

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						
1 水	即日の日								
2 木	国民の祝日								
3 金	憲法記念日								
4 土	みどりの日								
6 月	振替休日								
7 火	ごはん・ぎせい豆腐・お浸し わかめのみそ汁・ちーかま	精白米・上白糖・調合油 小麦粉・バター	牛乳・木綿豆腐・豚ひき肉 高野豆腐・卵・ひじき・かつお節 かつおだし・わかめ・ちーかま	人参・グリーンピース・大根 きゅうり・キャベツ・玉ねぎ えのき・バナナ	10 3	564 205	168	2.0	
8 水	ごはん・魚のチーズ焼き ころころきゅうり・油揚げのみそ汁 グレープフルーツ	精白米・マカロニ 小麦粉・三温糖	牛乳・タラ・チーズ・豆乳 油揚げ・かつおだし	玉ねぎ・人参・しいたけ きゅうり・小松菜・しめじ グレープフルーツ・レーズン	10 3	535 206	122	2.0	
9 木	だけのごはん・小女子の佃煮 ポテトサラダ・すまし汁	三温糖・精白米・じゃがいも マヨネーズ・上白糖・せんべい	牛乳・油揚げ・小女子佃煮 木綿豆腐・かつおだし	だけのこ・人参・しいたけ 枝豆・きゅうり・キャベツ・コーン ほうれん草・えのき・バナナ	10 3	600 227	20.0	2.4	
10 金	キーマカレー（麦飯） たまごサラダ・バナナ	精白米・もち麦・マヨネーズ ごま・三温糖	豆乳・豚ひき肉・大豆 卵・ヨーグルト	玉ねぎ・人参・ピーマン レタス・カリフラワー・バナナ	10 3	640 212	22.9	1.7	
11 土	三色丼・バナナ コンソメスープ	精白米・調合油・上白糖 米粉マカロニ・片栗粉・パン	牛乳・鶏ひき肉	りんごジュース・小松菜 玉ねぎ・人参・コーン	10 3				
13 月	ごはん・チンジャオロース チーズサラダ・春雨スープ フルーン	精白米・上白糖・ごま油 片栗粉・三温糖・調合油 春雨・ごま	牛乳・豚もも肉・チーズ	生姜・ピーマン・もやし・人参・だけのこ レタス・きゅうり・コーン・玉ねぎ 小松菜・しめじ・しいたけ・フルーン	10 3	570	21.4	8.6	1.9
14 火	ごはん・焼き魚（ホッケ） ひじきの五目煮・チーズ 玉ねぎのみそ汁	精白米・しらたき・上白糖 ビスケット	牛乳・ホッケ・ひじき・大豆 高野豆腐・チーズ・するめ	人参・れんこん・しいたけ 玉ねぎ・ほうれん草	10 3	497	21.9	13.6	1.6
15 水	ロールパン グラタン・肉シュウマイ 野菜スープ・オレンジ	ロールパン・マカロニ じゃがいも・クラッカー	豆乳・いんげん豆ペースト チーズ・シュウマイ ヨーグルト・小魚	玉ねぎ・ブロッコリー・しめじ・人参 コーン・ほうれん草・キャベツ・しいたけ オレンジ・バナナ・みかん缶・もも缶	10 3	538	20.6	19.2	2.5
16 木	ごはん・鮭のごま焼き もやし和え・じゃがいものみそ汁	精白米・上白糖・ごま・ごま油 じゃがいも・小麦粉・バター	牛乳・鮭・油揚げ にぼしだし	きゅうり・もやし・人参 小松菜・しいたけ・レーズン	10 3	548	20.9	14.6	1.4
17 金	ごはん・照り焼きチキン みかんサラダ・豆腐スープ	精白米・三温糖・米粉マカロニ 上白糖・ごま油・クレープ	豆乳・鶏胸肉 木綿豆腐・わかめ	生姜・きゅうり・キャベツ ブロッコリー・夏みかん・トマト 人参・えのき・ねぎ・バナナ	10 3	556	25.1	15.2	1.5
18 土	ソースカツ丼 きのこスープ・ヨーグルト	上白糖・精白米・片栗粉	ささみフライ・ヨーグルト のり	オレンジジュース キャベツ・玉ねぎ・しいたけ えのき・しめじ・人参・あさつき	10 3				
20 月	ごはん・豆腐の中華煮 コーンサラダ・たまごスープ フルーン	精白米・ごま油・片栗粉 三温糖・マヨネーズ・ごま 食パン・バター・上白糖	牛乳・木綿豆腐 卵・わかめ	ねぎ・人参・小松菜・チンゲン菜 たけのこ・しいたけ・コーン・キャベツ トマト・きゅうり・玉ねぎ・えのき・アボカド	10 3	586	17.9	19.7	1.9
21 火	ふりかけごはん（麦飯） シチュー・ツナサラダ・バナナ	精白米・つごはん（麦飯） 上白糖・ごま油・せんべい	牛乳・豚もも肉・ツナ いんげん豆ペースト・豆乳	玉ねぎ・人参・グリーンピース コーン・きゅうり・キャベツ トマト・バナナ	10 3	618	19.2	11.9	1.3
