



日 曜	献立名	材料名			おやつ 午後 午前	栄養価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1 月	《麦入りごはん》 ジャーマンポテト オニオンスープ てづくりふりかけ	お菓子／米・精白米／ セイバク／じゃがいも ／サラダ油／ごま	牛乳（AMおやつ）／ ウィンナー／チーズ／ あおのり／煮干し／炊 き込みわかめ／脱脂粉 乳／アイスクリーム	玉ねぎ／人参／パセリ ／レタス／セロリ／ 小松菜	お茶 アイスクリーム（2～5歳児） お菓子（0.1歳児） 牛乳 お菓子	エネルギー 572 kcal 炭水化物 93.9 g たんぱく質 19 g 脂質 16.0 g 食塩相当量 2.1 g
2 火	《麦入りごはん》 鶏すき もやしと青菜のごま和え トマト	お菓子／米・精白米／ セイバク／じゃがいも ／サラダ油／砂糖／ご ま	鶏肉／寒天	玉ねぎ／しめじ／人参 ／ねぎ／小松菜／もやし ／トマト／ぶどう果 汁／りんごジュース	お茶 ぶどうゼリー （ぶどう果汁・りんごジュース・寒 天・砂糖） お茶 お菓子	エネルギー 382 kcal 炭水化物 67.8 g たんぱく質 17.9 g 脂質 6.2 g 食塩相当量 0.8 g
3 水	《麦入りごはん》 チキンカツ きゅうりとコーンの甘酢 すまし汁	米・精白米／セイバク ／小麦粉／パン粉／サ ラダ油／砂糖／お菓子	ヨーグルト／鶏肉／し らす干し／脱脂粉乳／ きな粉	きゅうり／キャベツ／ 人参／とうもろこし／ 玉ねぎ／えのき／ねぎ	スキムミルク お菓子 ヨーグルト	エネルギー 631 kcal 炭水化物 93.7 g たんぱく質 28.6 g 脂質 17.4 g 食塩相当量 3.3 g
4 木	《麦入りごはん》 厚揚げと野菜のみそ炒め とうがんのスープ トマト	お菓子／米・精白米／ セイバク／サラダ油／ 砂糖／片栗粉／ごま油	牛乳（AMおやつ）／生 揚げ／豚肉／みそ／ ベーコン／脱脂粉乳／ あおのり／さくらえび	なす／もやし／いんげ ん／人参／とうが／ 玉ねぎ／パセリ／トマ ト	お茶 カルシウムおにぎり （米・あおのり・さくらえび・塩） 牛乳 お菓子	エネルギー 635 kcal 炭水化物 105.8 g たんぱく質 28.3 g 脂質 12.6 g 食塩相当量 2.5 g
5 金	《麦入りごはん》 鯖の中華焼き ブロッコリー塩ゆで 具だくさんみそ汁	お菓子／米・精白米／ セイバク／ごま油／砂 糖	牛乳（AMおやつ）／さ ば／油揚げ／みそ／脱 脂粉乳／煮干し	玉ねぎ／にんにく／ブ ロッコリー／キャベツ ／しめじ／人参／ねぎ	スキムミルク お菓子 煮干し 牛乳 お菓子	エネルギー 539 kcal 炭水化物 76 g たんぱく質 28.2 g 脂質 15.5 g 食塩相当量 2.5 g
★ 6 土	わかめごはん 和風スープ	お菓子／米・精白米／ ごま／ごま油	炊き込みわかめ／鶏肉 ／豆腐	人参／えのき／葉ねぎ ／果汁	果汁 お菓子 お茶 お菓子	エネルギー 531 kcal 炭水化物 98.3 g たんぱく質 15.5 g 脂質 9.8 g 食塩相当量 1.5 g
