

	022	献立名					//m - +++ / -	
	曜	午前おやつ (乳児)	昼食	おやつ	血や肉になるもの	熱や力となるもの	体の調子を整えるもの	調味料
1	木	牛乳	ごはん カジキのバーベキュー焼き	ハムサンド	牛乳 小魚 カジキ 竹輪 かつお節	精白米 じゃがいも 食パン	レモン りんご キャベツ 人参 しめじ さやえんどう	
		小魚	キャベツのおひたし 味噌汁 キウイフルーツ 麦茶	牛乳	ЛД		キウイフルーツ	かつおだし マヨネーズ
2	金	牛乳	ごはん ミートボール	マシュマロボール	スキムミルク 鶏卵	マロニー ごま油	玉ねぎ きゅうり 人参 コーン 大根	醤油 砂糖 塩 かつおだし 酢
		小魚	わかめサラダ 味噌汁 グレープフルーツ 麦茶	牛乳	わかめ 油揚げ	コーンフレーク マシュマロ バター	グレープフルーツ	味噌
3	土	牛乳	ごはん 鶏肉の照り焼き	バームクーヘン	牛乳 小魚 鶏モモ肉	精白米 サラダ油 バームクーヘン	生姜 キャベツ 人参 大根 きゅうり 白菜	醤油 みりん 砂糖酢 塩 かつおだし
24		小魚	フレンチサラダ 味噌汁 オレンジ 麦茶	牛乳			しめじ オレンジ	味噌
5	月	牛乳	ではん 焼肉	きな粉パン	牛乳 小魚 豚ロース肉 油揚げ	精白米 春雨 ロールパン サラダ油	生姜 しいたけ 人参 きゅうり 夏みかん	醤油 みりん 砂糖酢 塩 かつおだし
19		小魚	五目生酢 味噌汁 夏みかん 麦茶	牛乳	わかめ きな粉			味噌
6	火	牛乳	焼きそば チキンサラダ スープ	二色おにぎり	牛乳 小魚 青海苔豚モモ肉 鶏ささみ肉	中華めん サラダ油 ごま油 精白米	キャベツ 玉ねぎ 人参 きゅうり もやし ねぎ ほうれん草 バナナ	ソース 醤油 酢 砂糖 ブイヨン 鶏がら 塩
20		小魚	バナナ 麦茶	麦茶	鮭のかつお節			
7	水	牛乳	アジフライ	オレンジ蒸しパン	牛乳 小魚 アジ 鶏卵 納豆	精白米 小麦粉 パン粉 サラダ油 練乳	人参 オクラ もやし キャベツ 玉ねぎ 水菜	ソース めんつゆ かつおだし 味噌
♡ 21	.5	小魚	オクラ入り納豆和え 味噌汁 キウイフルーツ 麦茶	牛乳		ホットケーキミックス	キウイフルーツ オレンジジュース	砂糖
8	木	牛乳	ミニロールパン 鶏肉のトマトソース煮	チヂミ	牛乳 小魚 ベーコン 鶏モモ肉 鶏卵	ミニロールパン バター チヂミ粉	玉ねぎ 人参 トマト アスパラガス しめじ コーン いんげん	ケチャップ 砂糖 ブイヨン 醤油
22		小魚	アスパラとベーコンのソテー スープ グレープフルーツ 牛乳	麦茶	豚バラ肉	ごま油	キャベツ グレープフルーツ	鶏がら 塩 酢
9	金		ビビンバ丼 マカロニサラダ 味噌汁	甘食	牛乳 小魚 ハム 豚ひき肉		生姜 人参 もやし 小松菜 きゅうり コーン 小ねぎ かぶ バナナ	醤油 砂糖 みりん 塩 酢 かつおだし 味噌
23		小魚	バナナ 麦茶	牛乳 				
10	土	牛乳	煮込みうどん ウインナー ブロッコリー	ビスケット	牛乳 小魚 鶏モモ肉 蒲鉾 ウインナー	うどん ごま油 ビスケット	人参 大根 長ねぎ しめじ ほうれん草 ブロッコリー バナナ	めんつゆ マヨネーズ ケチャップ
