





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 (体をつくる・ 血や肉になる)	黄 (力や体温の もとになる)	みどり (体の調子を整える)	
					食塩相当量(g)			
1	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	セサミクッ キー 牛乳	ぎゅうにく、鉄分入りヨー グルト、たまご、ぎゅう にゅう	じゃがいも、ごはん、ド レッシング、はるさめ、 ごま、バター、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	649(618) 15.6(15.7) 18.5(19.7) 1.9(1.6)
2	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン パナナ コンソメスープ ハンバーグ ポパイサラダ	ミルクもち 牛乳	ベーコン、ぎゅうにゅう、 たまご、ぶたひきにく、 ぎゅうにく、きなこ	ロールパン、さとう、パ ンこ、さらだあぶら、か たくりこ、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	706(693) 25.2(23.8) 27.4(27) 1.9(1.6)
5/3~5/5 大型連休 								
7	火	ビスケット 牛乳	和風スパゲッティ キャベツスープ スペイン風オムレツ バナナ	ココアちん すこう 牛乳	ベーコン、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、こむぎ こ、なたねあぶら、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、 えのきたけ、ピーマン、バナナ	507(515) 18.1(17.6) 15.7(17.3) 0.9(0.7)
8	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)
9	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	おからのソ フトクッキー 牛乳	ベーコン、とりもも、おか ら、たまご、ぎゅうにゅう	ロールパン、じゃがい も、オリーブゆ、こむぎ こ、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	690(680) 26.3(24.8) 24.6(24.9) 2.5(2.2)
10	金	ビスケット 牛乳	ご飯 ミニゼリー 味噌汁 かじきまぐろのソテー 切り干し大根の煮物	かぼちゃの マフィン 牛乳	みそ、とうふ、まぐろ、ちく わ、たまご、ぎゅうにゅう	ごはん、さとう、パター、 こむぎこ、ゼリー、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、かぼちゃ	605(569) 25.4(23.2) 14.4(16.1) 1.5(1.3)
11	土	ビスケット 牛乳	野菜煮込みうどん 鶏つくねバーグ	ヨーグルト せんべい 牛乳	たまご、みそ、とりひきに く、ヨーグルト、ぎゅうにゅう	うどん、かたくりこ、マヨ ネーズ、せんべい、ビス ケット	しいたけ、にんじん、はく さい、長ねぎ	493(476) 25.7(23.5) 19.7(20.6) 3.2(2.5)
13	月	ビスケット 牛乳	強化米 ミニゼリー 味噌汁 野菜入り豚そぼろ ひじきのサラダ	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)
14	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、しょくぱん、 ビスケット	長ねぎ、しめじ、だいこ ん、にんじん、バナナ	711(680) 26.6(24.6) 15.9(17.6) 3.2(2.6)
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 ヨーグルト	かぼちゃの 蒸しパン 牛乳	ぎゅうにく、ぶたひきにく、 ヨーグルト、ぎゅうにゅう、 らんおう	ごはん、ごま、さとう、さ らだあぶら、こむぎこ、 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、かぼちゃ	698(646) 24.1(22.1) 29.4(28.4) 1.7(1.5)
16	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	黒ゴマの クッキー 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、マヨネーズ、ドレシ ング、ごま、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、 キャベツ、バナナ	563(580) 16.1(16.8) 18.6(20.2) 1.3(1.1)
17	金	ビスケット 牛乳	ご飯 オレンジ 味噌汁 さけのムニエル 三色ナムル	ヨーグルト ケーキ 牛乳	みそ、とうふ、べにぎけ、 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、ごま、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、こ まつな、にんじん、もや し、オレンジ、レモン	522(506) 23.3(21.7) 13.5(15.6) 1.7(1.2)
18	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	バームクー 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、パ 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、プロッコ リー、ひじき	657(612) 26(23.5) 25.3(25) 1.7(1.3)
20	月	ビスケット 牛乳	強化米 ミニゼリー 味噌汁 豚肉と野菜の炒め煮 キャベツのごまあえ	きなこクッ キー 牛乳	みそ、とうふ、ぶたひきに く、あぶらあげ、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、パ 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、 キャベツ	633(591) 21.9(20.6) 22.2(22.4) 1.4(1.2)
21	火	ビスケット 牛乳	スパゲッティナポリタン ニラと豆腐のかきたま汁 大根のサラダ バナナ	お好み焼 牛乳	ぎゅうにゅう、ロースハ ム、たまご、とうふ、とう にゅう、むぎみそ	マカロニ・スパゲッティ、 さとう、バター、マヨネー ズ、ごま、こむぎこ、ビス ケット	ピーマン、たまねぎ、に ら、きゅうり、にんじん、 だいこん、バナナ、キャ ベツ	631(613) 24.4(22.8) 21.7(22.1) 3.5(2.8)
22	水	ビスケット 牛乳	たけのこご飯 豚汁 新じゃがとアスパラソテー ミニゼリー	ママレード ホットケー 牛乳	あぶらあげ、みそ、とう ふ、ぶたにく、ベーコン、 ぎゅうにゅう、たまご	ごはん、ごまあぶら、じゃがい も、オリーブゆ、ゼリー、ホッ トケーキミックス、ママレードジャ ム、さらだあぶら、バター、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、アスパ ラガス	551(523) 16.5(16.1) 22.2(22.4) 1.5(1.3)

