


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	
1	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 マカロニきなこ 牛乳	みそ、とうふ、ぶたひきにく、ロースハム、きなこ、ぎゅうにゅう	強化米、ごま、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、だいこん、しいたけ、にんじん、コーン、さやえんどう、ひじき	508(490) 18.9(18.2) 13.3(15.4) 1.6(1.3)
2	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	ニラせんべい 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、おこのみやきこ、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、にら	678(653) 28.3(25.6) 26.6(25.9) 3(2.3)
5/3～5/5 ゴールデンウィーク 体調管理に気を付け、楽しい休日をお過ごしください！ 								0(0) 0(0) 0(0)
6	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 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、ビスケット	しいたけ、にんじん、はくさい、長ねぎ	478(464) 25(22.9) 20(20.8) 3(2.3)
8	月	ビスケット 牛乳	強化米 味噌汁 豚肉と野菜の炒め煮 キャベツのごまあえ	ミニゼリー お麩のラスク 牛乳	みそ、とうふ、ぶたひきにく、あぶらあげ、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、ふ、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、キャベツ	586(553) 20.6(19.5) 21.7(22) 1.4(1.2)
9	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	お好み焼 牛乳	とうふ、あぶらあげ、とりもも、たまご、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、キャベツ	657(639) 25.3(23.6) 14.2(16.2) 3.1(2.5)
10	水	ビスケット 牛乳	《お弁当の日》 	おたのしみおやつ 牛乳	ぎゅうにゅう	おにぎり、ビスケット		101(165) 5(6.9) 5.7(9.3) 0.2(0.2)
11	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 ポパイサラダ	ヨーグルトケーキ 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、ヨーグルト	ロールパン、さとう、パンこ、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、ほうれんそう、しめじ、コーン、バナナ、レモン	621(624) 24.9(23.6) 26.2(26.1) 2.9(2.4)
12	金	ビスケット 牛乳	ご飯 味噌汁 さけのマヨネーズ焼き ひじき煮 	オレンジ かぼちゃの マフィン 牛乳	みそ、とうふ、べにぎけ、ちくわ、たまご、ぎゅうにゅう	ごはん、マヨネーズ、さとう、こむぎこ、バター、ビスケット	たまねぎ、だいこん、トマト、パセリ(葉)、しいたけ、にんじん、ひじき、オレンジ、かぼちゃ	623(589) 26.2(24) 18.4(19.4) 1.7(1.5)
13	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 ミートボール 	ヨーグルト 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、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	558(557) 23.8(23.3) 21.7(24.2) 2.1(2)
15	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 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、さとう、じゃがいも、さらだあぶら、ゼリー、バター、こむぎこ、ビスケット	たまねぎ、だいこん、さやいんげん、にんじん、キャベツ、きゅうり、ブロッコリー	575(541) 16.1(15.7) 18(19.2) 1.2(0.9)
16	火	ビスケット 牛乳	スパゲッティミートソース キャベツスープ 切り干し大根のサラダ バナナ	マーマレード ホットケーキ 牛乳	ぶたひきにく、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、ホットケーキミックス、ママーレードジャム、さらだあぶら、バター、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、キャベツ、えのきたけ、きゅうり、きりぼしだいこん、バナナ	554(552) 16.3(16.3) 18.9(19.9) 2(1.6)
17	水	ビスケット 牛乳	たけのご飯 豚汁 ブロッコリーの胡麻和え オレンジ	にんじんの 蒸しパン 牛乳	あぶらあげ、みそ、とうふ、ぶたひきにく、ぎゅうにゅう、たまご	ごはん、ごまあぶら、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	たけのこ、にんじん、さやえんどう、長ねぎ、しめじ、だいこん、ブロッコリー、オレンジ	539(517) 17.1(16.8) 18.6(19.7) 1.6(1.3)
18	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	ミルク寒天 牛乳	ベーコン、とりもも、ぎゅうにゅう	ロールパン、じゃがいも、オリーブ油、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、かんでん	640(640) 24(23.1) 24.5(24.9) 2.6(2.2)
19	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 	ミニゼリー くるみのクッキー 牛乳	みそ、とうふ、あかうお、ちくわ、たまご、ぎゅうにゅう	ごはん、さとう、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、しいたけ、にんじん、きりぼしだいこん	610(570) 22.8(21) 17.1(18.4) 1.8(1.5)
20	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 	パームクーヘン 牛乳	とりひきにく、たまご、ぶたひきにく、ぎゅうにゅう	ごはん、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	にんじん、たまねぎ、さやいんげん、ブロッコリー、ひじき	657(612) 26(23.5) 25.3(25) 1.7(1.3)

