



日	曜日	午前	昼食	午後	3色分類			エネルギー(kcal)
					あか	き	みどり	タンパク(g)
					(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)	脂質(g)
								食塩相当量(g)
1	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 マンダリン	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ccoli、コーン、マンダ リン、かぼちゃ	576(549) 18.1(17.5) 20.6(21.4) 1.5(1.3)
2	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン ミネストローネ ゆで卵とポテトのサラダ チーズ バナナ	お好み焼 牛乳	ベーコン、たまご、チー ズ、ぎゅうにゅう	ロールパン、じゃがい も、こむぎこ、ビスケット	トマト缶、たまねぎ、にんじ ん、キャベツ、きゅうり、パ ナナ	520(544) 18(18.4) 14.7(17) 1.9(1.6)
3	金	ビスケット 牛乳	ご飯 味噌汁 赤魚の煮つけ 切り干し大根の煮物 りんご	ミルクもち 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、かたくり こ、ビスケット	たまねぎ、こまつな、しい たけ、にんじん、きりぼし だいこん、りんご	616(575) 22.9(21.2) 12(14.2) 1.8(1.5)
4	土	ビスケット 牛乳	チキンライス 玉子スープ ひじきハンバーグ オレンジゼリー	ドーナツ 牛乳	とりひきに、たまご、ぶ たひきに、ぎゅうにゅう	ごはん、パンこ、さとう、 オレンジジュース、ドー ナツ、ビスケット	にんじん、たまねぎ、さや いんげん、ブロッコリー、 ひじき、みかんかん、かん てん	728(707) 26.7(24.8) 25(26.1) 1.7(1.4)
6	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	ミルク寒天 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、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、ハイ ンアップルかん、みかん かん、かんてん	504(488) 17.8(17.3) 13.9(15.9) 1.6(1.2)
7	火	ビスケット 牛乳	スパゲッティミートソース 中華スープ 切り干し大根のサラダ バナナ	ヨーグルト ケーキ 牛乳	ぶたひきに、とうふ、 ロースハム、たまご、 ヨーグルト、ぎゅうにゅう	マカロニ・スパゲッティ、 マヨネーズ、さとう、ご ま、さらだあぶら、ホット ケーキミックス、ビスケッ ト	トマト缶、にんにく、ビーマ ン、たまねぎ、にんじん、 しいたけ、だいこん、トウ モロコシ、きゅうり、きりぼし だいこん、バナナ、レモン	535(538) 18.5(18.1) 16.3(17.9) 1.8(1.5)
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	しょくぼん、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 コンソメスープ ポテトのチーズ焼き ハンバーグ バナナ	おからの ソフトクッキー 牛乳	ベーコン、チーズ、ぎゅ うにゅう、たまご、ぶたひ きに、ぎゅうにゅう、おか ら	ロールパン、バター、 じゃがいも、さとう、パン こ、こむぎこ、ビスケット	さやいんげん、キャベツ、 たまねぎ、にんじん、パナ ナ	686(678) 25.8(24.3) 26.5(26.3) 2.7(2.3)
10	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	くるみの クッキー 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、ぎゅうにゅう	ごはん、さとう、こむぎ こ、バター、じゃがいも、 くるみ、ビスケット	たまねぎ、だいこん、にん じん、干しいたけ、オレ ンジ	656(615) 23.9(22) 20.8(21.4) 1.8(1.4)
11	土	ビスケット 牛乳	野菜煮込みうどん 鶏つくねバーグ プリン	菓子パン 牛乳	たまご、みそ、とりひき にく、ぎゅうにゅう	うどん、かたくりこ、マヨ ネーズ、プリン、ジャム パン、ビスケット	しいたけ、にんじん、はくさ い、長ねぎ	537(512) 26.3(24) 21.2(21.7) 3.2(2.4)
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	マカロニきなこ 牛乳	みそ、とうふ、チーズ、と りひきに、こうやどう ふ、あぶらあげ、きな こ、ぎゅうにゅう	強化米、かたくりこ、オ リーブ油、さとう、ごまあ ぶら、ゼリー、マカロニ・ スパゲッティ、ビスケット	たまねぎ、だいこん、もや し、きゅうり、にんじん	594(557) 25.5(23.3) 20.7(21.4) 1.5(1.3)
14	火	ビスケット 牛乳	けんちんうどん 鶏肉のさっぱり煮 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、さとう、さつまい も、バター、しょくぼん、 ビスケット	長ねぎ、しめじ、だいこ ん、にんじん、レモン、パ ナナ	715(682) 26.8(24.8) 15.9(17.6) 3.9(3.2)
15	水	ビスケット 牛乳	ハヤシライス ほうれん草の胡麻和え ミニトマト 鉄分入りヨーグルト	フルーツ 寒天ゼリー	ぎゅうにゅう、ぶたひきに く、鉄分入りヨーグルト、 ぎゅうにゅう	ごはん、ごま、さとう、ビ スケット	にんじん、たまねぎ、ほう れんそう、えのきたけ、ミ ニトマト、パインアップル かん、みかんかん、かん てん	608(587) 18.8(18.1) 18.1(19.5) 1.8(1.6)
16	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 コールスローサラダ バナナ	かぼちゃの マフィン 牛乳	たまご、とりもも、ロース ハム、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、マヨネーズ、ドレッシ ング、さとう、こむぎこ、 バター、ビスケット	レタス、わかめ、きゅうり、 にんじん、キャベツ、パナ ナ、かぼちゃ	631(635) 23.9(23.1) 22.3(23) 1.8(1.5)

