

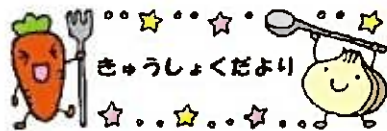
日	曜日	午前	昼食	午後	3色分類			エネルギー(kcal) タンパク(g) 脂質(g)
					あか	黄	みどり	
					(体をつくる・ 血や肉になる)	(力や体温の もとになる)	(体の調子を 整える)	食塩相当量(g)
1	水							
2	木							
3	金							
4	土							
6	月							
 <p>ゴールデンウィーク</p> <p>おやすみを利用してお子さんと一緒に「食」を楽しめるといいですね！ 一緒に食材を見てお買い物をしたり、お料理のお手伝いをおねがいしたりすると会話もはずみ、食事の時間が楽しみになります！ 体調に気を配り、楽しいお休みをお過ごしください。</p> 								
7	火	ビスケット 牛乳	スパゲッティナポリタン 中華スープ 切り干し大根のサラダ バナナ	フルーツ 寒天ゼリー 牛乳	ぎゅうにゅう、ロースハム、とうふ	マカロニ・スパゲッティ、さとう、バター、マヨネーズ、ごま、ビスケット	ピーマン、たまねぎ、しいたけ、だいこん、にんじん、トウモロコシ、きゅうり、きりぼしだいこん、バナナ、パイナップルかん、みかんかん、かんてん	529(534) 14.1(14.5) 14.2(16.2) 3.1(2.5)
8	水	ビスケット 牛乳	《園外保育の日》	おたのしみ サンドイッチ 牛乳	ぎゅうにゅう	しよくぼん、ビスケット		154(207) 6.9(8.4) 6.6(10) 0.5(0.4)
9	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン レタスのスープ チキンのママレード煮 アスパラとポテトのサラダ バナナ	ミルクもち 牛乳	たまご、とりもも、きなこ、ぎゅうにゅう	ロールパン、ごまあぶら、ごま、ママレードジャム、じゃがいも、さらだあぶら、さとう、かたくりこ、ビスケット	レタス、わかめ、アスパラガス、きゅうり、コーン、バナナ	671(667) 24.2(23.3) 22.8(23.4) 1.7(1.4)
10	金	ビスケット 牛乳	ご飯 味噌汁 さけのマヨネーズ焼き 切り干し大根の煮物 オレンジ	セサミクッキー 牛乳	みそ、とうふ、べにざけ、ちくわ、たまご、ぎゅうにゅう	ごはん、マヨネーズ、さとう、ごま、バター、こむぎこ、ビスケット	たまねぎ、こまつな、トマト、パセリ(葉)、しいたけ、にんじん、きりぼしだいこん、オレンジ	610(577) 25.1(23.1) 18(19.1) 1.2(1)
11	土		クラス懇談会					
13	月	ビスケット 牛乳	強化米 味噌汁 高野豆腐入りチキンナゲット もやしのサラダ ミニゼリー	きなこクッキー 牛乳	みそ、とうふ、チーズ、とりひきにく、こうやとうふ、あぶらあげ、きなこ、ぎゅうにゅう	強化米、かたくりこ、オリブ油、さとう、ごまあぶら、ゼリー、バター、こむぎこ、ビスケット	たまねぎ、だいこん、もやし、きゅうり、にんじん	652(604) 25.5(23.3) 24.8(24.6) 1.5(1.3)
