



日	曜	未満児おやつ	昼食	午後おやつ	熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの
1	月	おせんべい	中華風混ぜご飯 コーンシウマイ パンサンサー 中華スープ キャンディチーズ 牛乳	きなこスノーボールクッキー 麦茶	せんべい 精白米 濃口しょうゆ 砂糖 鶏がらだし ごま油 緑豆はるさめ 穀物酢 カットわかめ 食塩 グラニュー糖 きな粉 薄力粉 調合油 麦茶	シウマイ プロセスチーズ 普通牛乳	きゅうり にんじんごぼう ぶなしめじ 生しいたけ スイートコーン 長ねぎ
2	火	ミニゼリー	ご飯 ソースヒレカツ 切干大根のカラフル漬け なめこ味噌汁 牛乳	マシュマロサンド 麦茶	ミニゼリー 精白米 パン粉 薄力粉 調合油 中濃ソース 砂糖 穀物酢 食塩 かつおだし 甘みそ にぼし リッツ マシュマロ いちごジャム 麦茶	ぶたヒレ 充てん豆腐普通牛乳	切干しいたこん にんじん きゅうりレモン果汁 なめこ 長ねぎ
6	土	おせんべい	やきそば	ミニゼリーぶどう	せんべい 焼きそば麺 中濃ソース 調合油 ミニゼリー		にんじん りょうとうもやしキャベツ
8	月	おせんべい	五目混ぜご飯 鮭の塩焼き ワカメの酢の物 かぶの味噌汁 牛乳	たこやき🍤 麦茶	せんべい 七分つき米ご飯 食塩 カットわかめ 砂糖 穀物酢 濃口しょうゆ かつおだし 豆みそ にぼし たこ焼き 濃厚ソース かつお節 麦茶	さけ鶏肉 かにかまぼこ油揚げ 充てん豆腐普通牛乳	生しいたけ にんじんぶなしめじ ごぼう きゅうりかぶ
9	火	ミニゼリーりんご	タコライス マカロニサラダ キノコスープ パナナ ジョア	カスタードプリン 🍰	ミニゼリー ご飯 調合油 トマトケチャップ 料理酒 濃口しょうゆ 食塩 カレー粉 マカロニ マヨネーズ コンソメ	合いびき肉 チーズまぐろ油漬缶詰 ジョア 普通牛乳	たまねぎ キャベツ トマト きゅうり にんじん えのきたけ ぶなしめじ パセリ パナナ
10	水	おせんべい	鯖のゴマみそ焼き ひじきの五目煮 豆腐としめじのすまし汁 牛乳	フルーツサンド🍩 麦茶	せんべい 精白米 砂糖 濃口しょうゆ 甘みそ いりごま 調合油 かつおだし にぼし 食塩 食パン ホイップクリーム 麦茶	さば油揚げ 木綿豆腐普通牛乳	乾ひじき さやいんげん にんじん 糸みつば ぶなしめじ みかん缶詰 いちご
11	木	ゴマビスケット	ポークケチャップ イカくんサラダ もずく汁 牛乳	一口ウインナーパイ 麦茶	ビスケット 精白米 トマトケチャップ 調合油 穀物酢 塩コショウ おきなわもずく かつおだし 濃口しょうゆ 食塩 パイ皮 麦茶	ぶたかた ロースいかくん製 蒸しかまぼこ 普通牛乳 ウインナーソーセージ	ぶなしめじ たまねぎ きゅうり にんじん キャベツ にんじん 糸みつば 生しいたけ
12	金	リッツ	ミートソースパスタ ジャーマンポテト オレンジ 麦茶	ブルーチェ	リッツ バ게ティ トマトケチャップ お好み焼きソース トマトソース 調合油 塩コショウ 砂糖 食塩 フルーチェ	ぶたひき肉 バルメザンチーズ ウインナーソーセージ 普通牛乳 普通牛乳	にんじん たまねぎ ぶなしめじ ホールトマトジャがいも オレンジ
13	土	おせんべい	たぬきうどん	ミニゼリーオレンジ	せんべい うどん 揚げ玉 乾わかめ めんつゆ ミニゼリー	蒸しかまぼこ	長ねぎ
