



# 給食だより



日	未満児 主食	全 児			延長 おやつ	材 料 (分 類 : 六つの基礎食品)						栄養価: 上段以上児 下段未満児			
		全 児 昼 食	未満児 午前 おやつ	全 児 午後 おやつ (*は手作り)		延長 おやつ	血や肉、骨のもと になるもの		体の調子を整える もとなるもの		熱や力のもとに なるもの		エネルギー Kcal	たんぱく 質g	脂質 g
1 火	ごはん	すりみ団子入りみそ汁 卵の花のいり煮	牛乳	牛乳 せんべい	牛乳 サブレ	白身魚すり身・味噌 豆腐・かつお節 おから・鶏ひき肉 卵	牛乳 出し昆布	人参	葱・玉葱・大根 干椎茸・生姜	米・片栗粉・醤油・酒 砂糖・せんべい	油 サラダ油	358	18.6	12.6	1.9
2 水	ごはん	八宝菜 えのきとわかめのスープ	牛乳	牛乳 *マカロニの 黄粉あえ	牛乳 クッキー	豚肉 かまぼこ 黄粉	牛乳 干若布	人参 さやいんげん	白菜・玉葱 たけのこ・干椎茸 えのき茸・葱	米・砂糖・醤油・片栗粉 スープの素・マカロニ	サラダ油 ごま油	325	16.6	12.6	2.3
3 木	誕生会	鮭ちらし 鶏のから揚げ・ブロッコリー 手毬麩のすまし汁 オレンジ 追加献立: ミートボール・ホットカルピス	牛乳	飲むヨーグルト (鉄強化) あられ	牛乳 ウエハース	鮭 卵 鶏肉	牛乳・出し昆布 白すり身・干若布 煮干し 飲むヨーグルト	ブロッコリー 人参	胡瓜・生姜・れんこん 葱	米・酢・砂糖・片栗粉 上新粉・醤油・手毬麩 あられ	白ごま サラダ油	629	27.6	16.4	2.6
4 金	ごはん	ひじきれんこんハンバーグ 胡瓜のみそ汁 小松菜のみそ汁	牛乳	牛乳 丸ボーロ	牛乳 クラッカー	鶏ひき肉・豆腐 油揚げ・味噌	牛乳 干ひじき 煮干し	小松菜 人参	れんこん・生姜・葱 胡瓜	米・片栗粉・醤油・砂糖 みりん・丸ボーロ	油	327	16.9	13.9	1.2
5 土		あんかけうどん バナナ	牛乳	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい	鶏肉 かつお節 卵・かまぼこ	牛乳 煮干し	人参 ほうれん草	干椎茸 白菜 バナナ	乾めん・みりん・醤油 片栗粉・ビスケット	サラダ油	490	21	14.5	3.2
7 月	パン	チキンと野菜のトマト煮 わかめスープ	牛乳	牛乳 あられ おやつ昆布	牛乳 丸ボーロ	鶏肉	牛乳 干若布 おやつ昆布	人参	にんにく・キャベツ しめじ・スイートコーン 玉葱・葱	ロールパン・ケチャップ・スープの素 砂糖・醤油・あられ	サラダ油	319	16.9	14.1	2.1
8 火	ごはん	いり卵豆腐 なめこのみそ汁	牛乳	牛乳 *ふわふわフルン パンケーキ	牛乳 かりんとう	鶏ひき肉・豆腐 さつま揚げ・卵 味噌	牛乳 煮干し プレーンヨーグルト	人参	玉葱・キャベツ グリーンピース・なめこ 葱・ブロンズ・ブロンズジュース	米・砂糖・醤油 ホットケーキミックス	サラダ油	405	21.8	16.5	1.9
9 水	パン	かぼちゃシチュー マカロニサラダ(ハム)	牛乳	牛乳 サブレ	牛乳 クッキー	鶏肉 ロースハム	牛乳 スキム乳	南瓜 人参 パセリ	玉葱 マッシュルーム缶 胡瓜	ロールパン・小麦粉 マカロニ・サブレ スープの素	サラダ油 バター マヨネーズ	496	16	25.9	1.5
10 木	ごはん	厚揚げの中華風煮 春雨のすまし汁	牛乳	牛乳 マドレーヌ	牛乳 ビスケット	厚揚げ 豚肉	牛乳 煮干し 出し昆布	人参 さやいんげん	玉葱・たけのこ キャベツ・葱	米・砂糖・醤油 酢・片栗粉・春雨 スープの素・マドレーヌ	サラダ油 ごま油	428	18.1	22.2	1.8