23	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン パナナ ミネストローネ チーズ ゆで卵とポテトのサラダ	ミルク寒天 牛乳	ベーコン、チーズ、たまご、ぎゅうにゅう	ロールパン、じゃがいも、さとう、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、リンアッブルかん、みかんかん、かんでん	506(532) 16.9(17.6) 15.5(17.7) 1.8(1.5)
24	金	ビスケット 牛乳	ご飯 オレンジ 味噌汁 赤魚の煮つけ ひじき煮	おからのマ フィン 牛乳	みそ、とうふ、あかうお、ちくわ、たまご、おから、ぎゅうにゅう	ごはん、さとう、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、ひじき、オレンジ	569(543) 22.3(20.8) 14.9(16.6) 2(1.7)
25	土	ビスケット 牛乳	二色そばろ井 味噌汁 マカロニサラダ	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、ロースハム、ヨーグルト、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、せんべい、ビスケット	たまねぎ、だいこん、にんじん、きゅうり	597(562) 22.9(21.2) 19.6(20.5) 1.6(1.3)
27	月	ビスケット 牛乳	強化米 ミニゼリー 味噌汁 肉じゃが もやしのサラダ	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、さとう、じゃがいも、ごまあぶら、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、もやし、きゅうり	521(498) 15.4(15.2) 16.5(18) 1.5(1.1)
28	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、ぎゅうにゅう	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、パナナ、にら	491(503) 19.7(19) 14.6(16.3) 2.1(1.6)
29	水	ビスケット 牛乳 ★	しらす入り炊き込みご飯 若竹汁 ブロッコリーの塩炒め 果汁(りんご)	フルーツ寒 天ゼリー 牛乳	ちりめんじゃこ、ぎゅうにゅう	ごはん、さらだあぶら、さとう、ビスケット	こまつな、にんじん、ひじき、たけのこ、えのきたけ、わかめ、ブロッコリー、しめじ、コーン、りんごジュース、リンアッブルかん、みかんかん、かんでん	451(441) 12.6(12.8) 7.4(10.8) 1.5(1.3)
30	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン パナナ レタスのスープ チキンのママレード煮 キャベツとコーンのサラダ	豆乳のカッ プケーキ 牛乳	たまご、とりもも、とうにゅう、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、さらだあぶら、さとう、なたねあぶら、こむぎこ、ビスケット	レタス、わかめ、キャベツ、コーン、きゅうり、たまねぎ、にんじん、パナナ	689(679) 24.2(23.1) 26.6(26.6) 1.8(1.5)
31	金	ビスケット 牛乳	ご飯 オレンジ 味噌汁 さけのマヨネーズ焼き 油揚げの五目煮	にんじんの 蒸しパン 牛乳	みそ、とうふ、べにざけ、あぶらあげ、いんげんまめ、ぎゅうにゅう、たまご	ごはん、マヨネーズ、じゃがいも、さとう、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、トマト、パセリ(葉)、にんじん、干しいたけ、オレンジ	645(605) 26.4(24) 21.4(21.8) 1.6(1.3)

※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。

★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

入園、進級して一カ月が経ちました。新しい環境にも慣れてきた様子ですが、一方で、疲れも出てくる頃だと思えます。早寝・早起きの基本的な生活習慣を身につけ、食事の栄養バランスにも気をつけ、朝ごはんをしっかり食べて登園するようにしましょう。



朝ごはんのススメ

～朝ごはんを食べるといいことがある～

- ①正しい生活リズムを作る…朝ごはんをしっかりと食べると生活リズムが整います。
- ②体温を上げる…朝ごはんを食べると、体温が上がり、目がすっきりと覚めて一日頑張れます。
- ③体や脳へエネルギーを送る…しっかりと朝ごはんを食べると、体や脳にエネルギーが送られて元気が出ます。
- ④トイレでお腹すっきり…朝ごはんを食べると、お腹の中が動き始め、便秘も改善してすっきりします。



～朝ごはんには何を食べよう??～

- ①たんぱく質だけでも必ず食べましょう。ホルモンの主成分はアミノ酸です。時間が無い朝には「ゆでたまご」がおすすめです。
- ②ごはんやパンは脳や体が活動するために必要なエネルギー！たんぱく質の次に必要なのが、脳を動かすための燃料となる糖分です。
- ③野菜や果物を加えれば理想的な朝ごはんに！ビタミンやミネラル、食物繊維で成長の後押しをしましょう。
注意！甘い菓子パンなどを朝食にするのはNGです。空腹状態に甘いものを食べると急激に血糖値が上がってしまいます。そうすると、脳が一生懸命血糖値を下げようとして急降下。からだのだるさや、注意力の散漫につながります。そして、毎日この血糖値の乱高下を繰り返しているとくせになってしまい、やる気のない怒りっぽい子に。甘い朝食はごくたまに、



【生活習慣病の予防】3歳頃からの急な体重増加は、内臓脂肪の蓄積となり、高血圧、糖尿病へのリスクを高める恐れがあります。生活リズムの乱れ、運動不足やお菓子の食べ過ぎ、偏食など、あらためて食習慣の見直しをしてみましょう。