15	月	おせんべい	回鍋肉 春雨サラダ ニラたまスープ 牛乳	パナナケーキ 麦茶	せんべい 精白米 ごま油 豆みそ 砂糖 濃口しょうゆ 緑豆はるさめ 食塩 穀物酢 鶏がらだし ホットケーキミックス 麦茶	ぶたかた ロース ロースハム 卵 普通牛乳 調整豆乳	キャベツ 青ピーマン きゅうり にんじん ごま にら たまねぎ パナナ
16	火	ミニゼリーオレンジ	タラの西京揚げ ゆかり和え すまし汁 キャンディチーズ 牛乳	ツナマヨコーンカリカリピザ 麦茶	ミニゼリー 精白米 ゆかり 鰯節和風だし にぼし 濃口しょうゆ ぎょうざの皮 マヨネーズ パセリ 麦茶	蒸しかまぼこ プロセスチーズ 普通牛乳 まぐろ油漬缶詰	きゅうり にんじん キャベツ だいこん たまねぎ 切りみつば スイートコーン
17	水	おせんべい	鶏のコーンフレーク焼き キャベツとツナのサラダ コンソメスープ 麦茶	フルーツヨーグルト	せんべい 精白米 濃口しょうゆ にんにく 砂糖 マヨネーズ コーンフレーク フレンチドレッシング コンソメ パセリ 麦茶 プレーンヨーグルト	鶏もも まぐろ油漬缶詰	キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ 白桃缶
18	木	ゴマビスケット	キーマカレー かみかみ海藻サラダ パナナ 牛乳	味噌蒸しパン 麦茶	ビスケット ご飯 カレールウ カットわかごまドレッシング ホットケーキミックス 調整豆乳 甘みそ 黒砂糖 いりごま みりん 風調味料 麦茶	大豆 ぶたひき肉 しらす 普通牛乳	たまねぎ コーン缶詰粒 ホールトマト ぶなしめじ にんじん 切干しいたこん パナナ
19	金	リッツ	肉汁うどん イカスティック オレンジ 牛乳	魅ラスク 麦茶	リッツ うどん めんつゆ にぼし 調合油 有塩マーガリン グラニュー糖 麦茶	豚肉 油揚げ 普通牛乳 釜焼きふ	長ねぎ だいこん にんじん オレンジ
20	土	おせんべい	やきそば	ミニゼリーりんご	せんべい 中華めん 中濃ソース 調合油 ミニゼリー		にんじん りょうとうもやしキャベツ
22	月	おせんべい	カレーピラフ 白身魚フライ スバゲティサラダ きのこと豆腐のスープ 牛乳	じゃがいもバター 麦茶	せんべい 七分つき米ご飯 カレー粉 コンソメ 食塩 調合油 中濃ソース サラダ油 マヨネーズ 片栗粉 濃口しょうゆ 砂糖 みりん 風調味料 料理酒 麦茶	ウインナーソーセージ 白身魚フライ ロースハム 木綿豆腐 普通牛乳	たまねぎ にんじん きゅうり 長ねぎ 生しいたけ ほんしめじ えのきたけ
23	火	ミニゼリーぶどう	鶏のマーメレード焼き マヨごぼうサラダ ABCスープ 麦茶	フルーツ牛乳寒天 🍧	ミニゼリー 精白米 マーメレード 濃口しょうゆ マヨネーズ すしごこ こんにゃく マカロニ バゲティ 砂糖 寒天 麦茶	鶏もも 普通牛乳 普通牛乳	ごぼう にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ みかん缶詰
24	水	おせんべい	生姜焼き 切干大根のサラダ キャベツと厚揚げ味噌汁 麦茶	たまごパン🍞 麦茶	せんべい 精白米 おろししょうが 調合油 濃口しょうゆ マヨネーズ 豆みそ にぼし かつおだし 麦茶 薄力粉 ベーキングパウダー 食塩 片栗粉 砂糖	豚肉 ロースハム 生揚げ 卵黄	きゅうり にんじん じゃがいも キャベツ
