

			給 食 材 料 名				栄 養 給 与 量										
日	曜日	献 立 名	3歳未満児		おやつ	魚・肉・卵・牛乳乳製品 大豆・大豆製品	からだの調子を整える 緑黄色野菜その他の野菜・果物・藻類	主に力や熱になる 穀類・芋類・油脂類・種実類 砂糖類・油脂多い食品	その 他 調味料 その他	3 歳 未 満 児				3 歳 以 上 児			
			主 食	お や つ						エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 質 (g)	塩 分 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 質 (g)	塩 分 (g)
1	金	肉じゃが ブロッコリー塩昆布和え きのこスープ こどもの日ゼリー 麦茶	ごはん	麦茶 せんべい	牛乳 米粉のどら焼き	豚肉 ※なると 牛乳	人参 玉ねぎ ブロッコリー 塩昆布 えのきたけ しいたけ ねぎ	米 じゃがいも しらたき 砂糖 ゼリー 米粉 あんこ せんべい	醤油 みりん 中華だし 塩 ベーキングパウダー 麦茶	654	23.2	11.2	1.6	580	26.2	13.8	1.8
2	土	焼き鮭 ブロッコリーおかか和え 豆腐の味噌汁 みかん缶 麦茶	ごはん	麦茶 ビスケット	牛乳 せんべい	鮭 かつおぶし 豆腐 味噌 牛乳	ブロッコリー コーン わかめ ねぎ みかん缶	米 油 ごま せんべい ビスケット	塩 醤油 かつおだし 麦茶	495	23.9	9.1	1.8	362	23.7	10.2	1.8
3	日	お休み															
4	月	お休み															
5	火	お休み															
6	水	お休み															
7	木	焼きうどん 小松菜と油揚げのごま和え すまし汁 オレンジ 麦茶	ごはん	麦茶 クラッカー	野菜ジュース 米粉ツナサンドパン	豚肉 油揚げ ※かまぼこ ツナ	キャベツ もやし 人参 ビーマン 小松菜 コーン 玉ねぎ オレンジ 野菜ジュース	米 うどん 油 砂糖 ごま 米粉パン ※マヨネーズ クラッカー	めんつゆ 醤油 コンソメ 塩 麦茶	577	16.0	9.8	1.8	418	15.5	9.2	1.9
8	金	遠足 手作り弁当 麦茶		麦茶 せんべい	野菜ジュース せんべい		野菜ジュース	せんべい	麦茶	119	2.1	0.4	0.4	81	1.3	0.3	0.2
9	土	ハンバーグ ブロッコリー塩昆布和え わかめスープ パン缶 麦茶	ごはん	麦茶 ビスケット	牛乳 せんべい	※ハンバーグ 豆腐 牛乳	ブロッコリー コーン 塩昆布 わかめ ねぎ パン缶	米 せんべい ビスケット	ケチャップ 中華だし 塩 麦茶	471	24.6	11.8	1.8	355	27.1	13.4	1.8
10	日	お休み															
11	月	森のきのこのスパゲティ ほうれん草としらすのごま和え もずくスープ オレンジ 麦茶	ごはん	麦茶 せんべい	牛乳 クリームパン	ツナ しらす 豆腐 牛乳	玉ねぎ 人参 しめじ しいたけ 小松菜 キャベツ ニンニク ほうれん草 もずく ねぎ オレンジ	米 スパゲティ パター ごま 砂糖 クリームパン せんべい	醤油 コンソメ 中華だし 塩 麦茶	472	15.9	13.6	2.0	346	14.8	15.3	2.1
12	火	鮭の竜田揚げ 納豆サラダ 大根の味噌汁 トマト 麦茶	ごはん	麦茶 ヨーグルト	牛乳 ふかしいも	鮭 納豆 ツナ チーズ 味噌 牛乳 ヨーグルト	きゅうり 人参 大根 ねぎ わかめ トマト	米 片栗粉 油 砂糖 ごま油 さつまいも	塩 醤油 かつおだし 麦茶	582	27.7	15.7	1.5	420	23.3	18.6	1.4
13	水	麻婆豆腐 中華サラダ 揚げ餃子 オレンジ 麦茶	ごはん	牛乳 せんべい	麦茶 チーズクラッ カーサンド	豆腐 豚肉 味噌 餃子 チーズ 牛乳	ねぎ 人参 にら もやし にんにく きゅうり オレンジ	米 油 砂糖 ごま油 片栗粉 春雨 クラッカー せんべい	醤油 塩 酢 麦茶	561	17.5	19.5	2.2	364	14.9	17.6	2.2
