



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						
2月	ごはん・メカジキと野菜のクリーム煮 たまごサラダ・じゃがいもスープ	精白米・マヨネーズ・じゃがいも マカロニ・三温糖	メカジキ・豆乳・卵 きなこ・小魚・牛乳	10 麦茶 3 マカロニあべかわ 小魚・牛乳	564	25.5	14.8	2.0	
3月	ごはん・照り焼きチキン トマトとまめのサラダ すまし汁・バナナ	精白米・三温糖・マヨネーズ ごま・上白糖・米粉マカロニ	鶏胸肉・チーズ・大豆 木綿豆腐・かつおだし・えび・のり	10 カルピス 3 手まり寿司・麦茶 (ひなまつりメニュー)	604	27.0	10.4	1.7	
4月	ごはん・ささみフライ 野菜サラダ・キャベツスープ	精白米・三温糖・小麦粉 バター・上白糖	ささみフライ・高野豆腐・牛乳	10 麦茶 3 スコーン・牛乳	650	25.0	20.2	2.0	
5月	麦飯・がんもどきの煮物 お浸し・チーズ 玉ねぎのみそ汁	精白米・もち麦・上白糖 せんべい・いちごっぴ	がんもどき・かつお節 にぼしだし・わかめ・チーズ・牛乳	10 麦茶 3 せんべい いちごっぴ・牛乳	636	18.7	18.3	2.0	
6月	ハヤシライス スパサ・オレンジ	精白米・じゃがいも スパゲティ・マヨネーズ・ごま	豚もも肉・ソーセージ・牛乳 木綿豆腐・白いんげん豆ペースト	10 麦茶 3 バナナ・ソーセージ・牛乳	599	21.8	15.8	1.8	
7月	おにぎり(ツナ&青菜) ころころポテト・野菜の付け合わせ 豆腐スープ	精白米・じゃがいも 調合油・三温糖・ビスケット	ツナ・のり・青のり 木綿豆腐・牛乳	10 オレンジジュース 3 ビスケット・牛乳		♥	♥	♥	
9月	ごはん・あんかけ豆腐 ごま和え・大根のみそ汁	精白米・ごま油・上白糖 片栗粉・ごま・食パン・ジャム	鶏ひき肉・高野豆腐・木綿豆腐 油揚げ・にぼしだし・牛乳	10 麦茶 3 ジャムパン・牛乳	611	22.7	15.8	1.8	
10月	ごはん・鶏肉と野菜の甘辛煮 スティックきゅうり・かきたま汁	精白米・さつまいも 三温糖・片栗粉	鶏胸肉・卵・かつおだし 油揚げ・のり・牛乳	10 麦茶 3 おにぎり・牛乳	649	23.9	9.1	2.0	
11月	ごはん・厚揚げの中華炒め ポテトサラダ・春雨スープ	精白米・三温糖・片栗粉 じゃがいも・マヨネーズ・春雨 ビスケット	厚揚げ・ハム・小魚・牛乳	10 麦茶 3 ビスケット・小魚・牛乳	595	18.8	17.1	1.8	
12月	ごはん・さわらのごま焼き ひじきの五白煮・もやしのみそ汁 グレープフルーツ	精白米・ごま・三温糖・調合油 上白糖・じゃがいも・片栗粉	さわら・ひじき・大豆 ちくわ・かつおだし・チーズ・牛乳	10 麦茶 3 チーズいもち・牛乳	551	22.7	13.3	1.9	
13月	おこめパン・クリームシチュー チキンサラダ・りんご	おこめパン・じゃがいも さつまいも・上白糖・ごま油 ごま・クラッカー	鶏胸肉・牛乳・小魚	10 麦茶 3 クラッカー・小魚・麦茶	560	22.2	17.9	2.0	
14月	やさそば・ほうれん草スープ バナナ・チーズ	中華麺・調合油 せんべい	豚もも肉・チーズ・小魚	10 野菜ジュース 3 せんべい・小魚・牛乳		♥	♥	♥	
16月	ごはん・コーンコロッケ カリフラワーサラダ 野菜スープ	精白米・コロッケ・三温糖 ごま・今川焼	チーズ・高野豆腐 小魚・牛乳	10 麦茶 3 今川焼・小魚・牛乳	600	19.3	16.4	1.9	
17月	きのこごはん・かぼちゃサラダ 青菜のみそ汁	精白米・三温糖・マヨネーズ 小麦粉・バター・上白糖	豚ひき肉・大豆・油揚げ かつおだし・白いんげん豆ペースト	10 麦茶 3 レーズン・ずりめ・牛乳	639	22.8	22.9	1.2	
18月	麦飯・しゅうまい(肉・えび) コーンサラダ・たまごスープ バナナ	精白米・もち麦・上白糖 ごま・米粉マカロニ・片栗粉 いちごっぴ	しゅうまい・大豆・卵 木綿豆腐・わかめ ヨーグルト・牛乳	10 麦茶 3 パフェ・いちごっぴ・牛乳	621	20.2	19.7	2.1	