25	木	ゴマビスケット	菜めし さば塩焼 筑前煮 なめこ味噌汁 牛乳	カレーポップコーン 麦茶	ビスケット 精白米 菜めしのいりごま ごま油 調合油 濃口しょうゆ 砂糖 顆粒和風だし 充てん豆腐 長ねぎ かつおだし 甘みそ にぼし 普通牛乳 ポップコーン 食塩 おしほし 麦茶	さば塩焼 若鶏もも皮なし	さといも れんこん ごぼう にんじん 生しいたけ さやいんげん なめこ
26	金	リッツ	ハンバーガー コールスローサラダ コンソメスープ パナナ 牛乳	いもち🍡 麦茶	リッツ ロールパン トマトケチャップ パン粉 穀物酢 砂糖 食塩 マヨネーズ コンソメ 有塩マーガリン 麦茶	充てん豆腐 普通牛乳 ぶたひき肉	たまねぎ 生しいたけ キャベツ にんじん きゅうり コーン缶詰粒 パセリ パナナ じゃがいも
27	土	おせんべい	きつねうどん	ミニゼリーオレンジ	せんべい うどん めんつゆ ミニゼリー	味噌汁 けいなり	長ねぎ にんじん ほうれんそう
29	月	おせんべい	チンジャオロース 小松菜ナムル ワンタンスープ 牛乳	ずんだ豆腐団子 🍡 麦茶	せんべい 精白米 調合油 チンジャオ食塩 ごま油 濃口しょうゆ ワンタンの皮 中華だし いりごま 麦茶	豚肉 ぶたひき肉 普通牛乳	青ピーマン 赤ピーマン たまねぎ たけのこ 水煮缶詰 りょうとうもやし だいずもやし こまつな にんじん 長ねぎ
30	火	ミニゼリーリンゴ	チキンカレー ひじきと枝豆のサラダ パナナ 牛乳	野菜使ったおやつ ジョア	せんべい 精白米 カレールウ 調合油 福神漬 マヨネーズ めんつゆ ごま油 ごま 食塩 砂糖 麦茶	鶏もも 普通牛乳 木綿豆腐 まぐろ油漬缶詰	じゃがいも たまねぎ にんじん ホールトマト 乾ひじき コーン缶詰粒 パナナ
31	水	おせんべい	鮭寿司 塩唐揚げ 彩サラダ 花魁のすまし汁 牛乳	ケーキ🍰 麦茶	ミニゼリー ご飯 すしのこ いりごま 片栗粉 浅漬けの素 調合油 フレンチドレッシング 顆粒和風だし 濃口しょうゆ 食塩 カットわかめ 麦茶 だんご粉	さけ 若鶏もも まぐろ油漬缶詰 蒸しかまぼこ 釜焼きふ 普通牛乳 ショートケーキ	あさつき プロコックロニー スイートコーン にんじん きゅうり ぶなしめじ 冷凍えだまめ
			未満児 エネルギー:442Kcal タンパク質:17.2g 脂質:16.3g カルシウム:189mg 鉄:1.7mg 塩分:1.6g				
			以上児 エネルギー:521Kcal タンパク質:21.4g 脂質:19.9g カルシウム:227mg 鉄:2.1mg 塩分:1.8g				

◎献立は園の都合により変更することがあります。3時のおやつは手作りで提供しています。

身体が目覚める春野菜

寒い冬に耐え、あたたかな春に芽吹く春野菜は、冬眠状態の身体を目覚めさせるエネルギーを与えてくれます。冬の間にたまった老廃物を排出し、新陳代謝を促す「春の気」もたっぷり。タケノコ、フキ、ナノハナ、セリ、ウドなどは、えぐみやほろ苦さがありですが、これは解毒を促す成分です。身体が渡るい、たくさん寝ても眠いといった症状は冬から春への環境の変化に身体が追いついていないから。旬の野菜を食べて元気に春を迎えましょう。

五大栄養素のはたらき

五大栄養素はバランス良くとることが大切です

- たんぱく質…身体を作る
- 脂質…効率の良いエネルギー源となる
- 炭水化物…すぐにエネルギー源となる、脳への唯一のエネルギー源
- ビタミン…身体の調子を整える
- ミネラル…骨や歯などを作る