

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 ヨーグルト	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 ヨーグルト・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 3	バナナ豆乳・さつまいもぼー る おにぎり・小魚・麦茶	504	18.4	11.4	1.3
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 3	バナナ豆乳・おやさいりんく く ふかししいも・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・いちご	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・いちご・バナナ	10 3	牛乳・塩せん バナナ・ヨーグルト・麦茶	504	16.6	14.8	0.7
8 火	豆腐とトマトの中華煮 チーズサラダ・もやしスープ しらすごはん・みかんゼリー	ごま油・三温糖・片栗粉 調合油・精白米・ドーナツ	牛乳・木綿豆腐・卵 高野豆腐・チーズ・しらす・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 3	牛乳・ウエハース ドーナツ・小魚・麦茶	515	17.4	14.1	2.0
9 水	焼き魚・スパゲツ 玉ねぎのみそ汁・ごはん グレープフルーツ	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	ほうれん草・人参・きゅうり コーン・玉ねぎ・グレープフルーツ	10 3	牛乳・クラッカー ジャムパン・麦茶	505	19.1	13.9	1.4
10 木	鶏肉のマーマレード焼き 野菜サラダ・白菜スープ いちご・ごはん	三温糖・精白米・マーマレード 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・いちご・野菜ジュース	10 3	牛乳・おやさいりんく く いもち・野菜ジュース	481	18.3	13.1	1.5
11 金	こぎつねごはん たまごサラダ・豚汁・もも缶	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・もも缶	10 3	バナナ豆乳・小魚せん おとつと・昆布・麦茶	466	15.7	14.0	1.0
12 土	おにぎり(青菜・ツナ) たまご焼き・バナナ なめこのみそ汁・ソーセージ	精白米・上白糖・調合油 ビスケット	ツナ・のり・卵 木綿豆腐・ソーセージ	小松菜・バナナ なめこ・玉ねぎ・しいたけ	10 3	野菜ジュース・さつまいもぼー る ビスケット・麦茶		♥	♥	♥
14 月	🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸 成人の日									
15 火	ささみフライ・バナナ・いちご 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 バナナ・いちご	10 3	牛乳・塩せん マカロニあべかわ・麦茶	489	21.0	11.6	1.1
16 水	白身魚のポテト焼き トマトサラダ・たまごスープ オレンジ・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・カレイ・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・オレンジ・野菜ジュース	10 3	牛乳・ウエハース ケーキ・麦茶	515	19.3	16.1	1.4
17 木	厚揚げのたまごとし さつまいもスティック 具だくさん汁・いちご・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・いちご・りんごジュース	10 3	牛乳・クラッカー りんご・りんごジュース	512	17.1	15.2	1.5
18 金	キーマカレー(麦飯) ブロッコリーサラダ もも缶	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・もも缶	10 3	バナナ豆乳・かぼちゃクッキー 原宿ドッグ・麦茶	550	15.1	18.5	1.2
19 土	パン(ジャム・ツナ) バナナ・みかん・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 バナナ・みかん	10 3	オレンジジュース 小魚せん クラッカー・麦茶		♥	♥	♥
21 月	マーボー丼(麦飯) 春雨サラダ・コンソープ チーズ・いちご	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 3	牛乳・ポーロ せんべい・麦茶	479	15.6	14.7	1.8
22 火	魚の照り焼き・お浸し すまし汁・ソーセージ グレープフルーツ・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・絡ごし豆腐 豆乳・ソーセージ	生姜・もやし・キャベツ・人参 ほうれん草・しいたけ・えのき グレープフルーツ・バナナ	10 3	牛乳・さつまいもぼー る 豆乳ケーキ・麦茶	430	19.1	12.5	1.8
23 水	ミートソーススパゲティ ピーズサラダ・いちご・ちーかま 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・ちーかま・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・いちご	10 3	牛乳・小魚せん 焼きおにぎり・するめ・麦茶	524	18.1	12.2	1.7
24 木	西京焼き・大根サラダ しめじのみそ汁・ごはん オレンジ	三温糖・上白糖・ごま油 ごま・精白米・豆乳ブレッド	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・オレンジ	10 3	牛乳・かぼちゃクッキー 豆乳ブレッド・麦茶	518	18.6	15.2	1.2
25 金	コーンロッケ・みかんサラダ 豆腐のみそ汁・しらすごはん・もも缶	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・しらす	キャベツ・きゅうり・みかん缶 人参・しいたけ・もも缶	10 3	バナナ豆乳・ウエハース えびせん・麦茶	530	16.7	14.1	1.5
26 土	パン(ジャム・ツナ) バナナ・みかん・ヨーグルト	パン・ビスコ	ツナ・ヨーグルト	野菜ジュース・バナナ・みかん	10 3	野菜ジュース・塩せん ビスコ・麦茶		♥	♥	♥
28 月	鮭のごま焼き もやし和え・オレンジ 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・オレンジ レーズン・野菜ジュース	10 3	牛乳・おやさいりんく く 蒸しパン・野菜ジュース	460	17.2	10.0	1.0
29 火	わかめごはん・金時豆 ごま和え・玉ねぎスープ いちご・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 いちご・レーズン・りんごジュース	10 3	牛乳・クラッカー さつまいもケーキ するめ・りんごジュース	545	18.1	15.1	1.4
30 水	魚と野菜のクリーム煮 かぼちゃサラダ・豆腐スープ グレープフルーツ・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・グレープフルーツ・野菜ジュース	10 3	牛乳・塩せん ビスケット・野菜ジュース	471	16.7	11.8	1.0
31 木	厚揚げと豚肉の煮物 ひじきサラダ・もやしのみそ汁 チーズ・いちご・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・豚もも肉・ひじき 大豆・かつおだし・チーズ	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・いちご・みかん	10 3	牛乳・ポーロ みかん・せんべい・麦茶	480	18.6	13.8	1.1
平均 (土曜日は含みません)					499	17.7	13.8	1.4		
保育園の目標値					470	17.6	13.1	2.0	未満	



2019年も
よろしく
お願いします♡



きゅうしょくだより★手づかみ食★
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♪手づかみ食へ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)

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(；ω；)
毎日綺麗に洗って
よく乾かして持ってきてくださいね🙏