



日	曜日	献立名	赤の食べ物		緑の食べ物		黄色の食べ物		おやつ		栄養価	
			血や肉になる		体の調子を整える		働く力になる		午前(未満児)	午後		
2	月	牛乳 シイラのフライ もやしの生姜醤油和え さつまいもの味噌汁	シイラフライ 薄揚げ 味噌	牛乳	人参	もやし 生姜 大根 ねぎ	さつまいも	なたね油	ヨーグルト	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	501 kcal 73.7 g 22.2 g 14.7 g 1.5 g
3	火	牛乳 揚げの五目中華煮 わかめとキャベツのスープ ハイチース	中揚げ 豚肉 ベーコン	牛乳 わかめ ハイチース	人参 小松菜	にんにく 生姜 玉葱 干し椎茸 もやし キャベツ	砂糖 でんぷん	なたね油 ごま油 ごま	牛乳 お菓子	お茶 フランスパンの ココアがけ (フランスパン・ミルクココア)	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	534 kcal 70.0 g 22.8 g 19.5 g 2.0 g
★	4	鶏ごぼうご飯 牛乳 もやしとツナのごま酢和え 豆腐の味噌汁	鶏肉 薄揚げ ツナ 絹ごし豆腐 味噌	牛乳 わかめ	人参	ごぼう グリーンピース もやし きゅうり 玉葱	米 砂糖 じゃがいも	ごま ごま油	牛乳 お菓子	ジョア (2～5歳児) 牛乳 (1歳児) お菓子	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	529 kcal 87.7 g 20.3 g 13.3 g 2.1 g
5	木	牛乳 豚肉とひじきの炒め煮 野菜の味噌汁 きな粉	豚肉 凍り豆腐 薄揚げ 味噌 きな粉	牛乳 ひじき	人参 さやいんげん	糸こんにゃく 玉葱 白菜 大根 ねぎ	砂糖 じゃがいも	なたね油	牛乳 お菓子	お茶 ひじきおにぎり (米・しそ味ひじき にんじん・酒・みりん 醤油・砂糖・ごま)	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	608 kcal 105.7 g 22.4 g 13.1 g 1.8 g
★	6	米粉入りコッパパン 牛乳 ボークビーンズ キャベツとコーンのサラダ 煮干し	大豆 豚肉	牛乳 煮干し	人参 トマト缶	玉葱 エリンギ もやし キャベツ ホールコーン	米粉コッパパン じゃがいも 砂糖	なたね油 ごま油	牛乳 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	547 kcal 78.3 g 22.0 g 19.7 g 1.9 g
9	月	牛乳 鶏肉とじゃがいものうま煮 キャベツの味噌汁	鶏肉 薄揚げ 味噌 さつまいも	牛乳	人参 さやいんげん	生姜 キャベツ もやし 大根 ねぎ	じゃがいも 砂糖		牛乳 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	497 kcal 78.6 g 22.4 g 13.0 g 2.0 g
10	火	牛乳 豆腐の味噌なべ もやしのナムル	豚肉 木綿豆腐 味噌 赤味噌	牛乳	人参 にら	にんにく がなしめじ 白菜 玉葱 もやし きゅうり	春雨	ごま油	ヨーグルト	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	465 kcal 74.4 g 17.3 g 12.6 g 1.1 g
11	水	牛乳 鶏肉と根菜の煮物 キャベツの梅和え	鶏肉 中揚げ	牛乳	人参 さやいんげん	大根 ごぼう 干し椎茸 キャベツ もやし 梅干し	砂糖 じゃがいも	ごま油	牛乳 お菓子	お茶 ごまごま豆腐パン (ホットケーキ粉・豆腐・白ごま)	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	463 kcal 77.0 g 20.5 g 10.5 g 1.1 g
12	木	牛乳 ホキのかば焼き風(1～2歳児) 鯖のかば焼き風(3～5歳児) ポイルキャベツ かぶの味噌汁	ホキ (1～2歳児) 鯖 (3～5歳児) 薄揚げ 味噌	牛乳	人参 小松菜	生姜 キャベツ 玉葱 かぶ	でんぷん 砂糖	なたね油	牛乳 お菓子	お茶 おはぎ (米・もち米・塩・きな粉・砂糖)	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	700 kcal 110.5 g 25.5 g 19.5 g 1.5 g
13	金	牛乳 中華丼 わかめとじゃがいものスープ みかんゼリー	豚肉 ベーコン 絹ごし豆腐	牛乳 わかめ	人参 チンゲンツアイ 小松菜	生姜 にんにく 玉葱 白菜 干し椎茸 たけのこ	でんぷん じゃがいも みかんゼリー	なたね油	牛乳 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	508 kcal 82.5 g 17.0 g 13.8 g 1.3 g
16	月	牛乳 味噌おでん えのきのすまし汁 みかん	中揚げ 鶏ひき肉 味噌 絹ごし豆腐 竹輪	牛乳	人参 さやいんげん	大根 生姜 えのきたけ 玉葱 ねぎ みかん	砂糖	なたね油	牛乳 お菓子	お茶 わかめぞうすい (米・だし汁・わかめ・薄揚げ・ ねぎ・醤油)	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	530 kcal 83.1 g 22.1 g 14.3 g 2.2 g

