

日付	献立	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) ()は未満児	材 料 名			午前間食	午後間食
			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		
01 土	マーボー丼 ワカメと長ねぎのスープ ゼリー	372.1(262.6) 14.5(10.5) 10.1(7.1)	米、片栗粉、砂糖、油	木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ	人参、長ねぎ、にら、カットわかめ	麦茶、赤ちゃんせんべい	お菓子、麦茶
03 月	ビビンバ、春雨の酢の物 ブロッコリーのスープ、オレンジ	621.6(502.6) 21.3(18.5) 21.0(18.4)	米、食パン、春雨、砂糖、ごま油、油、白ごま	牛乳、豚ひき肉、ハム、バター、	もやし、ほうれん草、きゅうり、オレンジ、人参、玉ねぎ、ホールコーン缶、ブロッコリー、いちごジャム、長ねぎ	牛乳、赤ちゃんせんべい	ミックスサンド、牛乳
04 火	肉みそあんかけうどん かぼちゃのサラダ、バナナ	593.2(416.3) 21.3(14.9) 16.7(11.7)	干しうどん、米、フレンチドレッシング、片栗粉、砂糖、油	豚ひき肉、チーズ、米みそ、ツナ油漬缶、かつお節	バナナ、かぼちゃ、人参、きゅうり、ホールコーン缶、長ねぎ、焼きのり	麦茶 ※歯科検診のため水分補給のみとなります	おにぎり(チーズ・おかか) 麦茶
05 水	ご飯、魚のフライ(あじ) キャベツの磯あえ 玉ねぎとトマトの味噌汁	648.1(518.4) 24.2(20.5) 22.4(19.3)	米、小麦粉、パン粉、砂糖、油、マーブルシロップ、白ごま	牛乳、あじ、米みそ、豆乳、煮干し	キャベツ、玉ねぎ、トマト、人参、あおのり	牛乳、赤ちゃんせんべい	メーブルクッキー、牛乳
06 木	黒糖パン 揚げワントンのくずあんかけ 隠元ともやしとハムの酢の物 春雨スープ、牛乳	552.3(483.3) 20.1(18.7) 22.1(20.2)	黒糖パン、米、砂糖、春雨、油、ごま油、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、豚ひき肉、ハム、バター	もやし、きゅうり、人参、玉ねぎ、キャベツ、いんげん、長ねぎ、グリーンピース	牛乳、赤ちゃんせんべい	カレーピラフ、麦茶
07 金	ご飯、じゃが芋のそぼろ煮 きゅうりの梅あえ なすと油揚げの味噌汁	482.2(405.3) 17.0(15.6) 7.4(9.0)	米、じゃが芋、干しうどん、砂糖、片栗粉、油	豚ひき肉、米みそ、油揚げ、煮干し、かつお節、牛乳	きゅうり、玉ねぎ、なす、人参、トマト、グリーンピース、うめびしお	牛乳、赤ちゃんせんべい	冷やしトマトうどん、麦茶
08 土	ひじきご飯 かぼちゃの味噌汁、ゼリー	334.9(236.6) 14.3(10.4) 4.8(3.3)	米、砂糖、油	鶏肉(もも皮なし)、米みそ、油揚げ、煮干し	かぼちゃ、きゅうり、玉ねぎ、人参、グリーンピース、ひじき	麦茶、赤ちゃんせんべい	お菓子、麦茶
10 月	ご飯、揚げ魚の甘酢あんかけ キュウリとワカメのおかか和え 油揚げとキャベツの味噌汁	563.7(459.3) 24.5(20.7) 19.7(17.4)	米、ホットケーキ粉、油、片栗粉、砂糖	牛乳、たら、ツナ油漬缶、米みそ、油揚げ、煮干し、かつお節、	きゅうり、玉ねぎ、キャベツ、人参、わかめ、しょうが、にんにくお節、	牛乳、赤ちゃんせんべい	ツナパン、牛乳