11 金	ごはん	さつま揚げ トマトときゅうりのサラダ 麩のすまし汁	牛乳	牛乳 クラッカー チーズ	牛乳 おかき	白身魚すり身 卵	牛乳・干若布 煮干し・出し昆布 ブレンドチーズ	人参 トマト	玉葱・ごぼう きくらげ・胡瓜・葱	米・山芋・片栗粉 白玉ふ・クラッカー 砂糖・酢・醤油	サラダ油	380	20.1	20.1	2.2
12 土		ミートスパゲッティ 野菜スープ	牛乳	牛乳 鉄強化ウエハース ビスケット	牛乳 あられ	合挽肉	牛乳 粉チーズ	人参 パセリ	玉葱 グリーンピース	スパゲッティ・ケチャップ ウスターソース・スープの素 強化ウエハース・ビスケット	バター サラダ油	454	16.1	16.2	2.1
14 月	ごはん	八宝菜 えのきとわかめのスープ	牛乳	牛乳 *マカロニの 黄粉あえ	牛乳 クッキー	豚肉 かまぼこ 黄粉	牛乳 干若布	人参 さやいんげん	白菜・玉葱 たけのこ・干椎茸 えのき茸・葱	米・砂糖・醤油 スープの素・マカロニ 片栗粉	サラダ油 ごま油	325	16.6	12.6	2.3
15 火	ごはん	すりみ団子入りみそ汁 卵の花のいり煮	牛乳	牛乳 せんべい	牛乳 サブレ	白身魚すり身・豆腐 おから・かつお節・味噌 卵 鶏ひき肉	牛乳 出し昆布	人参	葱・玉葱・大根 干椎茸・生姜	米・片栗粉・醤油・酒 砂糖・せんべい	油 サラダ油	358	18.6	12.6	1.9
16 水	ごはん	レバーとピーナッツの野菜炒め キャベツのスープ	牛乳	牛乳 オレンジ	牛乳 ビスケット	鶏レバー	牛乳	人参 ピーマン パセリ	玉葱 キャベツ れんこん	米・ウスターソース・上新粉 じゃがいも・ケチャップ・酒 スープの素	ピーナッツ サラダ油	300	15.1	13.4	1.4
17 木	ごはん	ひき肉とコーンのカレー ツナサラダ	牛乳	牛乳 *豆腐ドーナツ	牛乳 かりんとう	合挽肉 まぐろ油漬 豆腐	牛乳 スキム乳 ビザチーズ	人参	玉葱・スイートコーン グリーンピース・キャベツ 胡瓜	米・じゃがいも・カレー粉 スープの素・酢・砂糖 ホットケーキミックス	サラダ油	592	21.2	33.1	2.6
18 金	ごはん	魚の香味揚げ・トマト・(付)スナップえんどう コーンスープ	牛乳	牛乳 おかき おやついりこ	牛乳 カステラ	白身魚	牛乳 おやついりこ	人参	生姜 スイートコーン 玉葱	米・酒・砂糖・醤油 カレー粉・片栗粉 スープの素・おかき	サラダ油	360	19.2	13.5	1.9
19 土		あんかけうどん バナナ	牛乳	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい	鶏肉 かつお節 卵・かまぼこ	牛乳 煮干し	人参 ほうれん草	干椎茸 白菜 バナナ	乾めん・みりん・醤油 片栗粉・ビスケット	サラダ油	490	21	14.5	3.2
22 火	パン	チキンと野菜のトマト煮 わかめスープ	牛乳	牛乳 あられ おやつ昆布	牛乳 丸ボーロ	鶏肉	牛乳 干若布 おやつ昆布	人参	にんにく・キャベツ しめじ・スイートコーン 玉葱・葱	ロールパン・ケチャップ・スープの素 砂糖・醤油・あられ	サラダ油	319	16.9	14.1	2.1
23 水	ごはん	いり卵豆腐 なめこのみそ汁	牛乳	牛乳 *ふわふわフルン パンケーキ	牛乳 かりんとう	豆腐 さつま揚げ・卵 味噌	牛乳 煮干し プレーンヨーグルト	人参	玉葱・キャベツ グリーンピース・なめこ 葱・ブロンズ・ブロンズジュース	米・砂糖・醤油 ホットケーキミックス	サラダ油	405	21.8	16.5	1.9
