

にち曜日	乳児組 午前おやつ 主食	献立名	材料および体内での働き			おやつ	栄養価(幼児) エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	行事 および 連絡事項
			血や肉に なるもの	熱や力に なるもの	体の調子を 整えるもの			
1木	かし 牛乳	ビビンバ風丼 しらゆきサラダ みそ汁☆	豚肉 豆腐 卵 鶏ささみ肉	米 油 春雨 ごま	玉葱 人参 わかめ きゅうり ほうれん草 もやし きゃべつ	カステラ せんべい 牛乳	555(526) 23.9(22.3) 16.7(16.3) 1.7(1.6)	
2金	かし 牛乳	ご飯 コーンシチュー ほうれん草ソティ オレンジ	豚肉 脱脂粉乳 魚肉ソーセージ	米 油 バター じゃが芋	玉葱 人参 コーン缶 クリームコーン缶 ほうれん草 グリンピース オレンジ	♪ちまき風おにぎり 牛乳	600(568)22.2(21.0) 12.4(13.7)2.5(2.1)	8日 3~4歳リトミック
7水	かし 牛乳	麦ご飯 ホイコーロー風 大学かぼちゃ みそ汁☆	豚肉 豆腐	米 麦 油 ごま	きゃべつ 人参 筍水煮 かぼちゃ 茄子 玉葱 わかめ	♪チャーハン 牛乳	620(579) 23.2(21.8) 17.9(17.3) 2.3(2.0)	
8木	かし 牛乳	カレーライス (シチュー ちゅうりっぷ組) ブロッコリーツナ和え ヨーグルト	豚肉 ツナ缶 ヨーグルト脱脂粉乳	米 油 じゃが芋	玉葱 人参 ブロッコリー もやし グリンピース	♪ハムクーヘン せんべい 牛乳	627(600)22.3(21.5) 14.7(15.7) 1.7(1.5)	
9金	かし 牛乳	麦ご飯 鮭の竜田揚げ 切り昆布の炒め煮 ハナナ	鮭 油揚げ	米 麦 油	切り昆布 人参 つきこんにゃく いんげん ハナナ	♪ジャム&マーガリン 牛乳	609(570) 24.8(23.0) 15.7(15.5) 4.0(3.4)	
10土	かし 牛乳	スパゲティナポリタン コンソメスープ	豚挽肉	油 じゃが芋 スパゲティ	玉葱 人参 えのきたけ ピーマン わかめ	♪黒糖ロール せんべい 牛乳	429(429) 16.5(16.4) 11.0(12.0) 0.7(1.4)	
12月	かし 牛乳	麦ご飯 かわいいの煮つけ シーザーサラダ みそ汁☆	かわいい厚揚げ ハム 粉チーズ	米 麦 オリーブ油	大根 人参 きゃべつ わかめ もやし	♪棒ドーナツ 牛乳	579(546) 26.3(24.1) 19.2(18.3) 2.8(2.4)	12日 幼児組身体測定
13火	かし 牛乳	ご飯 鶏肉と大豆の揚げ煮 わかめときゅうりのサラダ オレンジ	鶏肉 茹大豆 かにかまぼこ	米 油 ごま さつま芋	生姜 大根 人参 きゅうり いんげん わかめ オレンジ	♪コーンフレーク 牛乳	528(511) 19.8(19.1) 13.6(14.7) 2.1(1.9)	13日 たんぽぽ組身体測定
14水	かし 豆乳	パン 茄子のミートソース風 ブロッコリーのみそネーズ ハナナ	豚挽肉 ヨーグルト しらす チーズ 卵	パン 油 生クリーム マカロニ ごま	人参 玉葱 茄子 ブロッコリー トマト缶 ハナナ	♪高野豆腐そぼろおにぎり 牛乳	563(543) 22.5(21.2) 18.9(18.3) 2.0(2.0)	14日 内科検診
15木	かし 牛乳	ご飯 肉じゃが コールスローサラダ みそ汁☆	豚肉 豆腐 チーズ	米 油 ごま じゃが芋	人参 きゃべつ きゅうり なめこ 干椎茸 玉葱 しらたき 大根 グリンピース	♪ココアパンケーキ 牛乳	572(540) 21.0(20.0) 19.2(18.3) 1.7(1.6)	15日リトミック2・5歳 ちゅうりっぷ組身体測定
16金	かし 牛乳	麦ご飯 厚揚げのケチャップ炒め 切干大根のさっぱり和え オレンジ	豚肉 厚揚げ	米 麦 油 ごま	玉葱 人参 トマト缶 コーン缶 切干大根 きゅうり ほうれん草 オレンジ	♪ドミルクリームサンドイッチ 牛乳	570(544) 24.0(22.5) 14.4(15.4) 1.4(1.3)	16日 あか組身体測定
