

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) 食塩相当量(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)	
2	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 マカロニ きなこ 牛乳	みそ、とうふ、ぶたひきにく、きなこ、ぎょうにゅう	強化米、ごまあぶら、さとう、ごま、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、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	590(556) 22(20.7) 19.1(20.1) 2.1(1.7)
5	木	★ゴールデンウィーク★ ご家族で楽しい食事をして元気にすごしてくださいね。 						
6	金	ビスケット 牛乳	ご飯 味噌汁 さけのムニエル 切り干し大根の煮物	ミニゼリー くるみのクッキー 牛乳	みそ、とうふ、ペにぎけ、ちくわ、たまご、ぎょうにゅう	ごはん、さとう、こむぎこ、バター、ゼリー、くるみ、ビスケット	たまねぎ、だいこん、しいたけ、にんじん、きりぼしだいこん	628(586) 22.8(21) 19.3(20.2) 1.6(1.2)
7	土	ビスケット 牛乳	チキンライス 玉子スープ 肉団子	ヨーグルト せんべい 牛乳	とりひきにく、たまご、ミートボール、ヨーグルト、ぎょうにゅう	ごはん、せんべい、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	565(568) 21.6(21.3) 20.4(23.2) 1.6(1.5)
9	月	ビスケット 牛乳	強化米 味噌汁 豆腐の旨煮 キャベツのおかかあえ	ミニゼリー にんじんの蒸しパン 牛乳	みそ、とうふ、ぶたひきにく、かつおぶし、ぎょうにゅう、たまご	強化米、かたくりこ、さとう、ゼリー、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、だいこん、長ねぎ、こまつな、にんじん、キャベツ、きゅうり	627(582) 23.8(21.7) 20.2(20.9) 2(1.5)
10	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	ミルク寒天 牛乳	ベーコン、とうにゅう、ぎょうにゅう、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、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、パインアップルかん、みかんかん、かんてん	704(674) 28.2(25.6) 27.3(26.5) 2.7(2)
11	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	ぎょうにゅう	しょくぼん、ビスケット		154(207) 6.9(8.4) 6.6(10) 0.5(0.4)
12	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン バナナ コンソメスープ ハンバーグトマト煮 ほうれん草の胡麻和え	ヨーグルト ケーキ 牛乳	ベーコン、ぶたひきにく、とりひきにく、ぎょうにゅう、たまご、ヨーグルト	ロールパン、パンこ、なたねあぶら、ごま、さとう、さらだあぶら、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、トマト、トマトジュース、ほうれんそう、えのきたけ、バナナ、レモン	583(596) 23.6(22.9) 21.3(22.5) 1.5(1.4)
13	金	ビスケット 牛乳	ご飯 味噌汁 赤魚の煮つけ 油揚げの五目煮	オレンジ かぼちゃのマフィン 牛乳	みそ、とうふ、あかうお、あぶらあげ、いんげんまめ、たまご、ぎょうにゅう	ごはん、さとう、じゃがいも、こむぎこ、バター、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、かぼちゃ	626(590) 24.5(22.6) 14.8(16.5) 2.2(1.9)
14	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 ひじきハンバーグ	バームクーヘン 牛乳	たまご、ちりめんじゃこ、ぶたひきにく、ぎょうにゅう	ごまあぶら、ごはん、しらたき、パンこ、バター、こむぎこ、コーンすたーち、さとう、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、たまねぎ、ひじき	687(631) 29(26.1) 26.7(26.1) 2.4(2)
16	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 きなこクッキー 牛乳	みそ、とうふ、ぶたひきにく、ロースハム、きなこ、ぎょうにゅう	強化米、ごま、さとう、ゼリー、バター、こむぎこ、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	566(537) 18.9(18.2) 17.4(18.6) 1.6(1.3)
17	火	ビスケット 牛乳	素麺 生揚げといんげんの煮もの バナナ	ニラせんべい 牛乳	ロースハム、たまご、あつあげ、いんげんまめ、ぎょうにゅう	そうめん、さとう、おこのみやきこ、ビスケット	きゅうり、にんじん、バナナ、にら	491(503) 19.7(19) 14.6(16.3) 2.1(1.6)
18	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 果汁(りんご)	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、ぶたひきにく、ぎょうにゅう、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、りんごジュース、かぼちゃ	588(552) 17.6(17) 20.7(21.5) 1.5(1.3)
19	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 	フルーツ 寒天ゼリー 牛乳	ベーコン、とりもも、ぎょうにゅう	ロールパン、じゃがいも、オリブ油、さとう、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、パインアップルかん、みかんかん、かんてん	623(626) 22.3(21.6) 22.4(23.2) 2.5(2.2)
20	金	ビスケット 牛乳	ご飯 味噌汁 たら煮つけ キャベツのごまあえ	オレンジ ベルギーワッフル 牛乳	みそ、とうふ、たら、あぶらあげ、ぎょうにゅう、たまご	ごはん、ごま、さとう、バター、こむぎこ、コーンすたーち、ビスケット	たまねぎ、こまつな、キャベツ、にんじん、オレンジ	585(556) 27.4(25) 14.8(16.5) 1.8(1.6)
21	土	ビスケット 牛乳	二色そぼろ丼 味噌汁 フレンチサラダ	ヨーグルト せんべい 牛乳	たまご、とりひきにく、みそ、とうふ、ヨーグルト、ぎょうにゅう	さとう、ごはん、さらだあぶら、せんべい、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	581(549) 22.4(20.7) 19.4(20.4) 1.4(1.2)

