

| 日にち | 乳児組 午前おやつ 曜日 | 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 | 水 | かし ごはん 鶏肉のトマトソース煮 ひじきサラダ オレンジ | 鶏肉 ツナ缶 | 米 油 | 玉葱 マッシュルーム缶 ひじき トマト缶 レモン 人参 コーン缶 きゅうり オレンジ | ホットケーキ 牛乳 | 577(493) 21.4(17.7) 22.1(17.8) 1.2(1.2) | 1日 慣れ保育 |
| 2 | 木 | かし ごはん クリームシチュー トマトときゅうりのサラダ パナナ | 豚肉 牛乳 しらす | 米 油 じゃが芋 | 玉葱 人参 クリームコーン缶 コーン缶 グリーンピース トマト きゅうり わかめ パナナ | ジャム&マーガリン サンドック 牛乳 | 608(575)21.4(20.3) 13.1(14.3)2.1(1.8) | 2日~6日 新入園児食前帰宅 |
| 3 | 金 | かし ごはん かじきの角煮 切干大根サラダ オレンジ | かじき カニかまぼこ | 米 油 ごま | 切干大根 人参 きゅうり コーン缶 オレンジ | 青菜と鮭のおにぎり 牛乳 | 529(506) 21.6(20.5) 10.7(11.5) 1.5(1.4) | |
| 4 | 土 | かし 焼きそば 豆腐とわかめのみそ汁 | 豚肉 豆腐 | 米 油 油 | きゃべつ 人参 もやし 青のり 玉葱 かぼちゃ わかめ | せんべい クッキー 牛乳 | 412(425)16.5(16.5) 13.9(14.6) 2.3(2.4) | |
| 6 | 月 | かし 麦ごはん かわいいの煮つけ きゃべつの胡麻ネーズ すまし汁☆ | かわいい ちくわ 豆腐 | 米 麦 ごま | きゃべつ 人参 えのき茸 ほうれん草 | せんべい クッキー 牛乳 | 486(477) 23.1(21.7) 11.7(13.2) 2.2(2.0) | |
| 7 | 火 | 果物 カレーライス(乳児組ホワイトシチュー) 白菜とりんごサラダ ヨーグルト | 豚肉 脱脂粉乳 ヨーグルト | 米 油 じゃが芋 | 玉葱 人参 グリンピース 白菜 りんご きゅうり | 棒ドーナツ 牛乳 | 563(538) 18.7(18.3) 15.8(15.6) 0.7(0.6) | 7日~9日 新入園児食後帰宅 |
| 8 | 水 | かし スパゲティナポリタン ツナサラダ キラキラスープ | 豚挽肉 あさり水煮 ツナ缶 | スパゲティ 醤油 ごま | 人参 きゅうり わかめ えのきたけ 玉葱 マッシュルーム缶 グリンピース | キャロットゼリー ウエ ハース 牛乳 | 440(457) 16.2(16.7) 16.1(16.5) 1.4(1.6) | |
| 9 | 木 | かし ごはん(しらすふりかけ) 鶏肉の唐揚げ 中華風酢の物 みそ汁☆ | 鶏肉 しらす ハム 油揚げ | 米 油 ごま 春雨 ごま油 | 塩昆布 きゅうり 人参 もやし 小松菜 切干大根 | バナナココア蒸しパン 牛乳 | 644(604) 24.9(23.2) 23.5(22.7) 2.1(1.8) | |
| 10 | 金 | かし 麦ごはん ミートローフ かぼちゃサラダ オレンジ | 豚挽肉 卵 ハム 豆腐 脱脂粉乳 | 米 麦 | 玉葱 人参 コーン缶 グリンピース ひじき かぼちゃ きゅうり | はちみつ&マーガリン 牛乳 | 613(573) 22.1(20.9) 22.4(20.9) 1.2(1.2) | 10日~14日 新入園児14時半帰宅 |
| 11 | 土 | かし 五目うどん さつま芋の甘煮 | 鶏肉 かまぼこ | うどん(乾麺) さつま芋 | 玉葱 人参 小松菜 干し椎茸 | バームクーヘン せんべい 牛乳 | 449(442) 15.8(15.9) 7.7(9.1) 3.0(2.6) | |
| 13 | 月 | かし 麦ごはん さわらの煮つけ ごぼうサラダ 卵スープ | さわら 卵 豆腐 | 米 麦 ごま | ごぼう 人参 もやし ほうれん草 わかめ 干し椎茸 | プリン せんべい 牛乳 | 557(542) 24.7(23.2) 18.2(17.8) 2.0(1.8) | 13日 幼児組身体測定 |
| 14 | 火 | かし ごはん マーボー豆腐 キュービックスサラダ オレンジ | 豆腐 豚挽肉 チーズ | 米 油 ごま油 | 玉葱 人参 なら 干し椎茸 菊水煮 生姜 にんにく きゅうり オレンジ | 豆乳ホットケーキ 牛乳 | 553(533) 23.6(22.3) 18.6(18.9) 1.3(1.2) | 14日 たんぼぼ組身体測定 |