24 木	パン	かぼちゃシチュー マカロニサラダ(ハム)	牛乳	牛乳 サブレ	牛乳 クッキー	鶏肉 ロースハム	牛乳 スキム乳	南瓜 人参 パセリ	玉葱 マッシュルーム缶 胡瓜	ロールパン・スープの素 マカロニ・サブレ 小麦粉	サラダ油 バター マヨネーズ	496	16	25.9	1.5
25 金	ごはん	さつま揚げ トマトときゅうりのサラダ 麩のすまし汁	牛乳	牛乳 クラッカー チーズ	牛乳 おかき	白身魚すり身 卵	牛乳・干若布 煮干し・出し昆布 ブレンドチーズ	人参 トマト	玉葱・ごぼう きくらげ・胡瓜・葱	米・山芋・片栗粉 白玉ふ・クラッカー 砂糖・酢・醤油	サラダ油	380	20.1	20.1	2.2
26 土		ミートスパゲッティ 野菜スープ	牛乳	牛乳 鉄強化ウエハース ビスケット	牛乳 あられ	合挽肉	牛乳 粉チーズ	人参 パセリ	玉葱 グリーンピース	スパゲッティ・ケチャップ ウスターソース・スープの素 強化ウエハース・ビスケット	バター サラダ油	454	16.1	16.2	2.1
28 月	ごはん	厚揚げの中華風煮 春雨のすまし汁	牛乳	牛乳 マドレーヌ	牛乳 ビスケット	厚揚げ 豚肉	牛乳 煮干し 出し昆布	人参 さやいんげん	玉葱・たけのこ キャベツ・葱	米・砂糖・醤油 酢・片栗粉・春雨 スープの素・マドレーヌ	サラダ油 ごま油	428	18.1	22.2	1.8
29 火	ごはん	ひき肉とコーンのカレー ツナサラダ	牛乳	牛乳 *豆腐ドーナツ	牛乳 かりんとう	合挽肉 まぐろ油漬 豆腐	牛乳 スキム乳 ビザチーズ	人参	玉葱・スイートコーン グリーンピース・キャベツ 胡瓜	米・じゃがいも・カレー粉 スープの素・酢・砂糖 ホットケーキミックス	サラダ油	592	21.2	33.1	2.6
30 水	ごはん	魚の香味揚げ トマト・(付)スナップえんどう コーンスープ	牛乳	牛乳 おかき おやついりこ	牛乳 カステラ	白身魚	牛乳 おやついりこ	人参	生姜 スイートコーン 玉葱	米・酒・砂糖・醤油 カレー粉・片栗粉 スープの素・おかき	サラダ油	360	19.2	13.5	1.9
31 木	ごはん	ひじきれんこんハンバーグ 胡瓜のみそ汁	牛乳	牛乳 丸ボーロ	牛乳 クラッカー	鶏ひき肉・豆腐 油揚げ・味噌	牛乳 干ひじき 煮干し	小松菜 人参	れんこん・生姜・葱 胡瓜	米・片栗粉・醤油・砂糖 みりん・丸ボーロ	油	327	16.9	13.9	1.2

【月平均栄養価】

	エネルギー Kcal	たんぱく 質g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食塩 相当 量g	ビタミン				
							A	B1	B2	C	
以上児	基準量	400	15	18	270	2.1	1.6	225	0.28	0.35	20
	平均栄養価	407	18.4	17.8	300	1.8	2	385	0.27	0.45	23
未満児	基準量	480	19	16	200	2.3	1.5	200	0.25	0.3	20
	平均栄養価	503	19.9	18.2	334	1.7	1.8	342	0.27	0.48	20

※平均栄養価は行事食と延長おやつを除く

## 1年間の食事を振り返ってみましょう

この1年を通してどれだけ食材を味わえたでしょうか？ 春は春キャベツ、夏はナスやピーマン秋は新米やさつまいも、冬は白菜、大根！他にも保育園で収穫したものもたくさんありましたね 旬を味わい、苦手なものも克服できた子ども達もいました 食事のバランスやマナーは守れていたでしょうか？ 楽しく食事ができたでしょうか？ ご家庭でも振り返ってみましょう