11 火	バターロール、チキン南蛮 コールスロー、コンソメスープ	504.8(453.1) 21.2(19.7) 21.3(19.8)	ロールパン、米、フレンチドレッシング、片栗粉、砂糖、油	鶏もも肉、ハム、牛乳	キャベツ、玉ねぎ、きゅうり、人参、ホールコーン缶、えだまめ、うめ干し、こんぶ(だし用)	牛乳、赤ちゃんせんべい	カラフル夏ご飯、麦茶
12 水	スパゲッティイタリアン ブロッコリーのドレッシング和え ズッキーニのスープ、バナナ	645.9(523.9) 26.1(22.2) 23.6(20.2)	スパゲティ、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、ミックスチーズ、ベーコン	玉ねぎ、バナナ、ブロッコリー、キャベツ、ホールコーン缶、ズッキーニ、トマトビュレ、人参、ピーマン	牛乳、赤ちゃんせんべい	【新メニュー】 コーンとチーズのホットケーキ牛乳
13 木	豚肉のみそ丼、オクラの和え物 モズクの清まし、オレンジ	661.2(528.7) 23.7(20.1) 26.3(22.0)	米、さつまい、ぎょうざの皮、砂糖、片栗粉、油	牛乳、豚肉、絹ごし豆腐、米みそ、かつお節	玉ねぎ、きゅうり、オレンジ、人参、オクラ、もずく、赤ピーマン、チンゲンサイ、りんご	牛乳、赤ちゃんせんべい	スイートポテトパイ、牛乳
14 金	ご飯、大豆の天ぷら 甘酢キャベツ 鮎と水菜の清まし	579.8(469.6) 20.4(17.8) 18.9(16.8)	米、コッペパン、小麦粉、油、白ごま、砂糖、白玉麩	牛乳、ウインナー、さくらえび、米みそ	キャベツ、玉ねぎ、きゅうり、水菜、人参、あおのり	牛乳、赤ちゃんせんべい	ホットドック、牛乳
15 土	ベジタブルピラフ じゃが芋、玉ねぎ、シメジのスープ ゼリー	324.6(229.4) 6.9(5.2) 7.9(5.6)	米、じゃが芋、油	ウインナー、バター	玉ねぎ、きゅうり、ミックスベジタブル、マッシュルーム、人参、しめじ	麦茶、赤ちゃんせんべい	お菓子、麦茶
17 月	五目焼きそば フライドポテト、チーズ	523.8(429.3) 18.6(16.7) 17.7(16.2)	焼きそばめん、じゃが芋、米、油、片栗粉、砂糖	豚肉、チーズで鉄分、鶏ひき肉、油揚げ、牛乳	もやし、玉ねぎ、人参、黄ピーマン、しめじ、チンゲンサイ、しょうが	牛乳、赤ちゃんせんべい	こぎつねご飯、麦茶
18 火	【誕生会】とうもろこしご飯 チキンチーズハンバーグ 切り干し大根のサラダ 麩とワカメの清まし、オレンジ	584.7(479.9) 21.1(18.6) 19.2(17.3)	米、パン粉、油、白玉麩	鶏ひき肉、ツナ油漬缶、脱脂粉乳、ミックスチーズ、牛乳	きゅうり、オレンジ、玉ねぎ、とうもろこし、キャベツ、えのき、切り干しだいこん、人参、カットわかめ、こんぶ(だし用)	牛乳、赤ちゃんせんべい	あじさいゼリー、クラッカー 麦茶
19 水	ご飯、鶏肉の照り焼き 変わりきんぴら、ニラの味噌汁	600.3(484.7) 31.4(25.5) 16.8(15.4)	米、コッペパン、オグラニュー糖、砂糖、油、白ごま	牛乳、鶏もも肉、さつまい、米みそ、煮干し	人参、玉ねぎ、ごぼう、にら、グリーンピース	牛乳、赤ちゃんせんべい	揚げパン、牛乳