8 月	《麦入りごはん》 高野豆腐の照焼ハンバーグ スパゲッティーサラダ トマト	お菓子／米・精白米／ セイバク／片栗粉／サ ラダ油／砂糖／スパ ゲッティー／オリーブ 油	牛乳（AMおやつ）／高 野豆腐／牛ひき肉／豚 ひき肉／牛乳（昼食） ／脱脂粉乳	玉ねぎ／きゅうり／人 参／キャベツ／とうも ろこし／トマト	お茶 お菓子 牛乳 お菓子	エネルギー 622 kcal 炭水化物 90.2 g たんぱく質 24.4 g 脂質 18.4 g 食塩相当量 1.5 g
9 火	《麦入りごはん》 揚げ鶏のレモン煮 もやしのおひたし 豆腐のすまし汁	お菓子／米・精白米／ セイバク／片栗粉／サ ラダ油／砂糖／ごま	鶏肉／もも／豆腐	レモン／パセリ／もやし ／人参／玉ねぎ／小 松菜／しめじ／ねぎ／ みかん缶／もも缶／パ イン缶	お茶 フルーツポンチ （みかん缶・もも缶・パイン缶） お茶 お菓子	エネルギー 457 kcal 炭水化物 70.8 g たんぱく質 20.3 g 脂質 11.5 g 食塩相当量 1.5 g
10 水	《麦入りごはん》 豚肉と野菜の生姜焼き 春雨スープ チーズ	米・精白米／セイバク ／サラダ油／はるさめ ／ごま／お菓子	ヨーグルト／豚肉／チ ーズ／脱脂粉乳／煮 干し	しょうが／もやし／し めじ／キャベツ／玉ね ぎ／にら／人参	スキムミルク お菓子 煮干し ヨーグルト	エネルギー 533 kcal 炭水化物 80.4 g たんぱく質 27.7 g 脂質 11.8 g 食塩相当量 1.7 g
11 木	《麦入りごはん》 チキンポトフ ／切干し大根のサラダ ／きな粉	お菓子／米・精白米／ セイバク／じゃがいも ／サラダ油／ごま油／ 砂糖／コッペパン／オ リーブ油	牛乳（AMおやつ）／鶏 肉／ウィンナー／ツナ ／きな粉／脱脂粉乳／ チーズ	人参／玉ねぎ／キャベ ツ／ブロッコリー／パ セリ／切干し大根／ きゅうり／パプリカ	スキムミルク カシヨーホケンチ （コッペパン・オリーブ油・ウィン ナー・パプリカ・玉ねぎ・ケチャッ プ・チーズ） 牛乳 お菓子	エネルギー 668 kcal 炭水化物 101.4 g たんぱく質 29.4 g 脂質 19.7 g 食塩相当量 2.4 g
12 金	《麦入りごはん》 牛肉と野菜のきんぴら ブロッコリーのサラダ みかん缶	お菓子／米・精白米／ セイバク／糸こんにゃ く／ごま／サラダ油／ 砂糖／オリーブ油	牛乳（AMおやつ）／牛 肉／鶏ささ身／脱脂粉 乳	人参／玉ねぎ／ごぼう ／ねぎ／ブロッコリー ／とうもろこし／みか ん缶	スキムミルク お菓子 牛乳 お菓子	エネルギー 538 kcal 炭水化物 85.1 g たんぱく質 24.5 g 脂質 12.6 g 食塩相当量 1.1 g
★ 13 土	ひじきスパゲッティー 牛乳	お菓子／スパゲッ ティー／オリーブ油／ サラダ油	鶏肉／干ひじき／牛乳 （昼食）	しめじ／しそ／果汁	果汁 お菓子 お茶 お菓子	エネルギー 587 kcal 炭水化物 92.1 g たんぱく質 22.3 g 脂質 17.6 g 食塩相当量 0.9 g