19月	ごはん・タラのトマトソース もやし和え・白菜のみそ汁 オレンジ	精白米・上白糖・片栗粉 三温糖・ごま油・ごま・調合油	タラ・かつおだし 高野豆腐・かつお節・牛乳	10 麦茶 3 焼きおにぎり・牛乳	567	21.7	7.6	1.7	
20月	🌸🌸🌸🌸🌸 春分の日 🌸🌸🌸🌸🌸								
21月	すいとん・フルーツヨーグルト	小麦粉・じゃがいも・ごま 精白米・上白糖・調合油	豚もも肉・ヨーグルト 青のり・牛乳	10 りんごジュース 3 おやき・牛乳		♥	♥	♥	
23月	ごはん・豆腐ハンバーグ コロコロサラダ コーンスープ	精白米・上白糖・さつまいも じゃがいもマヨネーズ・ごま 三温糖・片栗粉・食パン・バター	木綿豆腐・豚ひき肉 高野豆腐・牛乳	10 麦茶 3 ココアトースト・牛乳	653	21.8	20.4	2.0	
24月	麦飯・肉じゃが 春雨サラダ・油揚げのみそ汁	精白米・もち麦・じゃがいも 調合油・春雨・三温糖・ごま油 マカロニ・上白糖	豚もも肉・油揚げ・かつおだし ベーコン・牛乳	10 麦茶 3 マカロニボリタン・牛乳	632	21.7	16.4	2.0	
25月	キーマカレーライス チーズサラダ・バナナ	精白米・三温糖 ごま油・ドーナツ	豚ひき肉・ひよこ豆 高野豆腐・チーズ・牛乳	10 麦茶 3 焼きドーナツ・牛乳	623	20.9	21.3	2.0	
26月	ふりかけごはん・グラタン ブロッコリーサラダ イタリアンスープ	精白米・じゃがいも・上白糖 ごま・パン粉・片栗粉 小麦粉・バター・ジャム	鶏ひき肉・豆乳・チーズ 卵・パルメザン 白いんげん豆ペースト・牛乳	10 麦茶 3 いちご蒸しパン・牛乳	596	21.5	17.4	2.1	
27月	ごはん・厚揚げのたまごとし ピーズサラダ・けんちん汁	精白米・上白糖・さつまいも マヨネーズ・ごま・里芋 せんべい	厚揚げ・卵・大豆・ささみ 小魚・牛乳	10 麦茶 3 せんべい・小魚・牛乳	556	23.6	19.9	2.1	
28月	ほうれん草スープ さつまいもサラダ・わかめスープ	スパゲティ・上白糖 さつまいも・三温糖・ビスケット	ウインナー・わかめ 絹ごし豆腐・牛乳	10 オレンジジュース 3 ビスケット・牛乳		♥	♥	♥	
30月	ごはん・マーボー豆腐 中華和え・チーズ きのこたまごスープ	精白米・ごま油・三温糖 片栗粉・上白糖・えびせん	木綿豆腐・豚ひき肉 高野豆腐・卵・チーズ・牛乳	10 麦茶 3 えびせん・牛乳	601	22.0	19.0	1.8	
31月	ごはん・焼き魚(鮭) れんこんサラダ じゃがいものみそ汁・オレンジ	精白米・マヨネーズ・上白糖 ごま・じゃがいも・小麦粉・バター	鮭・わかめ・かつおだし きなこ・あずき・牛乳	10 麦茶 3 きなこケーキ・牛乳	660	24.0	18.6	1.4	
👂👁️👃👄👅 五感で味わう食事👂👁️👃👄👅					平均	608	22.3	16.8	1.9
👂👁️👃👄👅 五感で味わう食事👂👁️👃👄👅					保育園の目標値	590	22.2	16.3	2.0未満

ひとは味覚・聴覚・触覚・嗅覚・視覚の5つの感覚を持っています。これらの感覚を使って食事することで、おいしさや楽しみを知ることができ、食行動のモチベーションアップにもつながります。

視覚👁️
おいしさを感じている時の割合87%
食材のいろどり・盛り付け・食器の種類などを工夫するだけでおいしく感じる変化が大きくなります！

聴覚👂
おいしさを感じている時の割合7%
ジュージュー・シャキシャキなど、無意識に聞いている音でおいしさを感じています。給食の時間にどんな音がするかな？と声掛けを行うようにしています♪



味覚👅
おいしさを感じている時の割合1%
味覚で楽しませる前提があることでほかの感覚でおいしさを感じる手助けをしています。

触覚👉
おいしさを感じている時の割合3%
食材の硬さ・柔らかさ・のど越し・舌触りなど。また食具でつかんだ時にも間接的に感じるすることができます。

嗅覚👃 おいしさを感じている時の割合2%
料理を口に入れるとかおりが口から鼻へ、口から吐き出したにおいが鼻へ伝わって、味とかおりの相乗効果がうまれています。