14	火	ビスケット 牛乳	和風スパゲッティ 豆乳スープ スペイン風オムレツ バナナ	フルーツ ヨーグルト 牛乳	ベーコン、とうにゅう、ぎゅうにゅう、ぶたひきにく、たまご、ヨーグルト	マカロニ・スパゲッティ、バター、さとう、ビスケット	やきのり、ほうれんそう、しめじ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、バナナ、パイナップルかん、みかんかん	701(671) 29.2(26.4) 27.5(26.6) 2.7(2.1)
15	水	ビスケット 牛乳	舞茸の炊き込みご飯 豚汁 ブロッコリーの塩炒め オレンジ	かぼちゃの 蒸しパン 牛乳	あぶらあげ、とりひきにく、みそ、とうふ、ぶたにく、ぎゅうにゅう、らんおう	ごはん、ごまあぶら、さらだあぶら、さとう、こむぎこ、ビスケット	にんじん、まいたけ、長ねぎ、しめじ、だいこん、ブロッコリー、コーン、オレンジ、かぼちゃ	571(544) 18.2(17.6) 20.6(21.4) 1.5(1.3)
16	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン コンソメスープ ハンバーグ ポテトのチーズ焼き バナナ	ホットケーキ 牛乳	ベーコン、ぎゅうにゅう、たまご、ぶたひきにく、ぎゅうにゅう、チーズ	ロールパン、さとう、パンこ、バター、じゃがいも、いちごジャム、ホットケーキミックス、ビスケット	さやいんげん、キャベツ、たまねぎ、にんじん、バナナ	681(675) 25.2(23.9) 26.9(26.6) 2.9(2.5)
17	金	ビスケット 牛乳	ご飯 味噌汁 たらの煮つけ 三色ナムル ミニゼリー	くるみのクッキー 牛乳	みそ、とうふ、たら、たまご、ぎゅうにゅう	ごはん、さとう、ごま、ゼリー、こむぎこ、くるみ、バター、ビスケット	たまねぎ、だいこん、こまつな、にんじん、もやし	600(563) 27.2(24.6) 16.6(18.1) 2(1.6)
18	土	ビスケット 牛乳	二色そぼろ丼 味噌汁 フレンチサラダ オレンジゼリー	菓子パン 牛乳	たまご、とりひきにく、みそ、とうふ、ぎゅうにゅう	さとう、ごはん、さらだあぶら、オレンジジュース、ジャムパン、ビスケット	たまねぎ、だいこん、キャベツ、きゅうり、にんじん、ブロッコリー、みかんかん、かんてん	577(546) 19.6(18.6) 17.6(18.9) 1.3(1)
20	月	ビスケット 牛乳	強化米 味噌汁 野菜入り豚そぼろ ひじきのサラダ ミニゼリー	お麩のラスク 牛乳	みそ、とうふ、ぶたひきにく、ロースハム、ぎゅうにゅう	強化米、ごま、さとう、ゼリー、バター、ふ、ビスケット	たまねぎ、だいこん、しいたけ、にんじん、コーン、さやえんどう、ひじき	519(499) 17.6(17.1) 16.9(18.2) 1.6(1.3)