- ※注意 ①栄養価は、3歳以上児の給食における平均栄養価です。献立は園の事情により変更することがあります。
 ②《 》内は3歳未満児の主食です。★は完全給食の日ですので、3歳以上児のお子さんもご飯が要りません。
 ③材料名には調味料類が省略してあります。
 ④おやつのはじめには虫歯予防としてうがいを実施しています。また、うがいのできない年齢においてはお茶を飲むことに対応しています。
 ⑤園では安全性・衛生面を考慮し、果物は缶詰を使用する場合があります。
 ⑥スキムミルクの提供時間は、園や年齢によって異なります。
 ⑦牛乳や卵につきましては、アレルギーへの配慮のため、使用するタイミングに応じて記載しております。
 ⑧0.1歳児クラスにはロースハムは入りません。



日 曜	献立名	材料名			おやつ 午後 午前	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
16 火	《麦入りごはん》 豚肉の中華炒め ピーマンの酢の物 トマト	お菓子／米・精白米／ セイバク／サラダ油／ 片栗粉／ピーマン／砂 糖／じゃがいも	豚肉／あおのり	ピーマン／人参／生し いたけ／玉ねぎ／もやし ／キャベツ／にんに く／しょうが／きゅう り／トマト／とうもろ こし	お茶 コーン入りじゃがもち (じゃがいも・あおのり・とうもろこ し・塩・片栗粉・しょうゆ) お菓子	エネルギー 390 kcal 炭水化物 80.2 g たんぱく質 10.8 g 脂 質 4.8 g 食塩相当量 0.8 g
★17 水	きのこご飯 鶏肉の竜田揚げ もやしのゆかり和え 玉ねぎのスープ Happy Lunch	お菓子／米・精白米／ 片栗粉／サラダ油／ク レープ	牛乳 (AMおやつ)／油 揚げ／鶏肉／わかめ／ 脱脂粉乳	まいたけ／干し椎茸／ しめじ／人参／にんに く／しょうが／もやし ／ゆかり／玉ねぎ／ね ぎ	スキムミルク クレープ 牛乳 お菓子	エネルギー 574 kcal 炭水化物 81 g たんぱく質 29.1 g 脂 質 16.2 g 食塩相当量 2.3 g
18 木	《麦入りごはん》 筑前煮 小松菜の小魚和え 梨	米・精白米／セイバク ／里芋／糸こんにゃく ／サラダ油／砂糖／ご ま／食パン	ヨーグルト／鶏肉／し らす干し／脱脂粉乳／ きな粉	きゅうり／キャベツ／ 人参／とうもろこし／ 玉ねぎ／えのき／ねぎ ／なし	スキムミルク 食パンのきな粉がけ (食パン・きな粉・砂糖) ヨーグルト	エネルギー 493 kcal 炭水化物 87.1 g たんぱく質 24.2 g 脂 質 7.4 g 食塩相当量 1.7 g
19 金	《麦入りごはん》 ポークカレー キャベツのバジルサラダ	お菓子／米・精白米／ セイバク／サラダ油／ じゃがいも／オリーブ 油	牛乳 (AMおやつ)／豚 肉／脱脂粉乳／煮干し	玉ねぎ／人参／りんご ／キャベツ／きゅうり ／とうもろこし／バジ ル	スキムミルク お菓子 煮干し 牛乳 お菓子	エネルギー 492 kcal 炭水化物 84.5 g たんぱく質 20 g 脂 質 9.9 g 食塩相当量 0.9 g
★20 土	わかめごはん 和風スープ	お菓子／米・精白米／ ごま／ごま油	炊き込みわかめ／鶏肉 ／豆腐	人参／えのき／葉ねぎ ／果汁	果汁 お菓子 お茶 お菓子	エネルギー 531 kcal 炭水化物 98.3 g たんぱく質 15.5 g 脂 質 9.8 g 食塩相当量 1.5 g
22 月	《麦入りごはん》 豚肉のねぎ焼き 切干し大根のごまサラダ トマト	お菓子／米・精白米／ セイバク／小麦粉／ご ま油／ごま／サラダ油	牛乳 (AMおやつ)／豚 肉／ロースハム／脱脂 粉乳／昆布	ねぎ／切干し大根／人 参／きゅうり／トマト	スキムミルク お菓子 昆布 牛乳 お菓子	エネルギー 513 kcal 炭水化物 80.9 g たんぱく質 24.1 g 脂 質 11.8 g 食塩相当量 1.9 g
