




日付	時間帯	献立	カや体温になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの
1	午前おやつ	◎フルーツ豆乳		豆乳	りんごジュース
	昼食	雑穀ご飯 かじきのソテー さつまいも甘煮 スープ	雑穀ごはん 片栗粉 さつまいも 素精糖 春雨	かじき	パプリカ 長ねぎ 南瓜 昆布 しいたけ 小松菜 玉ねぎ
	午後おやつ	◎いもようかん	さつまいも 素精糖	豆乳	
2	午前おやつ	せんべい	ソフトおせんべい		
	昼食	雑穀ご飯 鶏の治部煮 にんじんサラダ すまし汁	雑穀ごはん 油 素精糖 片栗粉	鶏肉 ハム 木綿豆腐	なす 長ねぎ 昆布 にんじん キャベツ ほうれん草
	午後おやつ	◎手作りマフィン・ごま	米粉 素精糖 ごま	豆乳	
3 ・ 17	午前おやつ	豆乳		豆乳	
	昼食	そばろ丼 味噌汁	雑穀ごはん 素精糖 さつまいも	豚ひき肉 みそ	いんげん 長ねぎ にんじん キャベツ 玉ねぎ 昆布
	午後おやつ	せんべい	ソフトおせんべい		
5 ・ 19	午前おやつ	豆乳		豆乳	
	昼食	雑穀ご飯 さわら照り焼き ツナサラダ 味噌汁	雑穀ごはん 素精糖 じゃがいも	さわら ツナ 油揚げ みそ	人参 長ねぎ 小松菜 キャベツ えのき 玉ねぎ 昆布
	午後おやつ	お米でスイートポテト	スイートポテト		
6 ・ 20	午前おやつ	ぶどうゼリー	ぶどうゼリー		
	昼食	あんかけ丼 炒り豆腐 すまし汁	雑穀ごはん 素精糖 片栗粉 ごま油	ツナ 木綿豆腐 桜えび	玉ねぎ 小松菜 人参 長ねぎ しいたけ キャベツ 若布 昆布
	午後おやつ	◎蒸しパン・きなこ	米粉 素精糖	きな粉 豆乳	
7 ・ 21	午前おやつ	みかん缶			みかん缶
	昼食	雑穀ご飯 とり南蛮 ごま和え スープ	雑穀ごはん 片栗粉 素精糖 さつまいも ごま	鶏肉 なたと みそ	玉ねぎ ビーマン なす 人参 しめじ はくさい パプリカ
	午後おやつ	お米でメープルマフィン	メープルマフィン		
8 ・ 22	午前おやつ	豆乳ヨーグルト	いちごジャム	豆乳ヨーグルト	
	昼食	雑穀ご飯 豚のトマト煮 おかか和え 味噌汁	雑穀ごはん 片栗粉 素精糖 じゃがいも	豚こま かつお節 みそ	アスパラ 玉ねぎ トマト缶 人参 青梗菜 長ねぎ しいたけ 昆布
	午後おやつ	◎やさいもち	じゃがいも 片栗粉	マヨネーズ	にんじん 小松菜
9 ・ 23	午前おやつ	バナナ			バナナ
	昼食	雑穀ご飯 厚揚げのみそ炒め はくさいお浸し すまし汁	雑穀ごはん 素精糖	厚揚げ 豚ひき肉 桜えび みそ	チンゲン菜 人参 白菜 えのき ほうれん草 玉ねぎ わかめ
	午後おやつ	◎おにぎり・じゃこ	雑穀ごはん	しらす干し	青のり
10 ・ 24	午前おやつ	豆乳		豆乳	
	昼食	チキンライス スープ	雑穀ごはん じゃがいも	鶏肉 ハム	玉ねぎ しめじ ビーマン にんじん キャベツ ケチャップ
	午後おやつ	せんべい	ソフトおせんべい		
12 ・ 26	午前おやつ	やさしいゼリー	やさしいゼリー		
	昼食	雑穀ご飯 キャベツクリーム煮 ポテトサラダ スープ	雑穀ごはん コーン 片栗粉 じゃがいも 油 素精糖 春雨	ハム 豆乳 鮭フレーク	キャベツ 人参 玉ねぎ 小松菜 ブロッコリー パプリカ えのき
	午後おやつ	お米でレモンマフィン	レモンマフィン		
13 ・ 27	午前おやつ	みかん缶			みかん缶
	昼食	雑穀ご飯 とり磯辺焼き 大根の煮物 すまし汁	雑穀ごはん 素精糖 米粉 じゃがいも	鶏肉 木綿豆腐	青のり だいこん にんじん 玉ねぎ 昆布 しめじ 長ねぎ ほうれん草
	午後おやつ	◎大学いも	さつまいも 油 素精糖		
14	午前おやつ	せんべい	ソフトおせんべい		
	昼食	雑穀ご飯 重ね焼き ドレッシング和え 味噌汁	雑穀ごはん 米粉 素精糖 さつまいも	豚こま 油揚げ みそ マヨネーズ	白菜 人参 長ねぎ 昆布 ごま ほうれん草 パプリカ 玉ねぎ いんげん
	午後おやつ	お米でりんごタルト	りんごタルト		
15 ・ 29	午前おやつ	バナナのスティックケーキ0.5個	スティックケーキ		
	昼食	雑穀ご飯 鮭の甘酢あんかけ きゅうりの和え物 味噌汁	雑穀ごはん 素精糖 片栗粉	鮭 なたと みそ	もやし 小松菜 パプリカ きゅうり 若布 白菜 人参 玉ねぎ えのき 昆布
	午後おやつ	◎おにぎり・おかか	雑穀ごはん	かつお節	
16 ・ 30	午前おやつ	豆乳ヨーグルト	いちごジャム	豆乳ヨーグルト	
	昼食	雑穀ご飯 がんもどき さつまいも金平 すまし汁	雑穀ごはん 片栗粉 素精糖 さつまいも	木綿豆腐 鶏ひき肉 なたと	人参 長ねぎ 芽ひじき しいたけ 昆布 ブロッコリー 玉ねぎ 小松菜
	午後おやつ	◎手作りマフィン・ジャム	米粉 ジャム	豆乳	
28 水	午前おやつ	せんべい	ソフトおせんべい		
	昼食	お誕生会		お楽しみに♪ 	
	午後おやつ	お米でりんごタルト	りんごタルト		

保育園では、色々な食材に出会ってもらい食事を楽しく過ごしてもらいたいと考えています。その中で『よく噛むこと』を意識した給食を出しています。  
『よく噛むこと』でだ液もたくさん出て、口の中をきれいにしてくれます。脳やあごも発達しますので、噛みごたえのある献立を考えています。

※マヨネーズ・加工品は、卵・小麦・乳不使用のものを使用します。  
※『◎』がついたおやつは手作りおやつです。  
※献立は都合により変更する場合があります。

栄養価 (1日平均)
エネルギー: 409.1kcal
たんぱく質: 15.5g
脂質: 9.8g
塩分: 1.5g

栄養士 銭坂紀子