




日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				行事予定 3時おやつ	栄養価
		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	調味料		
01 (火)	ごはん 豆腐のあんかけ煮 胡瓜の酢漬け 味噌汁(そうめん 青梗菜)	米、小麦粉、マーガリン、三温糖、干しそうめん、片栗粉、油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)、チーズ	きゅうり、キャベツ、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、またけ、コーン缶、こんぶ(だし用)	しょうゆ、酢	コーンチーズケーキ 牛乳	エネルギー 614 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 21.6 g カルシウム 290 mg
02 (水)	散らし寿司 煮物 澄まし汁(麩 わかめ)	米、さつまいも、砂糖、焼ふ、油、三温糖	牛乳、豚肉(もも)、鶏ひき肉、卵、凍り豆腐、鰹節	だいこん、オレンジ、にんじん、たまねぎ、生わかめ、いんげん、グリーンピース(冷凍)、こんぶ(だし用)、梅	酢、しょうゆ、食塩	ひなあられ オレンジ1/6 牛乳	エネルギー 500 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 11.2 g カルシウム 183 mg
03 (木)	ごはん クリームシチュー 野菜サラダ	米、じゃがいも、小麦粉、三温糖、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ツナ油漬缶	キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり	酢、コンソメ、しょうゆ	らいおん組 お別れ遠足 ツイストドーナツ 牛乳	エネルギー 629 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 21.9 g カルシウム 182 mg
04 (金)	ごはん 鮭フライ ナムル 味噌汁(大根 しめじ 青葱)	さつまいも、米、油、パン粉、小麦粉、三温糖、ごま油	牛乳、さけ、米みそ(淡色辛みそ)、卵、ごま	はくさい、だいこん、ほうれんそう、緑豆もやし、にんじん、しめじ、ねぎ、こんぶ(だし用)	酢、しょうゆ	焼き芋 牛乳	エネルギー 557 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 15.5 g カルシウム 200 mg
05 (土)	肉うどん 野菜の煮物	ゆでうどん、さつまいも、ロールパン、三温糖	牛乳、豚肉(もも)、かつお節	にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、こんぶ(だし用)	しょうゆ(うすくち)、しょうゆ	パン・ロールパン 牛乳	エネルギー 451 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 9.8 g カルシウム 192 mg
07 (月)	ごはん 手羽元の醤油焼き 白菜の煮びたし 味噌汁(薩摩芋、玉葱)	ゆでうどん、米、さつまいも、三温糖	牛乳、鶏手羽肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節	はくさい、だいこん、にんじん、たまねぎ、葉ねぎ、こんぶ(だし用)	しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、本みりん	たまごうどん 牛乳	エネルギー 515 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 12.0 g カルシウム 209 mg
08 (火)	ごはん お好みビーフン バナナ1/3 味噌汁(豆腐、油揚げ)	米、さつまいも、ビーフン、三温糖、油、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚肉(もも)、豆乳、卵、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	バナナ、キャベツ、にんじん、またけ、ねぎ、こんぶ(だし用)	しょうゆ	お別れ遠足(予備日) スイートポテト 牛乳	エネルギー 543 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 12.8 g カルシウム 217 mg
09 (水)		小麦粉、油、三温糖	牛乳			お弁当保育 ちんすこう 牛乳	エネルギー 276 kcal たんぱく質 5.2 g 脂質 14.2 g カルシウム 116 mg
10 (木)	ごはん スパニッシュオムレツ ケチャップソテー 味噌汁(麩 わかめ)	米、マカロニ、じゃがいも、三温糖、焼ふ、油	牛乳、卵、米みそ(淡色辛みそ)、ベーコン、きな粉	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ブロッコリー、生わかめ、こんぶ(だし用)	ケチャップ、コンソメ	マカロニのきな粉和え 牛乳	エネルギー 467 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 13.1 g カルシウム 175 mg
11 (金)	ごはん 鯖の梅煮 五目金平 味噌汁(白菜 なめこ)	米、食パン、板こんにゃく、三温糖、油、ごま油	牛乳、さば、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	はくさい、だいこん、にんじん、ごぼう、れんこん、なめこ、いちごジャム・低糖度、うめ干し、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん、酒	ジャムサンド 牛乳	エネルギー 553 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 14.5 g カルシウム 177 mg
12 (土)	かやくうどん 南瓜のそぼろ煮	ぶどうパン、ゆでうどん、三温糖、油	牛乳、卵、鶏ひき肉、かまぼこ、かつお節	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、いんげん、こんぶ(だし用)	しょうゆ(うすくち)、しょうゆ	ぶどうパン 牛乳	エネルギー 354 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 10.8 g カルシウム 182 mg
14 (月)	ごはん タンダーリーチキン キャベツの胡麻和え 味噌汁(じゃが芋 玉葱 青葱)	米、じゃがいも、乾パン、三温糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ヨーグルト(無糖)、米みそ(淡色辛みそ)、ゼラチン、ごま	ぶどう天然果汁、キャベツ、もやし、にんじん、たまねぎ、ねぎ、かんでん(ゼリー状)、こんぶ(だし用)	ケチャップ、しょうゆ、カレー粉	ぶどうゼリー かんぱん2個 牛乳	エネルギー 581 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 13.7 g カルシウム 186 mg
15 (火)	ごはん 豆腐のあんかけ煮 胡瓜の酢漬け 味噌汁(そうめん 青梗菜)	米、小麦粉、マーガリン、三温糖、干しそうめん、片栗粉、油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)、チーズ	きゅうり、キャベツ、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、またけ、コーン缶、こんぶ(だし用)	しょうゆ、酢	コーンチーズケーキ 牛乳	エネルギー 614 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 21.6 g カルシウム 290 mg
16 (水)	炊き込みごはん 煮物 澄まし汁(麩 わかめ) 苺1個	米、食パン、さつまいも、マーガリン、焼ふ、グラニュー糖、油、三温糖	牛乳、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、鶏もも肉(皮付き)	だいこん、たまねぎ、にんじん、いちご、生わかめ、ごぼう、グリーンピース(冷凍)、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん、酒	お誕生日会 ラスク 牛乳	エネルギー 530 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 12.9 g カルシウム 175 mg
17 (木)	食パン クリームシチュー 野菜サラダ	食パン、じゃがいも、もち米、米、砂糖、小麦粉、三温糖、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、あずき(乾)、ツナ油漬缶、きな粉	キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり	酢、コンソメ、しょうゆ、食塩	おはぎ 牛乳	エネルギー 720 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 18.0 g カルシウム 205 mg