23	月	ビスケット 牛乳	強化米 味噌汁 豆腐ハンバーグ もやしのサラダ	ミニゼリー	ママレード ホットケーキ 牛乳	みそ、とうふ、ぶたひきに く、たまご、ぎゅうにゅう、 あぶらあげ	強化米、パンこ、さらだあぶら、さとう、 ごまあぶら、ゼリー、ホットケーキミックス、 ママレードジャム、バター、ビスケット	たまねぎ、だいこん、しいた け、もやし、きゅうり、にんじ ん	640(596) 23.4(21.9) 25.3(25.1) 1.3(0.9)
24	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		フレンチトースト 牛乳	ぶたひきに、とうふ、 ロースハム、ぎゅうにゅ う、たまご	マカロニ・スパゲッティ、マヨ ネーズ、さとう、ごま、しよ くばん、ビスケット	トマト缶、にんにく、ピーマン、たまね ぎ、にんじん、しいたけ、だいこん、ト ウモウ、きゅうり、きりぼしだいこん、 バナナ	602(591) 19.4(18.7) 16.7(18.2) 2(1.6)
25	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)
26	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン クリームシチュー コールスローサラダ バナナ	★	じゃこわかめお にぎり 牛乳	ぎゅうにゅう、とりひきに く、ロースハム、ちりめん じゃこ	ロールパン、バター、こむぎこ、じゃが いも、マヨネーズ、ドレッシング、ごは ん、ごま、ごまあぶら、ビスケット	さやいんげん、にんじん、た まねぎ、きゅうり、キャベ ツ、バナナ、わかめ	583(598) 17.5(17.8) 15.1(17.5) 1.5(1.3)
27	金	ビスケット 牛乳	ご飯 味噌汁 かじきまぐろのソテー 三色ナムル	オレンジ	セサミクッキー 牛乳	みそ、とうふ、まぐろ、た まご、ぎゅうにゅう	ごはん、さとう、バター、こむ ぎこ、ごま、ビスケット	たまねぎ、こまつな、にんじ ん、もやし、オレンジ	567(543) 24.3(22.5) 14.7(16.4) 1.3(1)
28	土	ビスケット 牛乳	焼きそば 大根ポトフ		プリン せんべい 牛乳	ぶたひきに、ベーコン、 ぎゅうにゅう	ちゅうかめん、プリン、せん べい、ビスケット	にんじん、キャベツ、ピーマ ン、だいこん	521(499) 19(17.9) 15.5(17.1) 4(3.2)
30	月	ビスケット 牛乳	強化米 味噌汁 豚肉と大根の甘辛煮 フレンチサラダ	ミニゼリー	お麴のラスク 牛乳	みそ、とうふ、ぶたにく、 ぎゅうにゅう	強化米、ごまあぶら、さとう、 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、こね ぎ、キャベツ、きゅうり、に んじん、ブロッコリー	549(521) 16.1(15.8) 20.7(21.3) 1(0.9)
31	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		おからの マフィン 牛乳	とうふ、あぶらあげ、とり もも、たまご、おから、 ぎゅうにゅう	うどん、さつまいも、バター、 さとう、こむぎこ、ビスケット	長ねぎ、しめじ、だいこん、 にんじん、バナナ	713(683) 25.2(23.5) 19.7(20.6) 3(2.5)