| 15 | 水 | かし 麦ごはん ポークチャップ ひじきの炒り煮 みそ汁☆ | 豚肉 油揚げ 厚揚げ | 米 麦 油 | パイン缶 玉葱 人参 しらたき ひじき グリーンピース 大根 かぼちゃ | フライドポテト 牛乳 | 680(627) 24.8(23.1) 29.4(26.4) 1.9(1.7) | 15日~16日新入園児午 後おやつあり ちゅうりっぷ組身体測定 |
| 16 | 木 | かし ホットパン マカロニグラタン スティックスサラダ オレンジ | 鶏肉 脱脂粉乳 | パン 油 マカロニ | 玉葱 人参 マッシュルーム缶 コーン缶 クリームコーン缶 グリンピース 大根 きゅうり オレンジ | 野菜ポッキー 牛乳 | 446(445)19.2(18.6) 14.1(15.2) 2.5(2.2) | 16日あか組身体測定 うめ組懇談会 |
| 17 | 金 | かし 麦ごはん 煮込みハンバーグ ポテトサラダ パナナ | 豚挽肉 卵 牛乳 豆腐 ハム | 米 麦 油 じゃが芋 ごま | 玉葱 人参 きゅうり バナナ | ミルククリームサンド 牛乳 | 657(608)23.1(21.7) 22.7(21.1) 1.3(1.2) | 17日もち組懇談会 新入園児1日保育 |
| 18 | 土 | かし 焼うどん わかめスープ | 豚肉 豆腐 | 茹でうどん 油 | きゃべつ 人参 もやし 青のり わかめ えのき茸 玉葱 | スティックパン せんべい 牛乳 | 402(405)15.8(15.8) 10.5(11.4) 1.6(1.5) | |
| 20 | 月 | かし 麦ごはん 鮭のコロコロ煮 納豆和え すまし汁 | 鮭 納豆 はんぺん | 米 麦 | 生姜 ほうれん草 人参 きゃべつ わかめ えのき茸 | りんごヨーグルト蒸し パン 牛乳 | 532(514)27.7(25.4) 11.8(13.3) 1.9(1.7) | |
| 21 | 火 | かし ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 切昆布の和え物 パナナ | 鶏肉 卵 ツナ缶 | 米 油 | 生姜 玉葱 マーマレードジャム 細切昆布 きゅうり パナナ | 寒天ババロア せんべい 牛乳 | 569(554)20.1(19.7) 19.5(19.1) 0.9(0.9) | 21日 たんぼぼ組懇談会 |
| 22 | 水 | かし 食パン ポークビーンズ ブロッコリーの胡麻和え ヨーグルト | 豚肉 ヨーグルト 茹大豆 | パン 油 ごま じゃが芋 | 玉葱 人参 トマト缶 ブロッコリー パセリ | 高野豆腐そぼろおにぎり 牛乳 | 561(550)26.1(24.6) 14.5(15.9) 1.5(1.3) | |
| 23 | 木 | 果物 麦ごはん お好み焼き風卵焼き かぼちゃの素揚げ オレンジ | 豚挽肉 卵 | 米 麦 油 小麦粉 | きゃべつ 人参 玉葱 ビーマン 青のり かぼちゃ オレンジ | ブルースコーン 牛乳 | 535(508)17.1(16.5) 17.3(16.6) 0.5(0.5) | 23日 ちゅうりっぷ組懇談会 |
| 24 | 金 | かし 青菜ごはん ミートボール マカロニサラダ オレンジ | 豚挽肉 卵 ハム | 米 麦 油 マカロニ | 青菜の素 玉葱 きゃべつ マカロニ 人参 きゅうり | あんぱんまんムース せんべい 牛乳 | 522(501)17.9(17.5) 21.3(20.0) 1.6(1.5) | 24日 誕生日会 あか組懇談会 |
| 25 | 土 | かし サンマーメン かぼちゃの甘煮 | 豚挽肉 | 中華麺 油 | 玉葱 人参 もやし 白菜 かぼちゃ | デニッシュパン せんべい 牛乳 | 380(390)14.1(14.4) 8.6(10.7) 1.7(1.5) | |
| 27 | 月 | かし 麦ごはん かじきの竜田揚げ ブロッコリーのなめたけ和え みそ汁☆ | かじき 豆腐 | 米 麦 油 | 玉葱 人参 わかめ ブロッコリー えのき茸 もやし | さつま芋の蒸し物 牛乳 | 567(537)22.1(20.8) 15.4(15.1) 1.6(1.5) | |
| 28 | 火 | かし 煮込みうどん さつま芋の天ぷら パナナ | 鶏挽肉 ツナ缶 油揚げ | うどん(乾麺) 油 さつま芋 | 人参 玉葱 小松菜 干し椎茸 白菜 バナナ | たけのこおにぎり 牛乳 | 501(489) 15.6(15.7) 12.2(13.6) 2.3(2.0) | |
| 30 | 木 | かし ハヤシライス 人参サラダ 野菜ジュース | 豚肉 チーズ 牛乳 | 米 油 じゃが芋 | 人参 玉葱 グリンピース 干しぶどう 野菜生活 | コーンフレーク 牛乳 | 559(530) 18.4(17.9) 16.6(16.2) 2.9(2.5) | |