21	火	ビスケット 牛乳	けんちんうどん 鶏肉の甘辛煮 さつまいものバター炒め バナナ	フレンチトースト 牛乳	とうふ、あぶらあげ、とり もも、ぎゅうにゅう、たまご	うどん、さつまいも、パ ター、さとう、しょくぼん、 ビスケット	長ねぎ、しめじ、だい ごん、にんじん、バナ ナ	711(680) 26.6(24.6) 15.9(17.6) 3.2(2.6)
22	水	ビスケット 牛乳	カレーライス 春雨サラダ ミニトマト 鉄分入りヨーグルト	お好み焼 牛乳	ぎゅうにく、ロースハム、 たまご、鉄分入りヨーグ ルト、ぎゅうにゅう	じゃがいも、ごはん、ド レッシング、はるさめ、こ むぎこ、ビスケット	たまねぎ、にんじん、 きゅうり、ミニトマト、 キャベツ	618(594) 17.3(17) 15.8(17.5) 2.2(1.8)
23	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン ジュリアンスープ 鶏肉のトマト煮 バナナ	あんだんご 牛乳	ベーコン、とりもも、あず き、ぎゅうにゅう	ロールパン、じゃがい も、オリーブゆ、でんぷ ん、ビスケット	ほうれんそう、たまね ぎ、マッシュルーム、ト マト缶、ビーマン、にん じん、バナナ	691(681) 22.6(21.8) 22.6(23.4) 2.5(2.2)
24	金	ビスケット 牛乳	ご飯 味噌汁 さけのムニエル 油揚げの五目煮 オレンジ	ヨーグルトケーキ 牛乳	みそ、とうふ、べにざけ、 あぶらあげ、いんげんま め、たまご、ヨーグルト、 ぎゅうにゅう	ごはん、さとう、こむぎ こ、バター、じゃがいも、 さらだあぶら、ホットケ ーキミックス、ビスケット	たまねぎ、だいごん、 にんじん、干しいた け、オレンジ、レモン	561(538) 24.1(22.3) 14.3(16.2) 1.8(1.4)
25	土	ビスケット 牛乳	しらすチャーハン 玉子スープ 鶏つくねバーグ ヨーグルト	ドーナツ 牛乳	たまご、ちりめんじゃこ、 みそ、とりひきにく、ヨー グルト、ぎゅうにゅう	ごまあぶら、ごはん、か たくりこ、マヨネーズ、 ドーナツ、ビスケット	こねぎ、にんじん、プ ロッコリー、たまねぎ、 長ねぎ	748(717) 32(29.3) 27.8(28.4) 1.5(1.2)
27	月	ビスケット 牛乳	強化米 味噌汁 豚肉と野菜の炒め煮 キャベツのおかかあえ ミニゼリー	ミルク寒天 牛乳	みそ、とうふ、ぶたひきに く、かつおぶし、ぎゅう にゅう	強化米、ごまあぶら、さ とう、ゼリー、ビスケット	たまねぎ、だいごん、 長ねぎ、にんじん、 ビーマン、しょうが、に んにく、キャベツ、きゅ うり、パインアップルか ん	554(528) 20.9(19.6) 17.2(18.5) 1.4(1)
28	火	ビスケット 牛乳	素麺 厚揚げと白菜のとりみ炒め バナナ	しらすと じゃがいもの ガレット 牛乳	ロースハム、たまご、あつ あげ、ちりめんじゃこ、 チーズ、ぎゅうにゅう	そうめん、かたくりこ、さ らだあぶら、じゃがいも、 オリーブゆ、ビスケット	きゅうり、たまねぎ、長 ねぎ、にんじん、はくさ い、バナナ	813(761) 31.1(28) 30.1(28.8) 5.6(4.3)
29	水	ビスケット 牛乳	しらす入り炊き込みご飯 大根汁 インディアンサラダ オレンジ	おからの ソフトクッキー 牛乳	ちりめんじゃこ、ぶたに く、だいたんぱく、ちく わ、おから、たまご、ぎゅ うにゅう	ごはん、さらだあぶら、 じゃがいも、こむぎこ、さ とう、ビスケット	こまつな、にんじん、 ひじき、だいごん、長 ねぎ、きゅうり、オレン ジ	587(558) 22.1(20.7) 13.6(15.7) 2(1.8)
30	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン クリームシチュー スパゲッティサラダ バナナ	かぼちゃの マフィン 牛乳	ぎゅうにゅう、とりひきに く、ロースハム、たまご	ロールパン、バター、こ むぎこ、じゃがいも、マカ ロニ・スパゲッティ、マヨ ネーズ、さとう、ビスケッ ト	さやいんげん、にんじ ん、たまねぎ、きゅう り、バナナ、かぼちゃ	642(644) 18.5(18.7) 22.1(23) 1.6(1.4)
31	金	ビスケット 牛乳	ご飯 味噌汁 赤魚の煮つけ ひじき煮 ミニゼリー	マカロニ きなこ 牛乳	みそ、とうふ、あかうお、 ちくわ、きなこ、ぎゅうに ゅう	ごはん、さとう、ゼリー、 マカロニ・スパゲッティ、 ビスケット	たまねぎ、こまつな、し いたけ、にんじん、ひ じき	504(484) 22.4(20.9) 9.5(12.3) 2(1.7)

※園の行事や食材の入荷状況により、献立の変更をすることがあります。

※また、午前中のおやつビスケットには卵成分が含まれる場合があります。ご了承ください。

★新メニューです。楽しみにしてくださいね♪



新年度がスタート  
して一か月が過ぎ  
ました。お子さん  
のご様子はいかが  
ですか？疲れも出  
る頃かと思えます。  
体調には気を付け  
てあげたいですね。



## 栄養を補う毎日のおやつ

幼児期は、1度に食べられる量が限られているため、朝  
昼晩の食事だけでは、必要な栄養が十分に摂取できません。  
不足しがちな栄養素を補うためにも、おやつは大切な食事  
の1つです。子どもの活動や体調に合わせて質、量、時間  
を決めてとりましょう。おすすめは、季節の果物や乳製品、  
いも類、豆類など。市販品の場合は、食品添加物の使用が  
少ない物を選びましょう。また、おやつは子どもにとって  
楽しみな時間なので、食への興味を広げるチャンスでもあ  
ります。いっしょにお菓子を作るなど、積極的に手伝いが  
できるメニューにしてもよいですね。

