦粉、コーンスターチ ココアパウダー、砂糖	牛乳、鶏肉、豆腐 みそ、かつお節	人参、大根、ごぼう しめじ、ねぎ、小松菜 もやし、バナナ
5 19	金	牛乳 乳ポーロ	鶏肉のごまみそ焼き 千草和え 手作りふりかけ	ブロッコリーの 塩ゆで	牛乳 きなこクリームサンド	乳ポーロ、砂糖 食パン、バター、ごま	牛乳、鶏肉、みそ かつお節、小魚 青のり、油揚げ きなこ	人参、ほうれん草 キャベツ、もやし ブロッコリー
6 20	土	お茶 ビスケット	三色丼 みそ汁 パン缶		お茶 菓子	ビスケット、菓子 砂糖	豚ひき肉、卵、みそ かつお節、厚揚げ	ほうれん草、人参 玉ねぎ、しめじ、ねぎ パン缶
8 22	月	牛乳 クラッカーサンド	カレーライス ツナサラダ 一口ゼリー		牛乳 レースンクッキー	クラッカー、ジャム、ゼリー カレールウ、マヨネーズ ごま、小麦粉、砂糖 じゃがいも	牛乳、牛肉、ツナ	人参、グリーンピース 玉ねぎ、人参、キャベツ
9 23	火	牛乳 ウエハース	鶏肉の磯辺揚げ 切干大根の和え物 小魚佃煮		牛乳 若草蒸しパン	ウエハース、米粉、ごま 小麦粉、砂糖	牛乳、ヨーグルト、チーズ 鶏肉、かつお節 ちりめん、昆布佃煮	切干大根、人参 キャベツ、きゅうり 小松菜
10 24	水	牛乳 おふラスク	筑前煮 もやしとわかめの 酢の物 グレープフルーツ	菜めし	牛乳 菓子・昆布	おふ、バター、砂糖 じゃがいも、菓子	牛乳、鶏肉、ちりめん わかめ、昆布 かつお節	人参、ごぼう、たけのこ こんにやく、グリーンピース 干しいたけ、もやし きゅうり
11 25	木	牛乳 ビスコ	鱈の照り焼き 春キャベツの和え物 納豆		牛乳 ポップコーン	ビスコ、砂糖、ごま ポップコーン	牛乳、鱈、油揚げ 納豆、かつお節 もみのり	人参、チンゲンサイ 春キャベツ、ねぎ
12 26	金	牛乳 オレンジ	食パン ポーロピース スナッペンとうのサラダ		お茶 おにぎり	食パン、砂糖 じゃがいも	牛乳、豚肉、ウインナー 大豆	オレンジ、人参、玉ねぎ エリンギ、さやいんげん スナッペンとう、キャベツ
13 27	土	お茶 ミニトナツ	焼きそば きゅうりの酢の物 りんご		お茶 手作りおやつ	ミニトナツ、中華麺 砂糖、ごま	豚肉、ちくわ、青のり かつお節、わかめ	人参、キャベツ、玉ねぎ もやし、きゅうり りんご
30	火	牛乳 せんべい	高野豆腐のオランダ煮 春雨の酢の物 キウイ		牛乳 カルピスゼリー	せんべい、砂糖 春雨、カルピス	牛乳、高野豆腐 ロスハム	人参、キャベツ、キウイ きくらげ、みかん缶

★24日(水) 誕生会特別献立 赤飯 鶏肉の甘辛 マカロニサラダ 豆腐スープ いちご  
3時のおやつ チーズケーキ



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よ。

- ・友だちが食べる姿を見ることや、保育者の励ましは、「食べてみよう！」という気持ちを育みます。
- ・食べ物による誤嚥や窒息の原因は、食べ物の形状だけでなく、子どもの「食べ方」や「行動」が原因となることがあります。園では、食べ物の硬さや大きさに注意するとともに、安全に食べられように丁寧に食事支援を行っています。