

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	しらすごはん・ぎせい豆腐 お浸し・わかめのみそ汁 オレシジ	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・しらす	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・オレシジ・バナナ	10 3	454 168	12.9	1.6
8 水	ごはん・魚のチーズ焼き ころろきゅうり・油揚げのみそ汁 みかんゼリー	精白米・マカロニ 小麦粉・三温糖	牛乳・タラ・チーズ・豆腐 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 レーズン	10 3	448 16.9	10.0	1.5
9 木	たけのこごはん・小女子の佃煮 ポテトサラダ・すまし汁 ソーセージ・夏みかん	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 ソーセージ	たけのこ・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・夏みかん	10 3	495 17.1	15.1	2.1
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・ダノン	玉ねぎ・人参・ピーマン レタス・カリフラワー・バナナ	10 3	477 15.5	15.4	1.2
11 土	三色丼・バナナ コンソメスープ・ソーセージ	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・ソーセージ	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 夏みかん	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・昆布	生姜・ピーマン・もやし・人参・たけのこ レタス・きゅうり・コーン・玉ねぎ 小松菜・しめじ・しいたけ・夏みかん	10 3	439 16.0	6.8	1.4
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・グリーンフルーツ	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	人参・れんこん・しいたけ 玉ねぎ・ほうれん草 グレープフルーツ	10 3	464 17.7	14.0	1.2
15 水	ロールパン グラタン・肉シュウマイ 野菜スープ・りんごゼリー	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	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 バナナ・みかん缶・もも缶	10 3	448 12.9	13.8	1.5
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 オレシジ	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・オレシジ レーズン・野菜ジュース	10 3	487 17.1	12.3	1.0
17 金	ごはん・照り焼きチキン みかんサラダ・豆腐スープ ダノンのこ	精白米・三温糖・米粉マカロニ 上白糖・ごま油・せんべい	豆乳・鶏胸肉 木綿豆腐・わかめ・ダノン	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	453 18.8	14.8	1.2
18 土	ソースカツ丼 きのこスープ・ダノンのり さくらんぼ	上白糖・精白米・片栗粉	ささみフライ・ダノンのり	オレシジジュース・キャベツ 玉ねぎ・しいたけ・えのき・しめじ 人参・あさつき・さくらんぼ	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 さくらんぼ	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・エングラン たけのこ・しいたけ・コーン・トマト きゅうり・玉ねぎ・えのき・さくらんぼ	10 3	454 15.2	15.0	1.4
21 火	しらすごはん (麦飯) シチュー・ツナサラダ・バナナ	精白米・もち麦・じゃがいも 上白糖・ごま油・せんべい	牛乳・しらす・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・ぶどうジュース	10 3	500 16.2	10.0	0.8
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・さくらんぼ	精白米・じゃがいも・上白糖 しらたき・調合油・三温糖	牛乳・いんげん豆ペースト タラ・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 さくらんぼ	10 3	416 16.3	6.5	1.3
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 ソーセージ	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 ソーセージ	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	481 17.1	16.4	1.3
24 金	親子丼・マカロニサラダ ミルクスープ・チーズ	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・チーズ	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	513 18.8	18.2	1.6
25 土	パン(ジャム・ツナ) ダノンのりこ・バナナ	パン・ポテトスナック	ダノン・ツナ	野菜ジュース・バナナ	10 3		♥♥♥	
27 月	しらす麦飯・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・しらす・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	507 16.0	14.1	1.5
28 火	鮭ごはん・春雨サラダ わかめスープ・夏みかん	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	小松菜・れんこん・人参・キャベツ もやし・玉ねぎ・しいたけ・夏みかん ねぎ・野菜ジュース	10 3	467 13.9	11.3	1.7
29 水	麦飯・厚揚げの詰め煮 かぼちゃサラダ・臭たくさん汁 りんごゼリー	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	10 3	504 14.7	11.1	0.9
30 木	ごはん・魚のパン粉焼き レタスサラダ・コーンスープ さくらんぼ	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	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 クレープ・あさつき・さくらんぼ	10 3	461 15.5	11.9	1.7
31 金	ごはん・鶏肉のねぎみそ焼き ブロッコリーサラダ・ちーかま 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・にら・バナナ	10 3	489 20.5	13.0	1.4

楽しく食べるこどもに成長するために

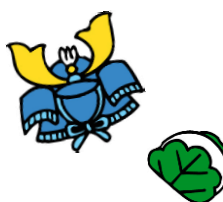
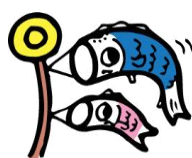
①食事のリズムが持てる
健康には食欲や生活のリズムが大切。空腹感や食欲を感じ、それを適切に満たす心地よさを経験することが重要です！

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。味覚やおいし・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
家族や仲間とのなごやかな食事を経験することで、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！



平均(土曜日は含まれません)	471	16.5	12.7	1.9
保育園の目標値	437	16.4	12.2	2.0未満