18 (金) ()	ごはん 鮭フライ ナムル 味噌汁(大根 しめじ 青葱)	ぎつまいも、米、油、パン粉、小麦粉、三温糖、ごま油	牛乳、さけ、米みそ(淡色辛みそ)、卵、ごま	はくさい、だいこん、ほうれんそう、緑豆もやし、にんじん、しめじ、ねぎ、こんぶ(だし用)	酢、しょうゆ	焼き芋 牛乳	エネルギー 557 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 15.5 g カルシウム 200 mg
22 (火) ()	ごはん お好みビーフン バナナ1/3 味噌汁(豆腐、油揚げ)	米、ぎつまいも、ビーフン、三温糖、油、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚肉(もも)、豆乳、卵、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	バナナ、キャベツ、にんじん、まいたけ、ねぎ、こんぶ(だし用)	しょうゆ	スイートポテト 牛乳	エネルギー 543 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 12.8 g カルシウム 217 mg
23 (水) ()	じゃごごはん 豚じゃが 味噌汁(大根 油揚げ 青葱)	じゃがいも、米、小麦粉、三温糖、油	牛乳、豚肉(もも)、豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、卵、しらす干し	だいこん、たまねぎ、にんじん、グリーンピース(冷凍)、ねぎ、こんぶ(だし用)	しょうゆ	人参蒸しパン 牛乳	エネルギー 535 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 12.5 g カルシウム 195 mg
24 (木) ()	ごはん スパニッシュオムレツ ケチャップソテー 味噌汁(麩 わかめ)	米、マカロニ、じゃがいも、三温糖、焼ふ、油	牛乳、卵、米みそ(淡色辛みそ)、ベーコン、きな粉	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ブロッコリー、生わかめ、こんぶ(だし用)	ケチャップ、コンソメ	マカロニのきな粉和え 牛乳	エネルギー 467 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 13.1 g カルシウム 175 mg
25 (金) ()	ごはん 鯖の梅煮 五目金平 味噌汁(白菜 なめこ)	米、食パン、板こんにやく、三温糖、油、ごま油	牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、ごま、さば	はくさい、だいこん、にんじん、ごぼう、れんこん、なめこ、いちごジャム・低糖度、うめ干し、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん、酒	ジャムサンド 牛乳	エネルギー 464 kcal たんぱく質 13.2 g 脂 質 9.2 g カルシウム 173 mg
26 (土) ()	お弁当					おまかせおやつ	エネルギー 444 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 11.1 g カルシウム 186 mg

☆給食だより☆



園でも大切にしている「よく噛んで味わう」＝「咀嚼」という作業は、生きていくうえでとても大切なことです。いま一度、「噛むことの大切さ」を考えてみましょう！

・5つのよいこと

- ①消化・吸収によい！ 噛むことで唾液の分泌を促し、胃腸での消化吸収をよくし、消化器官への負担も減る。
- ②虫歯・歯周病予防！ 唾液の分泌により、免疫物質が細菌を減少させるため口の中が清潔に保たれる。
- ③脳を刺激し活性化！ おいしいなどと感じたり、噛むことによって顔の骨や筋肉が動き血液の循環がよくなるこ
- ④強いあごを作る！ よく噛むことであごの骨や筋肉がしっかり発達する。これは歯並びにも影響してくる
- ⑤肥満予防！ 早食いをせず、よく噛んでゆったりと楽しく食事をするこは、満腹感が得られ食べ過ぎに

★離乳食の頃から、個々の発達や歯の発育、月齢の合わせて加熱時間を調節するなど、よく噛んで味わうことのできるメニューを考えるなど工夫し、よく噛むという習慣を小さい時からつけてあげることが大切です。

*3月28日(月)～31日(火)は、仮設に引越しの為、献立が変更になります。後ほど、献立を掲示させていただきます。ご了承ください。