17土	かし 牛乳	わかめうどん さつま芋の甘煮	鶏肉 かまぼこ	うどん(乾) さつま芋	玉葱 人参 小松菜 わかめ 干しいたけ かぼちゃ	♪マドレーヌ せんべい 牛乳	461(475) 17.0(18.9) 8.1(10.8) 3.3(3.1)	
19月	かし 牛乳	麦ご飯 かじきの角煮 マカロニナポリタン みそ汁☆	かじき ハム 厚揚げ	米 麦 じゃが芋 マカロニ	にんじん グリンアスパラガス 玉葱 白菜 わかめ	♪ツナコーンおにぎり 牛乳	633(589) 29.7(26.9) 17.3(16.8) 2.5(2.2)	20日 誕生日会
20火	かし 豆乳	たけのこご飯 ミートボールの甘酢あん ブロッコリー オレンジ	豚挽肉 卵 油揚げ	米 油	筍水煮 人参 玉葱 ブロッコリー オレンジ	♪ケーキ ヤクルトジョア	601(565)22.6(21.2) 21.7(20.0) 1.1(1.1)	20日 誕生日会
21水	かし 牛乳	麦ご飯 ポークチャップ ひじきの炒り煮 野菜スープ	豚肉 ハム 油揚げ	米 麦 油 小麦粉	玉葱 ひじき しらたき 人参 グリンピース きゃべつ えのきたけ	♪豆乳フルーツ寒天 ウエハース 牛乳	553(532)21.4(20.3) 19.0(19.3) 1.6(1.4)	23日 さくら組遠足
22木	かし 牛乳	ご飯 マーボー豆腐 ツナサラダ オレンジ	豚挽肉 ツナ缶 豆腐	米 油 ごま	生姜 にんにく 干しいたけ 玉葱 人参 筍水煮 なら きゅうり オレンジ	♪じゃこトースト 牛乳	575(548)23.5(22.0) 23.6(22.7) 1.6(1.4)	23日 さくら組遠足
23金	かし 牛乳	麦ご飯 鶏肉のから揚げ 切干大根の炒り煮 みそ汁☆	鶏肉 油揚げ	米 麦 油	玉葱 人参 えのきたけ もやし 干しいたけ 切干大根 つきこんにゃく いんげん わかめ	♪バナナブレッド 牛乳	618(582)23.0(21.6) 25.1(23.9) 1.9(1.7)	23日 さくら組遠足
24土	かし 牛乳	やきうどん じゃが芋のみそ汁	豚肉 油揚げ	油 うどん じゃが芋	きゃべつ 人参 もやし 青のり 玉葱	♪ジュガーロール せんべい 牛乳	443(438)16.6(16.5) 11.9(12.4) 2.1(1.9)	26日 引き取り訓練
26月	かし 牛乳	麦ご飯 鱈の煮つけ 大根と油揚げの酢の物 みそ汁☆	ぶり 豆腐 油揚げ	米 麦	生姜 大根 人参 きゅうり かぶ ほうれん草	♪しらすチヂミおにぎり 牛乳	601(564)25.2(23.4) 17.9(16.3) 2.7(2.3)	27日 引き取り訓練
27火	かし 牛乳	けんちんうどん さつま芋の天ぷら ヨーグルト	豚挽肉 油揚げ ヨーグルト	油 さつま芋 うどん(乾)	大根 人参 こんにゃく 長葱 干し椎茸		278(320)11.8(13.2) 4.1(7.2) 2.5(2.1)	27日 引き取り訓練
28水	果物 豆乳	麦ご飯 鶏肉のさっぱり煮 マカロニサラダ みそ汁☆	鶏肉 卵 ハム 豆腐	米 麦 マカロニ	生姜 にんにく きゅうり きゃべつ 人参 大根 ほうれん草 えのきたけ	♪フライドポテト 麦茶	633(586)27.9(25.1) 24.7(22.6) 1.9(1.6)	
29木	かし 牛乳	ご飯 かじきのケチャップ炒め 中華風酢の物 かきたま汁	かじき 卵 茹大豆 ハム	米 油 春雨 ごま油	玉葱 きゃべつ 人参 きゅうり 小松菜 わかめ	♪ブルーパンケーキ 牛乳	590(555)23.8(22.3) 19.1(18.2) 1.6(1.5)	
30金	かし 牛乳	ご飯 春きゃべつ入り卵焼き ほうれん草のごま和え ハナナ	豚挽肉 卵 牛乳 チーズ	米 油 ごま ごま油	玉葱 人参 きゃべつ ほうれん草 ひじき コーン缶 もやし クリームコーン缶 ハナナ	♪きなこバターサンド 牛乳	574(547)23.0(21.6) 16.5(17.1) 1.0(1.0)	
31土	かし 牛乳	焼きそば わかめのみそ汁	豚肉 豆腐	油 中華麺	きゃべつ 人参 もやし 青のり 玉葱 わかめ かぼちゃ	♪チーズ蒸しパン せんべい 牛乳	487(491) 18.4(18.1) 13.6(15.3) 2.2(2.3)	