※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。

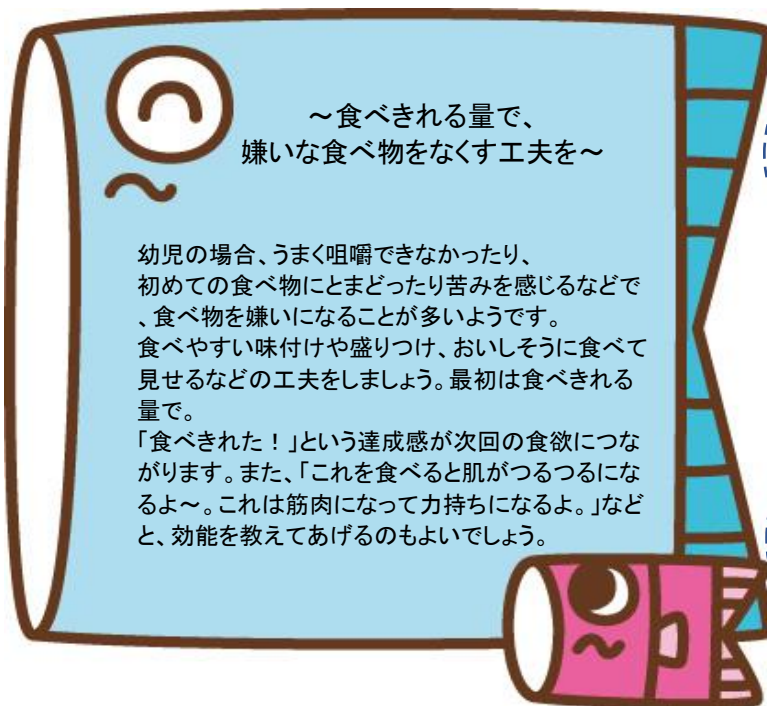
※午前おやつのは、どうぶつビスケットやマンナです。

★ 星印は新メニューです。楽しみにしててくださいね♪



給食だより

鯉のぼりが風に舞う季節がやってきました。入園・進級を迎えて一カ月が経過し、子どもたちも新しい環境に慣れ、給食やおやつもお友だちと仲良く食べられるようになってきました。この時期になると、少し疲れも出て、体調も崩しやすくなるのでご家庭でも、食事の栄養バランスや、十分な睡眠をとるよう心がけましょう。



～食べきれる量で、
嫌いな食べ物をなくす工夫を～

幼児の場合、うまく咀嚼できなかったり、初めての食べ物にとまどったり苦みを感じるなどで、食べ物を嫌いになることが多いようです。食べやすい味付けや盛りつけ、おいしそうに食べて見せるなどの工夫をしましょう。最初は食べきれる量で。「食べきれた！」という達成感が次の食欲につながります。また、「これを食べると肌がつるつるになるよ～これは筋肉になって力持ちになるよ。」などと、効能を教えてあげるのもよいでしょう。

《わかめのお話》

わかめは一年草の海藻で、11月ごろに発芽し夏にかけて成長します。春は冬の間に成長したわかめが柔らかく食べごろになる収穫期で、加工をしない「生わかめ」が市場に出るのはこの時期だけです。食物繊維のほか、カリウム、カルシウム、ビタミンなど栄養が豊富でくせがないので、サラダ、酢の物、汁物など、様々な料理に使えます。保育園では、今月の新メニューとして、「じゃこわかめおにぎり」が登場します。お楽しみに！

【おやつについて】

子どもは胃袋が小さく、消化吸収能力も発達途中なので、3度の食事だけでは栄養がととのいません。1日1回(～2回)時間を決め、食事時までにはお腹がすぐ程度の量を与えます。「栄養の補給」「水分の補給」「食べる楽しみ」と、おやつの持つ役割は大切で、子どもにとってのおやつは「小さな食事」といえます。そして、おやつを食べる時間はリラックスする時間でもあります。おやつは楽しい心の栄養、おやつの時間のおしゃべりもたいせつにしてあげましょう。