22 水	ごはん・魚のポテト焼き 切干大根の煮付け もやしのみそ汁・オレンジ	精白米・じゃがいも・上白糖 しらたき・調合油・三温糖・ビスコ	牛乳・いんげん豆ペースト たら・青のり・油揚げ・卵 かつおだし	切干大根・人参・しいたけ いんげん・もやし・しめじ オレンジ	10 3	522	23.6	11.7	1.9
23 木	ごはん・厚揚げのそぼろ炒め ごま和え・ほうれん草のみそ汁 ちーかま	精白米・こんにゃく・三温糖 片栗粉・上白糖・ごま 小麦粉・バター	牛乳・厚揚げ・豚ひき肉 高野豆腐・にぼしだし・ちーかま	人参・キャベツ・カリフラワー もやし・ほうれん草・玉ねぎ しいたけ・グリーンピース・かぼちゃ	10 3	596	21.4	18.3	1.5
24 金	親子丼・マカロニサラダ ミルクスープ	精白米・上白糖・マヨネーズ マカロニ・ごま・じゃがいも	豆乳・鶏胸肉・卵・牛乳	玉ねぎ・しいたけ・みつば きゅうり・人参・ブロッコリー コーン・クリームコーン・バナナ	10 3	602	21.8	19.0	1.8
25 土	パン（ジャム・ツナ） ヨーグルト・バナナ	パン・ポテトスナック	ヨーグルト・ツナ	野菜ジュース・バナナ	10 3				
27 月	麦飯・コーンコロッケ 白和え・キャベツスープ さくらんぼ	精白米・もち麦・コロッケ こんにゃく・三温糖・ごま 豆乳ブレッド	牛乳・木綿豆腐	ほうれん草・枝豆・人参 キャベツ・玉ねぎ・トマト しいたけ・さくらんぼ	10 3	622	17.7	16.7	1.6
28 火	鮭ごはん・春雨サラダ わかめスープ・ヨーグルト	精白米・春雨・三温糖 ごま油・米粉マカロニ 片栗粉・小麦粉・調合油・上白糖	牛乳・鮭・ハム・わかめ 木綿豆腐・卵・かつお節 青のり・のむヨーグルト	小松菜・れんこん・人参 キャベツ・もやし・玉ねぎ しいたけ・フルーン・ねぎ	10 3	576	20.3	12.3	2.4
29 水	麦飯・厚揚げの詰め煮 かぼちゃサラダ・臭たくさん汁 オレンジ	精白米・もち麦 こんにゃく・里芋・三温糖 マヨネーズ・マカロニ	牛乳・厚揚げ・きなこ	しいたけ・かぼちゃ・人参 きゅうり・コーン・大根 しめじ・ねぎ・オレンジ	10 3	588	19.3	14.2	1.1
30 木	ごはん・魚のパン粉焼き レタスサラダ・ちーかま コーンスープ	精白米・上白糖・パン粉 三温糖・ごま油・ごま・片栗粉 小麦粉・バター・ブルーベリー 粒	牛乳・あじ・パルメザン 青のり・ちーかま	きゅうり・レタス・ブロッコリー トマト・玉ねぎ・コーン・人参 クリームコーン・あさつき	10 3	606	23.3	13.9	2.5
31 金	ごはん・鶏肉のねぎみそ焼き ブロッコリーサラダ もやしスープ・バナナ	精白米・三温糖・マヨネーズ ごま・片栗粉・ドーナツ	豆乳・鶏胸肉・高野豆腐 ちーかま	ねぎ・ブロッコリー・人参 カリフラワー・コーン・もやし しいたけ・ニラ・バナナ	10 3	562	25.9	14.1	1.8
					平均 （土曜日は含みません）	575	21.3	15.5	1.8
					保育園の目標値	555	21.1	15.2	2.3 未満

楽しく食べるこどもに成長するために

①食事のリズムが持てる
健康には食欲や生活のリ
ズムが大切。空腹感や食
欲を感じ、それを適切に
満たす心地よさを経験す
ることが重要です！

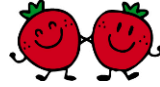


②食事を味わって食べる
離乳期からいろいろな食
材に親しみ、見て・触っ
て、自分で食べようとす
る意欲を大切にしましょ
う。味覚やにおい・音・
見た目など五感を使って
おいしさの発見を繰り返
す経験が重要になります。

③一緒に食べたい人がい
る家族や仲間とのながや
かな食事を体験すること
で、安心感や信頼感を深
めていくことが重要です。



④食事作りや準備に関わる
食事のお手伝いは生活技術
を高めるだけでなく、マ
ナーや習慣を覚え、家族の
コミュニケーションをはか
る良い機会になります。子
どもの周りに食事作りに関
わる魅力的な活動を増やし
ましょう！



⑤食生活や健康に主体的に関わる
幼児期から食事作りや食事場面で
だけでなく、絵本や遊びを通して、
食べたいものについて話し合っ
たり食べ物やからだの話題に親し
んだりすることで興味・関心をも
つようになります！