22	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	豆乳の カップケーキ 牛乳	みそ、とうふ、ぶたひ きにく、たまご、ぎゆ うにゅう、あぶらあ げ、とうにゅう	強化米、パンこ、さらだあぶ ら、さとう、ごまあぶら、ゼ リー、なたねあぶら、こむぎ こ、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	721 (660) 25.6 (23.6) 26.3 (26) 1.6 (1.2)
23	火	ビスケット 牛乳	素麺 大根と厚揚げの煮もの バナナ		フレンチトースト 牛乳	ロースハム、たま ご、厚揚げ、ぎゆう にゅう	そうめん、さとう、しょ くぱん、ビスケット	きゅうり、にんじん、 だいこん、バナナ	583 (575) 21.8 (20.6) 16.1 (17.6) 2 (1.5)
24	水	ビスケット 牛乳	★ カレーライス シルバーサラダ ミニトマト 鉄分入りヨーグルト		かぼちやの 蒸しパン 牛乳	ぎゆうにく、鉄分入り ヨーグルト、ぎゆう にゅう、らんおう	じゃがいも、ごはん、ドレッシ ング、はるさめ、さらだあぶ ら、さとう、こむぎこ、ビス ケット	たまねぎ、にんじ ん、きゅうり、キャベ ツ、ミニトマト、かぼ ちや	668 (633) 16.5 (16.3) 22.4 (22.8) 1.9 (1.6)
25	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン バナナ 大根ポトフ チキンのマムレード煮 キャベツとコーンのサラダ		おからの ソフトクッキー 牛乳	ベーコン、とりもも、 おから、たまご、ぎゆ うにゅう	ロールパン、ママ レードジャム、さらだ あぶら、さとう、こむ ぎこ、ビスケット	だいこん、にんじ ん、キャベツ、コー ン、きゅうり、たまね ぎ、バナナ	678 (669) 25.6 (24) 25.2 (25.5) 3.4 (2.8)
26	金	ビスケット 牛乳	ご飯 味噌汁 かじきまぐろのソテー 油揚げの五目煮	オレンジ	ココアちんすこう 牛乳	みそ、とうふ、まぐ ろ、あぶらあげ、い んげんまめ、ぎゆう にゅう	ごはん、さとう、バ ター、こむぎこ、じゃ がいも、なたねあぶ ら、ビスケット	たまねぎ、だいこ ん、にんじん、干し しいたけ、オレンジ	549 (530) 23.5 (21.8) 13.8 (15.7) 1.4 (1.2)
27	土	ビスケット 牛乳	二色そぼろ丼 味噌汁 マカロニサラダ		ヨーグルト 牛乳	たまご、とりひき にく、みそ、とうふ、 ロースハム、ヨーグ ルト、ぎゆうにゅう	さとう、ごはん、マカ ロニスバゲッティ、 マヨネーズ、ビスケッ ト	たまねぎ、だいこ ん、にんじん、きゅう り	560 (532) 22.1 (20.6) 19.5 (20.4) 1.4 (1.1)
29	月	ビスケット 牛乳	強化米 味噌汁 豚肉のケチャップ焼き きゅうりのナムル	ミニゼリー	セサミクッキー 牛乳	みそ、とうふ、ぶた ひきにく、たまご、ぎゆう にゅう	強化米、なたねあぶら、ご ま、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、きゅうり、わか め、もやし、コーン	630 (587) 20.9 (19.8) 22.9 (23.2) 2.6 (2)
30	火	ビスケット 牛乳	焼きそば 鶏肉の甘辛煮 コーンと野菜のスープ バナナ		フルーツ 寒天ゼリー 牛乳	ぶたひきにく、とりも も、ぎゆうにゅう	ちゅうかめん、じゃが いも、さとう、ビスケッ ト	にんじん、キャベツ、ピーマ ン、たまねぎ、コーン、バナ ナ、パインアップルかん、み かんかん、かんてん	658 (637) 26 (24) 10.5 (13.1) 2.1 (1.7)
31	水	ビスケット 牛乳	しらす入り炊き込みご飯 どさんこ汁 ブロッコリーの塩炒め 果汁(りんご)		おからのマフィン 牛乳	ちりめんじゃこ、ぶた もも、みそ、たまご、 おから、ぎゆうにゅう	ごはん、ごまあぶら、じゃが いも、さらだあぶら、バター、 さとう、こむぎこ、ビスケット	こまつな、にんじん、ひじ き、たまねぎ、コーン、ブ ロccoli、しめじ、りんご ジュース	623 (579) 20 (18.9) 19.9 (20.8) 1.7 (1.5)