17	金	ビスケット 牛乳	ご飯 味噌汁 たらの煮つけ ひじき煮 オレンジ	ホットケーキ 牛乳	みそ、とうふ、たら、ちくわ、ぎゅうにゅう、たまご	ごはん、さとう、いちごジャム、ホットケーキミックス、ビスケット	たまねぎ、こまつな、しいたけ、にんじん、ひじき、オレンジ	544(525) 27.3(24.9) 9.6(12.4) 2.2(1.9)	
18	土	ビスケット 牛乳	しらすチャーハン 千切り野菜のスープ 肉団子 みかんヨーグルト	カステラ 牛乳	たまご、ちりめんじゃこ、ミートボール、ヨーグルト、ぎゅうにゅう	ごまあぶら、ごはん、しらたき、さとう、かすてら、ビスケット	こねぎ、にんじん、だいこん、えのきたけ、さやえんどう、みかんかん	662(640) 24.9(24.2) 22.4(24.7) 2.1(2)	
20	月	ビスケット 牛乳	強化米 味噌汁 肉じゃが フレンチサラダ ミニゼリー	お麩のラスク 牛乳	みそ、とうふ、ぶたひきにく、ぎゅうにゅう	強化米、さとう、じゃがいも、さらだあぶら、ゼリー、バター、ふ、ビスケット	たまねぎ、だいこん、さやいんげん、にんじん、キャベツ、きゅうり、ブロッコリー	528(503) 14.8(14.6) 17.5(18.8) 1.2(0.9)	
21	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	セサミクッキー 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	マカロニ・スパゲッティ、バター、さとう、ごま、こむぎこ、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	761(719) 28.6(25.9) 30.1(28.7) 2.6(2)	
22	水	ビスケット 牛乳	しらす入り炊き込みご飯 大根汁 ちくわの炒り煮 乳酸菌飲料	にんじんの 蒸しパン 牛乳	ちりめんじゃこ、ぶたにく、ちくわ、いんげんまめ、ぎゅうにゅう、たまご	ごはん、ごまあぶら、さとう、にゅうさんきんいんりょう、さらだあぶら、ホットケーキミックス、ビスケット	こまつな、にんじん、ひじき、だいこん、長ねぎ	582(548) 17.6(17.1) 16.2(17.8) 2.5(2.1)	
23	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	ツナ昆布おにぎり 牛乳	ぎゅうにゅう、とりひきにく、ロースハム、まぐろ	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、ごはん、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、しおこんぶ	624(630) 18.2(18.3) 17(19) 2(1.7)	
24	金	ビスケット 牛乳	ご飯 味噌汁 さけのマヨネーズ焼き 三色ナムル オレンジ	フルーツ ヨーグルト 牛乳	みそ、とうふ、べにざけ、ヨーグルト、ぎゅうにゅう	ごはん、マヨネーズ、さとう、ごま、ビスケット	たまねぎ、だいこん、トマト、パセリ(葉)、こまつな、にんじん、もやし、オレンジ、パインアップルかん、みかんかん	540(521) 25.8(23.7) 16(17.5) 1.4(1.1)	
25	土	ビスケット 牛乳	二色そぼろ丼 味噌汁 マカロニサラダ 果汁(りんご)	ベルギー ワッフル 牛乳	たまご、とりひきにく、みそ、とうふ、ロースハム、ぎゅうにゅう	さとう、ごはん、マカロニ・スパゲッティ、マヨネーズ、バター、こむぎこ、こーんすたーち、ビスケット	たまねぎ、だいこん、にんじん、きゅうり、りんごジュース	694(638) 21.9(20.4) 23(23.1) 1.4(1.1)	
27	月	ビスケット 牛乳	強化米 味噌汁 豚肉と野菜の炒め煮 きゅうりのナムル ミニゼリー	きなこクッキー 牛乳	みそ、とうふ、ぶたひきにく、きなこ、ぎゅうにゅう	強化米、ごまあぶら、さとう、ごま、ゼリー、バター、こむぎこ、ビスケット	たまねぎ、だいこん、長ねぎ、にんじん、ピーマン、しょうが、にんにく、きゅうり、わかめ、もやし、コーン	648(603) 22(20.7) 23.2(23.3) 2.1(1.7)	
28	火	ビスケット 牛乳	たけのご飯 かき玉わかめスープ こいのぼりハンバーグ オレンジゼリー	柏餅 牛乳 こいのぼりクッキー	あぶらあげ、たまご、ぎゅうにゅう、ぶたひきにく、ぎゅうにく、カニかま、チーズ、らんおう	ごはん、さとう、パンこ、オレンジジュース、かしわもち、ビスケット、バター、グラニューとう、こむぎこ	たけのこ、にんじん、さやえんどう、わかめ、えのきたけ、ねぶかねぎ、たまねぎ、みかんかん、かんてん	636(607) 24.9(22.3) 20(25.4) 3.6(2.8)	
29	水	《昭和の日》							
30	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	おからのマフィン 牛乳	ベーコン、とりもも、たまご、おから、ぎゅうにゅう	ロールパン、じゃがいも、オリーブゆ、バター、さとう、こむぎこ、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、ピーマン、にんじん、バナナ	710(696) 25(23.8) 29.2(28.6) 2.6(2.3)	