		小魚	バナナ 麦茶	牛乳 				
12	月	牛乳	ごはん 松風焼き	カレーポテトピザ	牛乳 小魚 豚ひき肉 鶏ひき肉 鶏卵 ハム	精白米 パン粉 ごま じゃがいも サラダ油	玉ねぎ 人参 生姜 小松菜 もやし コーン	味噌 みりん 醤油 めんつゆ
26		小魚	五色和え 味噌汁 メロン 麦茶	牛乳	かつお節		しめじ なめこ チンゲン菜	カレールウ
13	火	牛乳	肉野菜うどん チキンナゲット	スティックパン	牛乳 小魚 豚モモ肉 チキンナゲット	うどん サラダ油 スティックパン	玉ねぎ 人参 キャベツ ブロッコリー	味噌 かつおだし ケチャップ
27	27	小魚	ブロッコリー バナナ 麦茶	牛乳			バナナ 麦茶	マヨネーズ
1.4	水	牛乳	ごはん 焼き魚(鮭)	ミニそうめん	牛乳 小魚 鮭 油揚げ	精白米 サラダ油 そうめん	ピーマン 人参 もやし 玉ねぎ 南瓜 オレンジ	砂糖 味噌かつおだし 醤油
28		小魚	ピーマンの味噌炒め 味噌汁 オレンジ 麦茶	麦茶			しいたけ ほうれん草	めんつゆ
15	木	牛乳	チーズソフト スパニッシュオムレツ	五平餅	牛乳 小魚 鶏卵チーズ ベーコン	精白米 じゃがいも	ほうれん草 人参 玉ねぎ キャベツ えのき	ケチャップ 砂糖酢 塩 ブイヨン
29		小魚	ツナサラダ スープ キウイフルーツ 牛乳	麦茶	ツナ	ごま	きゅうり 白菜 キウイフルーツ	鶏がら、味噌
16	金	牛乳	中華丼ブロッコリーのおかかマヨネーズ	おからドーナツ	牛乳 小魚 豚ロース肉 竹輪	片栗粉	しいたけ ブロッコリー	鶏がら 醬油 砂糖 マヨネーズ
30		小魚	味噌汁 グレープフルーツ 麦茶	牛乳	かつお節 おから 豆乳	ホットケーキミックス	コーン 小松菜 もやし グレープフルーツ 生姜	かつおだし 味噌
17	土	牛乳	カレーライス 大根サラダ	バームクーヘン	牛乳 小魚 豚モモ肉		人参 玉ねぎ じゃがいも 大根 きゅうり ニラ	カレールウ 醤油 酢 砂糖
		小魚	スープ	牛乳		バームクーヘン	キャベツ バナナ	ブイヨン 鶏がら

♡21日はウェルカムランチです。

<今月の平均栄養素量>								
	エネルギー	たんぱく質	脂質					
1~2歳児	492kcal	18.9g	15.1g					
3~5歳児	597kcal	22.9g	18.5g					



## ~早寝早起きで、朝食を食べよう!~

近年、朝食を抜く人が多いと言われています。朝食欠食は、よくないと決 めがちですが、意外と体調が良い、ダイエットに効果があるなどネット上で はメリットを挙げている方も多く見られ、フムフムと納得する事も多いです。 実際、忙しい朝、朝食を食べずに仕事に行くことの多い保護者もいるのでは と思います。

ただ、子どもは、大人に比べて内蔵の大きさが小さい分、一度に入る食べ 物も少なく、また、エネルギーとして使える時間も短くなります。そのため、 給食間近になると、元気がなくなったり、機嫌が悪くなったりと保育園でも、 小学校でもよく聞く話です。

朝起きてすぐには、ご飯の食べもあまり進みません。ぜひ早寝早起きをし て、しっかり朝ご飯を食べて、保育園で目いっぱい、遊びましょう!