

曜日	日にち・行事			昼食献立名	材料と体内でのばたらき			栄養価		おやつ			
					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	熱量 Kcal	蛋白質 g	三未以下 添加	午前 (三未以下)	午後 (全員)	
水	1	進級式	15	絵本読み聞かせ(年長組) カワイ体操指導(年中組) すまいるキッズサッカー(年長組)	肉じゃが 青菜のしらすあえ バナナ	米、油、グラニュー糖 じゃがいも 小麦粉、バター	牛乳、豚肉 ちりめん、卵 高野豆腐	人参、玉ねぎ 糸こんにゃく グリーンピース、小松菜 もやし、バナナ、レーズン	626	22.0		牛乳、菓子	牛乳 レーズンクッキー
木	2	入園式	16		赤魚の天ぷら 干草あえ 納豆	米、油、小麦粉 白ごま、焼きそば玉 お好みソース	牛乳、赤魚、油揚げ 削りかつお、納豆 もみのり、豚バラ肉 青のり粉	人参、小松菜 キャベツ、もやし 奴ねぎ、玉ねぎ 乾きくらげ、ピーマン	611	27.0		牛乳、菓子	牛乳 焼きそば
金	3		17		けんちんうどん 焼きポテト パイン缶	ゆでうどん、砂糖、油 里芋、ごま油 じゃがいも、白ごま 菓子	牛乳、鶏肉 厚揚げ、青のり粉 小魚	人参、大根 ごぼう、えのき 奴ねぎ、パイン缶	589	20.9		牛乳、菓子	牛乳、小魚の甘辛、さやえんどう 牛乳、小魚の甘辛、サッポロポテト
土	4		18		スパゲティミートソース ごま塩サラダ 牛乳	乾スパゲティ、砂糖 油、ケチャップ 白ごま、菓子	牛乳、豚ひき肉 蒸し大豆 粉チーズ、塩昆布	人参、玉ねぎ エリンギ、ピーマン カットトマト缶 キャベツ、きゅうり	498	22.4		牛乳、菓子	4日:星たべよ 18日:ばかうけ
月	6		20	身体計測 (ひよこ・ひまわり組)	ポークビーンズ ツナサラダ オレンジ	米、油、砂糖 じゃがいも ケチャップ マヨネーズ、小麦粉	牛乳、豚肉、ウインナー 乾大豆、ツナ缶、ヨーグルト ピザ用チーズ プロセスチーズ	人参、玉ねぎ エリンギ、グリーンピース キャベツ、オレンジ レモン、小松菜	658	24.3		牛乳、菓子	牛乳 若草蒸しパン
火	7		21	身体計測 (年少・年中・年長組)	さばの竜田揚げ 切干大根のごまあえ 小魚佃煮	米、油、砂糖 片栗粉、白ごま	牛乳、さば ちりめん、昆布佃煮 削りかつお、粉寒天	生姜、切干大根、人参 キャベツ、きゅうり オレンジジュース みかん缶	552	22.3		牛乳、菓子	牛乳 人参ゼリー
水	8	はなまつり 杉本先生のリズム指導(午後) 絵本読み聞かせ(年少組)	22	絵本読み聞かせ(年中組)	カレーライス コールスローサラダ バナナ	米、油、砂糖 じゃがいも カレールウ、菓子	牛乳、豚肉、昆布	人参、玉ねぎ キャベツ グリーンピース バナナ	569	18.5		牛乳、菓子	牛乳、昆布、シガーフライ 牛乳、昆布、横綱あられ
木	9		23	避難訓練	豚肉の生姜炒め 粉ふきいも 厚揚げのみそ汁	米、油、砂糖 じゃがいも、食パン マーガリン グラニュー糖	牛乳、豚肉 厚揚げ、中みそ 乾わかめ	人参、玉ねぎ 乾きくらげ、生姜 しめじ、奴ねぎ	596	26.4	菜めし	牛乳、菓子	牛乳 シュガーサンド
金	10		24	誕生会	鮭の塩こうじ焼き 春キャベツの和え物 豆乳汁	米、油、砂糖 乾マカロニ	牛乳、さけ 削りかつお、豆腐 油揚げ、ちくわ、豆乳 中みそ、白みそ、きな粉	小松菜、キャベツ ホールコーン 人参、玉ねぎ 奴ねぎ	528	28.5		牛乳、菓子	牛乳 マカロニのあべかわ
土	11		25		ハムチーズサンド 野菜スープ 牛乳	食パン、油 マヨネーズ じゃがいも、菓子	牛乳、ロースハム スライスチーズ 鶏肉	人参、玉ねぎ ホールコーン 小松菜	556	26.0		牛乳、菓子	11日:ぼたぼた焼き 25日:アンパンマンソフトせんべい
月	13	カワイ体操指導(年長組) 新入児面談(16日まで)	27		マーボー豆腐 ナムル オレンジ	米、油、砂糖 片栗粉、ごま油 白ごま	牛乳、豆腐 豚ひき肉、赤みそ 乾わかめ	人参、玉ねぎ 乾しいたけ、乾きくらげ にら、生姜、チンゲン菜 もやし、オレンジ	595	22.0		牛乳、菓子	牛乳 わかめおにぎり
火	14		28		鶏肉のマーマレード焼き 春野菜のきんぴら すまし汁	米、油、砂糖、じゃがいも 白ごま、ごま油 おつゆ麩、食パン マーガリン、グラニュー糖	牛乳、鶏肉 平天、きな粉	マーマレード、人参 ごぼう、水煮たけのこ 糸こんにゃく、さやえんどう 玉ねぎ、えのき、奴ねぎ	618	23.6		牛乳、菓子	牛乳 きな粉トースト
木	30		30		すきやき煮 キャベツの酢の物 バナナ	米、油、砂糖 じゃがいも 米粉	牛乳、豚肉 高野豆腐、焼き豆腐 ちりめん、乾わかめ 豆乳	人参、玉ねぎ ごぼう、糸こんにゃく 白ねぎ、キャベツ バナナ、パイン缶	639	22.3		牛乳、菓子	牛乳 米粉のもちもちケーキ

保育園の給食に慣れよう!

新しいクラスでの生活がスタートしました。
給食には好きなものだけでなく苦手なものやあまり食べ慣れていないものも出てきますが、
1口でも食べてみようとする事で食の経験を増やしてほしいなと思います。
また旬の食材や料理を通して季節を感じたり、みんなと一緒に食べることで
「素材のおいしさ」や「食事の楽しさ」を感じてほしいと思います。
栄養士もクラスに入り食べている様子を見に行く機会もあるので、
給食を喜んで食べる姿が見られることを楽しみにしています。



誕生会

- ☆ベーコンピラフ
- ☆鶏肉のからあげ
- ☆ポテトサラダ
- ☆豆腐スープ
- ☆バナナ

この献立の栄養価は3～5歳児の
平均で作成されています。
平均の熱量は587kcalでたんぱく質は23.6gです。