※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。

※午前おやつのはビスケットは、どうぶつビスケットやマンナです。卵成分が含まれる場合があります。ご了承ください。

★星印は新メニューです。楽しみにしてくださいね♪(今月はありません)



ご進級・ご入園おめでとうございます。子どもたちは新しく出会うお友だちや先生にわくわくドキドキしていることでしょう。給食だよりでは子どもたちの食生活に関することや、季節の食材についてお伝えしていきます。ぜひご家庭で参考にしてください。一年間、よろしくお祈りします。

《給食がはじまります》子どもたちも楽しみにしている給食がいよいよはじまります。給食室では成長に必要な栄養素をしっかり踏まえながら、献立を考えていきます。今年も一年間、楽しい昼食やおやつの時間となるよう、いろいろな食育計画を立てています。楽しみにしてください。

《食べる意欲を育てましょう》おっぱいやミルクしか飲めなかった赤ちゃんが、離乳期から少しずつ食べ物を取り込むことを覚え、いろいろなものを自分で食べて食の幅を広げていきます。新しい食材との出会いや、ワクワクドキドキするような体験が食べる意欲につながります。子ども自身が「食べてみよう！食べたい！」と思わない限り、口には運べません。そして、食事を楽しむ大人の姿、食べながら仲良く過ごす大人の姿がなによりの食育です。