

献立	材 料 名			おやつ	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	
	熱や力になる食品	血や肉や骨になる食品	体の調子を整える食品						
4 金 ぎせい豆腐・ポテトサラダ 青菜のみそ汁・ごはん	上白糖・調合油・じゃがいも マヨネーズ・ごま・精白米	豆乳・木綿豆腐・ひじき・卵 にぼしだし・のり・小魚	人参・しいたけ・グリーンピース ねぎ・キャベツ・きゅうり 小松菜・玉ねぎ・えのき	10 パナナ豆乳 3 おにぎり・小魚・麦茶	610	20.3	13.4	1.7	
5 土 焼きそば・スープ ヨーグルト	中華麺・さつまいも	豆乳・ウインナー ヨーグルト	もやし・キャベツ 人参・玉ねぎ・コーン	10 パナナ豆乳 3 ふかしいも・麦茶		♥	♥	♥	
7 月 肉じゃが ブロッコリーのごまマヨ和え 大根のみそ汁・麦飯	じゃがいも・調合油・しらたき 三温糖・米粉マカロニ・マヨネーズ ごま・精白米・もち麦	牛乳・豚も肉・高野豆腐 にぼしだし・ヨーグルト	玉ねぎ・人参・しいたけ いんげん・ブロッコリー・キャベツ コーン・大根・ほうれん草・パナナ	10 牛乳 3 パナナ・ヨーグルト・麦茶	599	19.2	15.7	1.0	
8 火 豆腐とトマトの中華煮 チーズサラダ・もやしスープ みかん・ごはん	ごま油・三温糖・片栗粉 調合油・精白米・シュウクリーム	牛乳・木綿豆腐・卵 高野豆腐・チーズ・小魚	トマト・白菜・しめじ・人参・たけのこ レタス・きゅうり・コーン・もやし 玉ねぎ・小松菜・しいたけ・みかん	10 牛乳 3 シュークリーム・小魚・麦茶	552	21.4	18.6	2.3	
9 水 焼き魚・スパサラ 玉ねぎのみそ汁・チーズ・ごはん	スパゲティ・マヨネーズ・ごま 精白米・食パン・ジャム	牛乳・鮭・かつおだし 高野豆腐・わかめ・チーズ	ほうれん草・人参・きゅうり コーン・玉ねぎ	10 牛乳 3 ジャムパン・麦茶	625	25.0	15.4	2.3	
10 木 鶏肉のマーメレード焼き 野菜サラダ・白菜スープ・ごはん	三温糖・精白米・マーメレード じゃがいも・片栗粉	牛乳・鶏胸肉・卵・青のり	生姜・カリフラワー・枝豆 きゅうり・レタス・トマト 玉ねぎ・白菜・人参・しいたけ	10 牛乳 3 いももち・麦茶	568	23.9	16.9	2.1	
11 金 こぎつねごはん たまごサラダ・豚汁・みかん	三温糖・精白米・マヨネーズ じゃがいも・こんにやく おとつと	豆乳・油揚げ・卵 豚も肉・木綿豆腐 のむヨーグルト	人参・しいたけ・グリーンピース ブロッコリー・レタス・きゅうり 大根・しめじ・ねぎ・みかん	10 パナナ豆乳 3 おとつと・のむヨーグルト	609	23.5	17.8	1.4	
12 土 おにぎり(青菜・ツナ) たまご焼き・パナナ なめこのみそ汁	精白米・上白糖・調合油 ビスケット	ツナ・のり・卵 木綿豆腐	小松菜・パナナ なめこ・玉ねぎ・しいたけ	10 野菜ジュース 3 ビスケット・麦茶		♥	♥	♥	
14 月 成人の日	成人の日			成人の日					
15 火 ささみフライ・パナナ 野菜スープ・ごはん	春雨・精白米 マカロニ・三温糖	牛乳・ささみフライ 大豆・きなこ	白菜・玉ねぎ・ブロッコリー ほうれん草・人参・しいたけ・パナナ	10 牛乳 3 マカロニあべかわ・麦茶	620	27.8	15.0	1.5	
16 水 白身魚のポテト焼き トマトサラダ・たまごスープ みかん・ごはん	上白糖・じゃがいも・米粉マカロニ マヨネーズ・ごま・精白米 小麦粉・マーガリン・クリーム	牛乳・タラ・青のり・卵	トマト・キャベツ・カリフラワー 枝豆・玉ねぎ・人参・ほうれん草 しいたけ・みかん・野菜ジュース	10 牛乳 3 ケーキ・麦茶	648	24.2	19.8	1.8	
17 木 厚揚げのたまごとし さつまいもスティック・チーズ 具だくさん汁・ごはん	上白糖・さつまいも 精白米・食パン	牛乳・厚揚げ・卵・チーズ かつおだし・ウインナー	玉ねぎ・人参・しいたけ 大根・キャベツ・小松菜 えのき・まいたけ・ねぎ	10 牛乳 3 ウインナーロール・麦茶	607	22.6	20.2	2.3	
18 金 キーマカレー(麦飯) ブロッコリーサラダ オレンジ	精白米・もち麦・じゃがいも 上白糖・ごま・原宿ドッグ	豆乳・豚ひき肉・ひよこ豆 高野豆腐・するめ	玉ねぎ・人参・グリーンピース ブロッコリー・きゅうり コーン・オレンジ	10 パナナ豆乳 3 原宿ドッグ・するめ・麦茶	618	20.1	18.8	1.7	
19 土 パン(ジャム・ツナ) パナナ・ヨーグルト	パン・クラッカー	ツナ・ヨーグルト	オレンジジュース・パナナ	10 オレンジジュース 3 クラッカー・麦茶		♥	♥	♥	