※園の行事や食材の入荷状況により、献立の変更をする場合があります。

※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。

★星印は新メニューです。楽しみにしてくださいね♪



### 給食だより

給食が始まってから一か月がたとうとしています。暑いと感じる日も増えてきましたが、まだ不安定な季節です。早寝・早起きの基本的な生活習慣を身につけることを心がけ、朝ごはんもしっかりと食べて登園するようにしましょう。

【まごわやさしい】の食事を「まごわやさしい」は、「まめ・ごま・わかめ・やさい・さかな・しいたけ・いも」の頭文字で、これらの食品を一日の食事に取り入れると、栄養バランスが整うといわれています。献立で足りないものは何かを考える目安にもなるので、意識してこれらの食材を摂取しましょう。



《気をつけましょう！》脳を動かすための燃料である糖分。疲れた時に甘いものを欲する経験は誰でもあるのではないのでしょうか。夜、フル回転していた子どもも、朝に甘いものを食べたがる傾向があるのはこのためです。でも、甘い菓子パンなどを朝食にするのはちょっと危険です。糖分は血糖として脳に運ばれますが、砂糖たっぷりの甘いものを食べると、血糖値が跳ね上がります。その時はとても元気になりますが、急に跳ね上がった分、血糖値はそのあと急降下していくことに。朝は元気でもしばらくすると元気も集中力もダウンしてしまいます。この血糖値の乱高下は、だるさを感じさせ、注意力散漫、すぐに怒るなどご機嫌斜めな状態を引き起こさせます。そして、毎日この血糖値の乱高下を繰り返しているときになってしまい、やる気のない怒りっぽい子に。甘い朝食はごくたまに、特別な日にしましょう。

【食が細い子やむら食へには】食べる量には個人差があります。少量でも、成長曲線に沿ってバランスよく食べていれば心配いりません。また、子どもはその時の気分で食欲が変わることも。2～3日単位でトータルで食べていればむら食は気にしないで。食事以外のことに興味がいってしまう子や咀嚼に時間がかかる子には、おもちゃを傍に置かない、食事の時はテレビをつけない、食べ終わったら遊びなどのご褒美を用意するなど、本人が集中できる状況を整えてあげると効果的であることも。「食事は楽しいものだ」という食の楽しさを幼少期に感じてくれるといいですね。

### 【旬の食材 たけのこ】

たけのこが土から顔をのぞかせる季節になりました。たけのこはエネルギーが少なく、食物繊維やたんぱく質を多く含んでいます。たけのこご飯、煮物、すまし汁などご家庭でも味わってみてください。