24 水	《麦入りごはん》 肉団子スープ カレー風味サラダ チーズ	お菓子／米・精白米／ セイバク／パン粉／ じゃがいも／オリーブ 油／ホットケーキ粉／ キャラメル／サラダ油	牛乳 (AMおやつ)／鶏 ひき肉／豚ひき肉／ ウィンナー／チーズ／ 脱脂粉乳／牛乳 (PMお やつ)	玉ねぎ／小松菜／もやし ／人参／きゅうり	スキムミルク ブラジル風ドーナツ (ホットケーキ粉・牛乳・キャラメル・油) 牛乳 お菓子	エネルギー 613 kcal 炭水化物 83.6 g たんぱく質 24.9 g 脂 質 22.4 g 食塩相当量 2.0 g
25 木	《麦入りごはん》 秋野菜のかき揚げ 豆腐のみそ汁 ふりかけ	お菓子／米・精白米／ セイバク／さつまいも ／小麦粉／サラダ油	牛乳 (AMおやつ)／竹 輪／干ひじき／絹ごし 豆腐／みそ／脱脂粉乳	なす／人参／玉ねぎ／ いんげん／小松菜／え のき／ねぎ	スキムミルク お菓子 牛乳 お菓子	エネルギー 584 kcal 炭水化物 96.1 g たんぱく質 18.4 g 脂 質 15.2 g 食塩相当量 1.9 g
26 金	《麦入りごはん》 バーベキューチキン グリーンサラダ	米・精白米／セイバク ／砂糖／サラダ油／お 菓子	ヨーグルト／鶏肉／脱 脂粉乳／煮干し	にんにく／ピーマン／ 玉ねぎ／人参／もやし ／パセリ／きゅうり／ とうもろこし／キャベ ツ	スキムミルク お菓子 煮干し ヨーグルト	エネルギー 510 kcal 炭水化物 79 g たんぱく質 27.3 g 脂 質 10.7 g 食塩相当量 1.2 g
★27 土	ひじきスパゲッティー 牛乳	お菓子／スパゲッ ティー／オリーブ油／ サラダ油	鶏肉／干ひじき／牛乳 (昼食)	人参／玉ねぎ／キャベ ツ／ブロッコリー／パ セリ／切干し大根／ きゅうり	果汁 お菓子 お茶 お菓子	エネルギー 587 kcal 炭水化物 92.1 g たんぱく質 22.3 g 脂 質 17.6 g 食塩相当量 0.9 g
29 月	《麦入りごはん》 カリッとチーズサーモン カルシウムたっぷりサラダ バイン缶	お菓子／米・精白米／ セイバク／パン粉／パ ター／ごま／オリーブ 油／マカロニ／砂糖	牛乳 (AMおやつ)／鮭 ／パルメザンチーズ／ 干ひじき／しらす干し ／脱脂粉乳／きな粉	パセリ／小松菜／キャ ベツ／人参／とうもろ こし／バイン缶	スキムミルク マカロニきな粉 (マカロニ・きな粉・砂糖・脱脂粉乳・塩) 牛乳 お菓子	エネルギー 501 kcal 炭水化物 79.3 g たんぱく質 28.9 g 脂 質 8.9 g 食塩相当量 1.1 g
30 火	《麦入りごはん》 チキンの照焼き 小松菜のごま和え わかめスープ	お菓子／米・精白米／ セイバク／サラダ油／ ごま／砂糖／ごま油	鶏肉／わかめ	小松菜／キャベツ／人 参／えのき／みずな	お茶 お菓子 お茶 お菓子	エネルギー 426 kcal 炭水化物 64.7 g たんぱく質 14.1 g 脂 質 13.2 g 食塩相当量 1.6 g



食を通して五感を刺激



食べるという事は一度に五感を刺激することができるため、体だけでなく脳の発達にも大きな影響を与えます。

①視覚(色・形・大きさ)②味覚(様々な食材・料理の味)③嗅覚(食材の風味)

④聴覚(咀嚼音、語りかけ)⑤触覚(温度、舌触り、手触り、噛み応え)といった5つの感覚は、外からの繰り返しの刺激により、発達し、体と脳の成長を促します。毎日の食事を楽しくとり、五感を上手に刺激して、健康な体と脳を育てましょう。