20 木	チーズパン、ささみのマリネ 茹でブロッコリー キャベツのスープ、牛乳	521.0(466.1) 25.7(23.0) 18.3(17.9)	ロールパン、米、砂糖、油、すりごま(白)、片栗粉	牛乳、鶏ささみ、チーズ、米みそ、◎牛乳	玉ねぎ、キャベツ、ブロッコリー、きゅうり、人参、赤ピーマン、黄ピーマン	牛乳、赤ちゃんせんべい	五平餅、麦茶
21 金	ご飯、鮭の磯辺焼き もやしのごま和え 玉ねぎとなすの味噌汁	420.7(379.6) 22.3(20.2) 5.1(7.6)	米、砂糖、すりごま(白)	鉄分ヨーグルト、さけ、米みそ、煮干し、牛乳	もやし、バナナ、玉ねぎ、きゅうり、なす、人参、あおのり	牛乳、赤ちゃんせんべい	ヨーグルト、バナナ 麦茶
22 土	炒飯 ほうれん草と春雨のスープ ゼリー	320.8(226.8) 9.6(7.2) 7.3(5.1)	米、春雨、油	豚ひき肉	きゅうり、人参、ほうれん草、長ねぎ、ピーマン	麦茶、赤ちゃんせんべい	お菓子、麦茶
24 月	ご飯、生揚げの甘酢炒め キャベツとちくわのサラダ ワカメと玉ねぎの味噌汁	635.9(509.8) 19.5(17.2) 24.3(20.6)	米、さつまい、片栗粉、砂糖、油、黒ごま	牛乳、生揚げ、ちくわ、米みそ、煮干し	玉ねぎ、キャベツ、人参、きゅうり、黄ピーマン、ピーマン、カットわかめ	牛乳、赤ちゃんせんべい	大学芋、牛乳
25 火	ぶどうパン かじきのオーロラソース焼き カボナータ、もやしスープ、牛乳	493.4(436.5) 21.9(19.8) 17.2(16.1)	ぶどうパン、米、砂糖、小麦粉、油、白ごま	牛乳、かじき、かじき	玉ねぎ、きゅうり、人参、もやし、トマト、なす、	牛乳、赤ちゃんせんべい	鮭きゅうりご飯、麦茶
26 水	ご飯、シュウマイ 中華サラダ 小松菜とえのきの清まし	630.8(506.3) 22.4(19.2) 22.3(19.2)	米、砂糖、しゅうまいの皮、片栗粉、春雨、グラニュー糖、油、白ごま	牛乳、豚ひき肉、凍り豆腐、無塩バター、ハム	玉ねぎ、きゅうり、人参、小松菜、ホールコーン缶、えのき、グリーンピース	牛乳、赤ちゃんせんべい	凍り豆腐のラスク、牛乳
27 木	そうめん、かき揚げ ブロッコリーのおかか和え オレンジ	555.6(461.1) 16.9(15.7) 17.3(16.0)	米、干しそうめん、小麦粉、油、砂糖、白ごま	えび(むき身)、しらす干し、かつお節、牛乳	ブロッコリー、オレンジ、玉ねぎ、人参、えだまめ、いんげん、スッキーニ、焼きのり、あおのり	牛乳、赤ちゃんせんべい	おにぎり (青のり・ごま・じゃこ) 麦茶
28 金	ご飯、揚げ鶏とごぼうの味噌和え きゅうりの和え物 玉ねぎとえのきの味噌汁	633.0(507.8) 26.5(22.1) 22.5(19.3)	米、食パン、片栗粉、砂糖、ごま油、油、白ごま	牛乳、鶏もも肉、米みそ、ピザ用チーズ、煮干し	きゅうり、人参、玉ねぎ、ごぼう、えのき、いんげん、ピーマン	牛乳、赤ちゃんせんべい	ピザトースト、牛乳
29 土	カレーライス 野菜サラダ、ゼリー	405.1(285.7) 9.4(7.0) 11.6(8.2)	米、じゃが芋、フレンチドレッシング、油	豚肉	玉ねぎ、きゅうり、人参	麦茶、赤ちゃんせんべい	お菓子、麦茶

給食だより



食材の買いもの

食に関わるお手伝いは台所に立つことばかりではありません。食材の買いものと一緒にいくことも、お手伝いのよい機会になります。食材を選んでもらう、カゴに入れてもらう、買ったものを家まで運んでもらうなど、「自分がやった」と感じられる場面をつくるといいでしょう。買いもののお手伝いをすることで、旬の食材を知ることや、新鮮な食材の選び方を学ぶことにもなります。

