



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／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 炭水化物 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	572 kcal 93.9 g 19 g 16.0 g 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 炭水化物 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	382 kcal 67.8 g 17.9 g 6.2 g 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／豆腐	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 炭水化物 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	631 kcal 93.7 g 28.3 g 17.4 g 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／あおのり／ さくらえび	なす／もやし／いんげ ん／人参／とうもろこし／ 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 炭水化物 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	635 kcal 105.8 g 28.3 g 12.6 g 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ccoli／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 炭水化物 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	539 kcal 76 g 28.2 g 15.5 g 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 炭水化物 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	531 kcal 98.3 g 15.5 g 9.8 g 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／スバ 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／卵	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 炭水化物 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	622 kcal 90.2 g 24.4 g 18.4 g 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	鶏肉／もみのり／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 炭水化物 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	457 kcal 70.8 g 20.3 g 11.5 g 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 炭水化物 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	533 kcal 80.4 g 27.7 g 11.8 g 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	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／ブルーベ リージャム	スキムミルク ジャムサンド （コッペパン・ブルーベリージャム） 牛乳 お菓子	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	668 kcal 101.4 g 29.4 g 19.7 g 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 炭水化物 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	538 kcal 85.1 g 24.5 g 12.6 g 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 炭水化物 たんぱく質 脂 質 食塩相当量	587 kcal 92.1 g 22.3 g 17.6 g 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お飯が要りません。
 ③材料名には調味料類が省略してあります。
 ④おやつの中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で対応しています。
 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。



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) お茶 お菓子	1日分 エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	390 kcal 80.2 g 10.8 g 4.8 g 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 	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	1日分 エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	574 kcal 81 g 29.1 g 16.2 g 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／糸こんにやく ／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	人参／れんこん／生し いたけ／いんげん／ご ぼう／もやし／小松菜 ／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	1日分 エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	493 kcal 87.1 g 24.2 g 7.4 g 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／カレールウ	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	1日分 エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	492 kcal 84.5 g 20 g 9.9 g 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	1日分 エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	531 kcal 98.3 g 15.5 g 9.8 g 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／卵	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	1日分 エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	513 kcal 80.9 g 24.1 g 11.8 g 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／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	1日分 エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	613 kcal 83.6 g 24.9 g 22.4 g 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	1日分 エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	584 kcal 96.1 g 18.4 g 15.2 g 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	1日分 エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	510 kcal 79 g 27.3 g 10.7 g 1.2 g
★ 27 土	ひじきスパゲッティ 牛乳	お菓子／スパゲッ ティ／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	1日分 エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	587 kcal 92.1 g 22.3 g 17.6 g 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 パイン缶	お菓子／米・精白米／ セイバク／パン粉／ご ま／オリーブ油／マカ ロニ／砂糖	牛乳 (AMおやつ)／鮭 ／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／パイン缶	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	1日分 エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	501 kcal 79.3 g 28.9 g 8.9 g 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	1日分 エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	426 kcal 64.7 g 14.1 g 13.2 g 1.6 g



食事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。