21 月 マーボー丼(麦飯) 春雨サラダ コーンスープ・みかん	ごま油・三温糖・片栗粉 精白米・もち麦・春雨 せんべい	牛乳・木綿豆腐・豚ひき肉 かにかま・小魚	ねぎ・生姜・人参・たけのこ・グリーンピース しいたけ・キャベツ・きゅうり・コーン 玉ねぎ・ほうれん草・しめじ・みかん	10 牛乳 3 せんべい・小魚・麦茶	593	22.2	16.3	2.4	
22 火 魚の照り焼き・お浸し すまし汁・ごはん	三温糖・里芋・精白米 小麦粉・マーガリン・上白糖	牛乳・メカジキ・かつお節 かつおだし・練ごし豆腐 豆乳・のむヨーグルト	生姜・もやし・キャベツ・人参 ほうれん草・しいたけ・えのき・パナナ	10 牛乳 3 豆乳ケーキ・のむヨーグルト	572	24.3	14.6	2.1	
23 水 ミートソーススパゲティ ピーナスサラダ ミルクキャベツスープ	上白糖・スパゲティ・さつまいも マヨネーズ・精白米	豚ひき肉・大豆・牛乳 卵・するめ	玉ねぎ・人参・しいたけ 枝豆・きゅうり・キャベツ・えのき	10 牛乳 3 焼きおにぎり・するめ・麦茶	629	22.3	15.1	2.1	
24 木 西京焼き・大根サラダ しめじのみそ汁・ごはん	三温糖・上白糖・ごま油 ごま・精白米・ロールパン	牛乳・サワラ にぼしだし・きなこ	大根・人参・きゅうり・レタス しめじ・小松菜・しいたけ	10 牛乳 3 きなこパン・パナナ・麦茶	562	22.8	14.0	1.6	
25 金 コーンロッック・みかんサラダ 豆腐のみそ汁・パナナ・ごはん	コロッケ・上白糖・ごま油 精白米・えびせん	豆乳・チーズ・木綿豆腐 わかめ・にぼしだし・小魚	キャベツ・きゅうり・みかん缶 人参・しいたけ・パナナ	10 パナナ豆乳 3 えびせん・小魚・麦茶	590	18.9	16.3	2.2	
26 土 パン(ジャム・ツナ) パナナ・ヨーグルト	パン・ビスコ	ツナ・ヨーグルト	野菜ジュース・パナナ	10 野菜ジュース 3 ビスコ・麦茶		♥	♥	♥	
28 月 鮭のごま焼き もやし和え・ちーかま じゃがいものみそ汁・ごはん	三温糖・ごま・上白糖 じゃがいも・精白米 小麦粉・マーガリン	牛乳・鮭・にぼしだし ちーかま・豆乳	もやし・人参・キャベツ きゅうり・小松菜・しめじ しいたけ・レーズン	10 牛乳 3 蒸しパン・麦茶	535	20.6	12.1	1.6	
29 火 わかめごはん・金時豆 ごま和え・玉ねぎスープ・ごはん	三温糖・精白米・ごま 小麦粉・マーガリン・さつまいも	牛乳・わかめ・鶏ひき肉 高野豆腐・油揚げ・卵 金時豆・豆乳・きなこ・するめ	しめじ・しいたけ・キャベツ ほうれん草・人参・玉ねぎ コーン・レーズン	10 牛乳 3 さつまいもケーキ するめ・麦茶	620	22.5	17.2	1.9	
30 水 魚と野菜のクリーム煮 かぼちゃサラダ 豆腐スープ・ごはん	マヨネーズ・精白米 ビスケット	牛乳・マグロ・大豆 木綿豆腐・わかめ	玉ねぎ・人参・コーン ほうれん草・かぼちゃ・きゅうり トマト・玉ねぎ・ねぎ・しいたけ	10 牛乳 3 ビスケット・麦茶	511	22.2	18.1	1.3	
31 木 厚揚げと豚肉の煮物 ひじきサラダ もやしのみそ汁・麦飯	三温糖・上白糖・ごま 精白米・もち麦・せんべい	牛乳・厚揚げ・豚も肉 ひじき・大豆・かつおだし	大根・人参・しめじ・キャベツ コーン・きゅうり・もやし 玉ねぎ・ほうれん草・みかん	10 牛乳 3 みかん・せんべい・麦茶	584	21.6	15.0	1.4	
					平均 (土曜日は含みません)	592	22.4	16.3	1.8
					保育園の目標値	574	21.5	15.9	2.3未滿



2019年も  
よろしく  
お願いします♡

おねがい

おはしセットを清潔に保ちましょう☆  
特にケースの汚れは  
見落としがちです(; ; ; )  
毎日綺麗に洗って  
よく乾かして持ってきてくださいね



きゅうしょくだより★手づかみ食べ★  
離乳食後半になると、それまでは大人に食べさせてもらうだけだった  
子どもが、少しずつ一人で食べたがるようになってきます。食べ物に  
手で触れようとするのは、食に対する興味の表れです♪手づかみ食べ  
の十分な経験が食べる事への楽しさを知り、スプーンや箸を上手に使う  
基礎になっていきます。  
<手づかみ食べしやすい調理の工夫>  
・細長くする  
(手でもって食べやすい・噛み切った時に一口サイズになりやすい)  
・角切りにする  
(つまみやすい角切りに・大きさを変えてためすと良い)  
・まわりを固める  
(外側はべたつかないかため、中は指でつぶせるやわらかさ)