一緒にグリンピースをむいてみましょう!

子どもが嫌がりちなグリンピースですが、含まれる栄養素はたんぱく質、ビタミン、食物繊維です。子ども達が食材に触れることは、食べ物に興味関心を持つきっかけになります。一緒にグリンピースをむいてみましょう。初めは固くてむきにくいですが、ねじったり、おしたりコツがわかってきます。コロコロとびだしてくるグリンピース。自分でむいたグリンピースはどんな味がするかな?

子どもの日

子どもの健やかな成長と厄除けを願う行事です。柏餅やちまきを食べる風習もあります。柏の葉でくるんだ柏餅。柏の葉は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから子孫繁栄の願いが込められています。

野菜レシピ! ブロッコリーのみそネーズ

『作り方』
① ブロッコリーは子房にわけてよく洗う
② 鍋に水を入れ湯を沸かし、ブロッコリーを入れて3分ほど茹で、ざるにあげて水気をきる
③ ②、コーン、ドレッシングを合わせる

※ 今月のメニューは、しらす干し、茹卵を合わせてます
ブロッコリーをシンプルに味わえるレシピです

＜材料2人分 g＞
ブロッコリー 100
コーン缶 20

(ドレッシング)
味噌 大さじ1/2
マヨネーズ 大さじ1/2
白すりごま 小さじ1
※ドレッシングは合わせておく

3歳以上児平均提供栄養量・()未満児: エネルギー554(530)・蛋白質22.1(21.0)・脂質16.5(16.5)・食塩2.1(1.9)

◇汁ものに☆がついている日は、みそ汁にはにほしとかつお節の混合だしをすまし汁には昆布とかつお節の混合だしを作っています。♪マークがついている日は手作りおやつです。食材の都合で献立を変更する場合があります。