14	木	ピピンパ フライドポテト わかめスープ グレープフルーツ 麦茶	ごはん	野菜ジュース せんべい	麦茶 わかめおにぎり	豚肉 味噌	生姜 もやし ほうれん草 人参 青のり わかめ ねぎ えのきたけ グレープフルーツ 野菜ジュース	米 砂糖 ごま油 フライドポテト 油 せんべい	醤油 みりん 塩 中華だし 麦茶	572	21.0	8.1	2.2	405	18.0	9.5	2.0
15	金	スティック春巻き 切り干し大根煮 豆腐の味噌汁 トマト 麦茶	ごはん	麦茶 クッキー	牛乳 いちごクレープ	ウインナー 豆腐 ちくわ 味噌 牛乳	人参 いんげん 切り干し大根 ねぎ わかめ トマト	米 春巻きの皮 フライドポテト 米粉 油 砂糖 ※いちごクレープ クッキー	ケチャップ 醤油 みりん かつおだし 麦茶	608	16.9	23.9	1.5	515	19.0	26.6	1.8
16	土	鮭のムニエル かぼちゃ煮 豆腐の味噌汁 ヨーグルト 麦茶	ごはん	麦茶 ビスケット	牛乳 せんべい	鮭 豆腐 味噌 ヨーグルト 牛乳	かぼちゃ わかめ ねぎ	米 米粉 油 砂糖 せんべい ビスケット	塩 醤油 みりん かつおだし 麦茶	504	16.1	13.0	1.4	371	15.9	14.1	1.4
17	日	お休み															
18	月	豚肉のしょうが焼き かぼちゃサラダ わかめの味噌汁 オレンジ 麦茶	ごはん	麦茶 せんべい	牛乳 スイートポテト	豚肉 チーズ 味噌 牛乳	生姜 玉ねぎ かぼちゃ 人参 レーズン わかめ オレンジ	米 油 ※マヨネーズ ※スイートポテト せんべい	酒 醤油 塩 かつおだし 麦茶	580	21.7	16.6	1.8	418	18.5	18.1	1.6
19	火	さばの味噌煮 ごまブロッコリー けんちん汁 オレンジ 麦茶	ごはん	麦茶 ヨーグルト	麦茶 いなり寿司	さば 味噌 鶏肉 油揚げ ヨーグルト	生姜 ブロッコリー 人参 ごぼう 大根 ねぎ オレンジ	米 砂糖 ごま油 ごま 里芋	醤油 酒 みりん 塩 めんつゆ かつおだし すしのこ 麦茶	626	28.0	18.3	2.2	469	22.6	20.1	2.2
20	水	すき焼き風煮 チキンナゲット かぼちゃ煮 トマト 麦茶	ごはん	麦茶 せんべい	牛乳 米粉ジャム サンドパン	豚肉 豆腐 ※チキンナゲット 牛乳	玉ねぎ 白菜 人参 しいたけ かぼちゃ トマト	米 しらたき 砂糖 油 米粉パン いちごジャム せんべい	醤油 みりん 麦茶	516	18.4	11.3	1.6	475	20.2	14.0	2.1
21	木	鶏のから揚げ れんこんのきんぴら なめこ汁 オレンジ 麦茶	ごはん	野菜ジュース せんべい	牛乳 粉ふきいも	鶏肉 豆腐 味噌 牛乳	生姜 れんこん 人参 なめこ ねぎ オレンジ 青のり 野菜ジュース	米 片栗粉 油 しらたき 砂糖 ごま じゃがいも せんべい	醤油 酒 みりん かつおだし 塩 麦茶	568	23.9	14.3	2.1	401	23.1	16.1	1.9
22	金	ヒレカツ きゅうりとコーンとみかんのサラダ 厚揚げの味噌汁 トマト 麦茶	ごはん	麦茶 せんべい	牛乳 せんべい	豚肉 厚揚げ 味噌 牛乳	みかん缶 コーン きゅうり ねぎ わかめ トマト	米 米粉 米粉パン粉 ※かんきつドレッシング 油 せんべい ビスケット	ソース 塩 かつおだし 麦茶	542	24.4	15.9	1.7	409	24.2	17.0	1.7
23	土	肉だんご 納豆 わかめスープ みかん缶 麦茶	ごはん	麦茶 ビスケット	牛乳 せんべい	※肉だんご 納豆 豆腐 牛乳	わかめ ねぎ みかん缶	米 せんべい ビスケット	ケチャップ 醤油 中華だし 塩 麦茶	580	27.4	11.8	2.2	468	30.0	13.4	2.3
24	日	お休み															
