

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	火	牛乳 バナナ	鮭の塩焼き 春キャベツの和え物 豆乳汁	納豆	牛乳 菓子・昆布	菓子、ごま	牛乳、鮭、もみのり かつお節、ちくわ 豆腐、油揚げ、納豆 みそ、白みそ、豆乳	ほうれん草、キャベツ コーン、人参、玉ねぎ ねぎ、バナナ
2 16	水	牛乳 ビスコ	マーボー豆腐 ナムル トマト		牛乳 米粉ケーキ	ビスコ、米粉、砂糖 ごま	牛乳、豆乳、豆腐 豚ひき肉、赤みそ	人参、玉ねぎ、にら 干しいたけ、もやし きくらげ、しょうが チンゲンサイ、パイン缶
3 17	木	牛乳 おふろस्क	五目うどん 青菜のおかか和え オレンジ		牛乳 ポップコーン	おふ、グラニュー糖 バター、うどん ポップコーン	牛乳、鶏肉 かまぼこ、かつお節	人参、大根、玉ねぎ しめじ、ねぎ、小松菜 もやし、オレンジ
4 18	金	牛乳 せんべい	高野豆腐のオランダ煮 切干大根のごま和え 小魚佃煮		牛乳 レーズンクッキー	せんべい、小麦粉 バター、砂糖、ごま	牛乳、高野豆腐 ちりめん、昆布 かつお節	切干大根、人参 キャベツ、きゅうり レーズン
5 19	土	お茶 ビスケット	ウイナーサンド 野菜スープ キウイ		お茶 手作りおやつ	ビスケット、ロールパン じゃがいも	ウイナー、鶏肉	キャベツ、人参、キウイ 玉ねぎ、チンゲンサイ
7 21	月	牛乳 ウエハース	鯖の竜田揚げ 千草和え 納豆		牛乳 スコーン	ウエハース、小麦粉 砂糖、ごま	牛乳、鯖、油揚げ かつお節、納豆 もみのり	しょうが、人参、キャベツ 小松菜、もやし、ねぎ
8 22	火	牛乳 バームクーヘン	ポークカレー スナックえんどうのサラダ 一口ゼリー		牛乳 若草蒸しパン	バームクーヘン、小麦粉 カレールウ、じゃがいも 一口ゼリー	牛乳、ヨーグルト チーズ	人参、玉ねぎ、キャベツ スナックえんどう 小松菜、レモン汁
9 23	水	牛乳 コーンフレーク	肉じゃが 青菜のしらす和え バナナ		牛乳 菓子・チーズ	コーンフレーク、菓子 じゃがいも、砂糖	牛乳、豚肉、チーズ ちりめん	人参、玉ねぎ こんにやく、バナナ グリーンピース、もやし 小松菜
10 24	木	牛乳 乳ホール	鶏肉のすき焼き煮 春キャベツの酢の物 りんご		牛乳 シュガートースト	乳ホール、食パン グラニュー糖、バター じゃがいも、ごま 砂糖	牛乳、鶏肉、わかめ 焼き豆腐	人参、玉ねぎ、キャベツ 白ねぎ、こんにやく ごぼう、りんご
11 25	金	牛乳 クラッカーサンド	食パン ポークビーンズ ツナサラダ		お茶 おにぎり	クラッカー、ジャム、食パン じゃがいも、マヨネーズ	牛乳、豚肉、ウイナー 大豆、ツナ	人参、玉ねぎ、キャベツ マッシュルーム さやいんげん
12 26	土	お茶 ミニトナツ	ブルコギ丼 わかめスープ パイン缶		お茶 菓子	ミニトナツ、菓子 砂糖、ごま	牛肉、赤みそ わかめ、豆腐	人参、玉ねぎ、にら しいたけ、パイン缶
14 28	月	牛乳 せんべい	豚肉の生姜炒め グリーンポテ 味噌汁	ブロッコリーの 塩ゆで	牛乳 フルチェ	せんべい、じゃがいも フルチェの素、砂糖	牛乳、豚肉、みそ 厚揚げ、青のり粉	人参、玉ねぎ、ねぎ きくらげ、しょうが しめじ、ブロッコリー
30	水	牛乳 マカロニの あべかわ	筑前煮 もやしとわかめの 酢の物 手作りふりかけ		牛乳 焼きビーフン	マカロニ、砂糖、ごま じゃがいも、ビーフン	牛乳、鶏肉、豚肉 きな粉、ちりめん 小魚、青のり粉 わかめ	人参、ごぼう、もやし きゅうり、たけのこ こんにやく、きくらげ 干しいたけ、ピーマン

☆24日(木) 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
3時のおやつ チーズケーキ



「おいしい食事」で心と身体の健康を！

●食べるきっかけ！

園では、食べ物を身近に感じられる体験を大切にしています。また、友達との会話や友達が食べる姿を見ること、そして先生の励ましは、子ども達の「食べてみよう」を育みます。

●空腹を感じられる生活リズム！

おいしく食べるためには、空腹や食欲を感じ、それが満たされた時の満足感を知ることが大切です。園では、規則正しい生活の中で、身体を十分に動かすことができる時間を設けて食欲アップにつなげています。