＊ 注意

- ①栄養価は、4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★がついている日は、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。



日	曜 日	献立名	赤の食べ物		緑の食べ物		黄色の食べ物		おやつ		栄養価	
			血や肉になる		体の調子を整える		働く力になる		午前(未満児)	午後		
17	火	牛乳 豚肉の中華炒め 春雨スープ ハイチーズ	豚肉 ベーコン	牛乳 ハイチーズ	人参 小松菜	生姜 にんにく 玉葱 もやし 白菜 干し椎茸 ねぎ	砂糖 春雨	なたね油 ごま油	ヨーグルト	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	528 kcal 73.1 g 19.9 g 19.1 g 1.6 g
18	水	牛乳 鶏肉の唐揚げ かぼちゃのいとこ煮 大根の味噌汁	鶏肉 小豆 味噌	牛乳	かぼちゃ 人参	生姜 にんにく 大根 玉葱 えのきたけ ねぎ	でんぷん 砂糖	なたね油	牛乳 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	539 kcal 83.7 g 21.8 g 14.9 g 1.5 g
19	木	牛乳 冬のカレーライス わかめ入りドレッシングサラダ パイン缶	豚肉	牛乳 わかめ	人参	生姜 にんにく 玉葱 大根 グリーンピース キャベツ きゅうり パイン缶	じゃがいも カレールウ	なたね油 ごま油	牛乳 お菓子	お茶 シリアルいちご ヨーグルト (ヨーグルト・いちごジャム・ コーンフレーク)	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	512 kcal 85.4 g 17.4 g 14.9 g 2.1 g
												
20	金	アンパンマンパン  牛乳  大豆と鶏肉のクリームシチュー 小松菜とキャベツのサラダ クリスマスケーキ(3～5歳児) クリスマスゼリー(1～2歳児) 	大豆 鶏肉	牛乳	人参 小松菜	玉葱 グリーンピース キャベツ ホールコーン	アンパンマンパン じゃがいも ベシメルソース デザート	なたね油	牛乳 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	533 kcal 73.8 g 22.9 g 19.6 g 1.6 g
												
23	月	チキンライス 牛乳 野菜のマカロニスープ	鶏肉 ベーコン	牛乳	人参	玉葱 エリンギ グリーンピース キャベツ ホールコーン	米 砂糖 マカロニ じゃがいも	なたね油	牛乳 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	481 kcal 80.7 g 16.3 g 12.3 g 1.3 g
24	火	牛乳 竹輪の二色揚げ 豆腐と切干しの味噌汁	竹輪 絹ごし豆腐 味噌	牛乳 あおのり	人参	玉ねぎ 切干大根 しめじ ねぎ	小麦粉 カレー粉	サラダ油	ヨーグルト	お茶 昆布おにぎり (米・塩昆布・ごま)	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	552 kcal 108.0 g 17.1 g 7.4 g 2.7 g
25	水	牛乳 チキンの照焼き かぶのスープ 粉ふきいも	鶏肉 薄揚げ	牛乳	人参 パセリ	かぶ かぶ(葉) 玉ねぎ	じゃがいも	サラダ油	牛乳 お菓子	お茶 ホイップサンド (ロールパン・ホイップクリーム・ みかん缶)	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	643 kcal 91.4 g 27.3 g 20.8 g 2.6 g
26	木	牛乳 チキンポトフ ほうれんそうのごま和え 煮干し	鶏肉 ウィンナー	牛乳 煮干し	人参 ほうれん草	玉ねぎ ブロッコリー キャベツ	じゃがいも 砂糖	サラダ油 ごま	牛乳 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	524 kcal 85.7 g 22.0 g 13.0 g 1.4 g
27	金	牛乳 年越しうどん こにしめ りんごゼリー	鶏肉 かまぼこ 中揚げ	牛乳	人参 いんげん	ねぎ 干し椎茸 大根	うどん 里芋 砂糖 りんごゼリー	サラダ油	牛乳 お菓子	まめびよ (いちご) お菓子	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	402 kcal 55.2 g 19.7 g 13.0 g 1.8 g

子どもたちの未来に備え自炊力を身につけよう！その②

子どもの育ちの中で大切なのは子ども自身が主人公となって出来る喜び、わかる楽しさを体験することです。

子どもたちから食事作りに慣れ親しんでもらうために「お手伝い」は効果的です。

<食事の前>

箸やスプーンなどの食器を並べることなど安全に無理なくできるところから、始めてみましょう。

誰がどの食器を使うか、最初は丁寧に一緒に並べていきます。食事間の度にする事で、習慣化すれば自然に身に付きます。

<後片付け>

初めのうちは、割れもの以外の食器を扱ってもらったり、調味料を元の場所に戻すことを手伝ってもらいましょう。

◎できたら「よくできたね」「ありがとう」と声をかけてあげてください。自信がもてるようになります。