早寝 早起き 朝ごはん

朝太陽を浴びることによって体内時計がリセットされ体が目覚めます。
朝ごはんはパワーの源！
朝ごはんを食べると体温も上がり、集中力もアップします。朝ごはんを食べたいけれど、時間がない
そんな時はチーズやバナナ、前日の夕食の残りや、おにぎりやインスタントみそ汁などでしっかり朝ごはんを食べましょう。

新入・進級 おめでとうございます



ぱくぱくレシピ 『きゃべつのおかか和え』

- <材料1人分> <作り方>
- きゃべつ...70g
 - 人参...10g
 - かつお節...2g
 - 醤油...12g
 - レモン汁...3g
 - 砂糖...3g
- ① きゃべつを2cm角の四角切、人参は短冊切にする
 - ② 鍋に湯を沸かし、人参、キャベツを茹でる
 - ③ きゃべつがしんなりしたら、ザルにあげ冷ます
 - ④ ③の水気を絞り、かつお節、調味料と和える

※味が薄い場合は塩で調節
甘くて柔らかい春キャベツは栄養たっぷりです



3歳以上児平均提供栄養量・()未満児：エネルギー534(513)・蛋白質20.5(19.6)・脂質16.3(16.3)・食塩1.7(1.6)

◇汁ものに☆がついている日は、みそ汁にはにぼ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。食材の都合で献立を変更する場合があります。