

日曜日	主食	副食	エネルギー たんぱく質 カルシウム	材料の種類と体内での働き		
				血や肉を作る	熱や力となる	体の調子を整える
1(火) 30(水)	ごはん	燻魚(シュンユイ) ベーコンとかぼちゃソテー わかめスープ、りんごムース	490 kcal 18.6g 146 mg	魚、ベーコン、牛乳 ヨーグルト 生クリーム	米、片栗粉、油 三温糖、ゴマ油 ゴマ	ニンニク、しょうが、ねぎ、かぼちゃ 玉ねぎ、パセリ、ワカメ、しめじ、キャベツ りんごジャム
2(水) 15(火)	親子 丼	さつまいも揚げ 味噌汁 オレンジ	464 kcal 25.1g 164 mg	鶏肉、高野豆腐 卵、カニカマ、豆腐 魚すり身、味噌	米、油、三温糖 片栗粉	玉ねぎ、にんじん、ねぎ、大根、キャベツ しめじ、オレンジ
3(木) 16(水)	ごはん	擬製豆腐 マカロニケチャップソテー 切干大根スープ ミロゼリー(3日フルーツヨーグルト)	497 kcal 21.5g 219 mg	豆腐、鶏肉、卵 豚肉、チーズ、牛乳 生クリーム、ベーコン ヨーグルト	米、油、三温糖 マカロニ	玉ねぎ、にんじん、干し椎茸、インゲン キャベツ、ピーマン、切干大根、ニンニク 生椎茸、パセリ バナナ、みかん缶、パイン缶
4(金) 31(木)	ちゃん ぽん	かぼちゃ煮物 大根さきみサラダ バナナ(4日 ミロゼリー)	342 kcal 16.6g 138 mg	豚肉、カニカマ 牛乳、鶏肉 生クリーム	中華麺、油 ゴマ油、三温糖	玉ねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、ねぎ 干し椎茸、しょうが、ニンニク、かぼちゃ 大根、きゅうり、バナナ
7(月) 25(金)	ロール パン	コロケ、切干大根サラダ かきたま汁 チョコバナナプリン	469 kcal 18.7g 208 mg	豚肉、牛肉、卵 鶏肉、牛乳	パン、じゃが芋、油 三温糖、薄力粉 パン粉、片栗粉 ゴマ、ゴマ油	玉ねぎ、にんじん、切干大根、きゅうり えのき、ワカメ、バナナ
8(火) 23(水)	ごはん	豚肉とキャベツ味噌炒め 稲穂揚げ みぞれ汁 小豆ミルクゼリー(8、ヨーグルト)	489 kcal 22.5g 230 mg	豚肉、味噌、豆腐 魚すり身、卵、牛乳 薄揚げ、小豆缶 生クリーム、ヨーグルト	米、三温糖、油 ゴマ油、ゴマ、里芋 片栗粉、	キャベツ、にんじん、生椎茸、チンゲン菜 ニラ、ごぼう、干し椎茸、ねぎ、大根
9(水) 21(月)	ポーク カレー	ひじきマリネ フライドポテト バナナ(21日ヨーグルト)	467 kcal 18.4g 135 mg	豚肉、高野豆腐 牛乳、鶏肉 ヨーグルト	米、油 じゃが芋	玉ねぎ、にんじん、トマト缶、ニンニク ひじき、大根、きゅうり、バナナ
10(木) 22(火)	ごはん	ミートオムレツ 野菜揚げびたし 味噌汁、なし	500 kcal 19.0g 190 mg	牛肉、豚肉、卵 高野豆腐、牛乳 チーズ、豆腐、味噌	米、油、三温糖 片栗粉	マッシュルーム、玉ねぎ、かぼちゃ、なす ピーマン、パプリカ、大根、ごぼう、にんじん 干し椎茸、梨
11(金) 28(月)	ごはん	チキンカツ 豚肉と大根の煮物 味噌汁、ぶどう	466 kcal 26.0g 128 mg	鶏肉、チーズ、卵 豚肉、高野豆腐 味噌	米、薄力粉、油 パン粉、片栗粉 三温糖	大根、にんじん、干し椎茸、玉ねぎ 生椎茸、なめこ、ねぎ、ぶどう
17(木) 29(火)	ごはん	柳川風煮 豆腐揚げ団子、味噌汁 フルーツゼリー(29、人参ゼリー)	468 kcal 20.7g 193 mg	牛肉、高野豆腐 卵、鶏肉、豆腐 味噌	米、三温糖、油 パン粉、片栗粉 さつまいも	もやし、ごぼう、チンゲン菜、にんじん ねぎ、小松菜、えのき、みかん缶、パイン缶
18(金) 24(木)	ごはん	魚中華炒め 豚肉とトマトの和え物 味噌汁、人参ゼリー	460 kcal 20.9g 169 mg	魚、豚肉、豆腐 薄揚げ、味噌	米、片栗粉、油 三温糖 ゴマ、ゴマ油	玉ねぎ、にんじん、ブロッコリー、生椎茸 キャベツ、きゅうり、トマト、しょうが、ワカメ えのき、ねぎ

※材料の都合により献立を変更する場合があります。  
※おやつ(牛乳など)は、年齢等により異なります。

薄味を心がけています

園の献立は薄味を基本にして、素材の味を生かすことを大事にしています。  
素材の味に親しむことで味覚がはぐくまれ、よりおいしさを感じられるようになります。  
また、薄味の食事は塩分のとりすぎも防ぐので、ふだんの味つけも少し配慮できると思いますね。



子どもと一緒に **食べものクイズ**

Q 「おかき」と「せんべい」の違いは？

①原料 ②大きさ ③形

A 正解は①。  
おかきには粘り気のあるもち米が、せんべいには粘り気の少ないうるち米が使われています。  
おかきはふくらみやすく、せんべいはふくらみにくいという特性もあります。