25	月	こぎつねコロッケ 白菜ごまヨササラダ 玉ねぎの味噌汁 オレンジ 麦茶	ごはん	麦茶 せんべい	牛乳 バナナスティッ クケーキ	豚肉 油揚げ 味噌 牛乳	玉ねぎ 白菜 きゅうり コーン わかめ オレンジ	米 じゃがいも 砂糖 油 ※マヨネーズ ごま ※バナナスティックケーキ せんべい	醤油 塩 かつおだし 麦茶	553	16.6	19.5	1.6	465	17.3	25.7	1.5
26	火	カレーうどん ボイルウインナー ブロッコリーマヨネーズ添え オレンジ 麦茶	ごはん	麦茶 せんべい	牛乳 麩ラスク	鶏肉 ウインナー 牛乳 きな粉	ねぎ 人参 玉ねぎ ブロッコリー オレンジ	米 米粉うどん ※マヨネーズ 麩 バター 砂糖 せんべい	カレーウ 醤油 めんつゆ かつおだし 麦茶	556	19.2	19.9	1.7	449	17.7	23.5	2.2
27	水	マグロの竜田揚げ きゅうりの酢の物 豚汁 オレンジ 麦茶	ごはん	牛乳 せんべい	麦茶 ヨーグルト和え	まぐろ 豚肉 味噌 ヨーグルト 牛乳	生姜 きゅうり わかめ 人参 大根 ねぎ ごぼう みかん缶 オレンジ バナナ パン缶 ブルーベリー	米 片栗粉 油 ※マヨネーズ 砂糖 せんべい	醤油 酒 ケチャップ 塩 酢 かつおだし 麦茶	641	29.8	15.6	2.3	381	26.0	10.0	2.0
28	木	野菜旨煮 さつまいもパン煮 豆腐の味噌汁 トマト 麦茶	ごはん	麦茶 ヨーグルト	牛乳 米粉ドーナツ レーズン	鶏肉 豆腐 味噌 牛乳 ヨーグルト	人参 ごぼう れんこん しいたけ パン缶 わかめ ねぎ トマト レーズン	米 しらたき 油 砂糖 さつまいも 米粉	醤油 みりん かつおだし ベーキングパウダー 麦茶	600	22.8	9.8	1.6	494	22.2	14.4	1.6
29	金	ドライカレー ブロッコリーカリフラワーサラダ ボイルウインナー ヨーグルト 麦茶	ごはん	麦茶 せんべい	牛乳 パインクレープ	豚肉 ウインナー ヨーグルト 牛乳	人参 玉ねぎ ビーマン コーン ブロッコリー カリフラワー	米 油 ※マヨネーズ ※パインクレープ せんべい	ケチャップ カレールウ 麦茶	643	21.9	26.0	1.3	563	25.4	29.6	2.0
30	土	まぐろの煮付け じゃがバター 春雨スープ パン缶 麦茶	ごはん	麦茶 ビスケット	牛乳 せんべい	まぐろ 牛乳	ねぎ わかめ コーン パン缶	米 砂糖 じゃがいも バター 春雨 せんべい ビスケット	醤油 酒 塩 中華だし 麦茶	515	18.7	14.7	1.2	382	18.5	15.8	1.2
31	日	お休み															

食材の仕入れ状況により、献立が変更になることがあります。※印は、アレルギー対応食材です。(乳、卵、小麦粉不使用)

保育園の人気おやつ★麩ラスクの作り方

- (材料)4人分
 ・麩20g ・バター30g ・きな粉10g ・砂糖小さじ2
 (作り方)
 ①バターを火にかけて溶かす。
 ②お麩に溶かしたバターをからめる。
 ③①にきな粉と砂糖を加えて出来上がり。

お手伝い、楽しい!

もうすぐ母の日。お子さんに料理のお手伝いをお願いしてはいかがでしょうかでしょう。野菜を洗ったり、皮をむいたり、ちょっとした参加でもお料理した気分になります。生の食材にふれることが、食育にもなります。

			3 歳 未 満 児				3 歳 以 上 児			
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 質 (g)	塩 分 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 質 (g)	塩 分 (g)			
475	17.8	13.2	1.6	350	18.4	15.9	2.1			
545	20.8	14.3	1.7	417	20.2	15.9	1.8			
お弁当ご飯140g										
235	3.5	0.4	0.0							
652	23.7	16.3	1.8							

合計

