

# 予定献立表・幼児食

曜日	月	火	水	木	金	土	曜日	月	火	水	木	金	土			
日	1	2	3 ひなまつり	4	5	6	日	22	23	24	25	26	27			
おやつ	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	おやつ	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子			
昼食	ドライカレー きゃべつコンソテー フルーツ スープ	鶏の照焼き丼 人参しりしり フルーツ 味噌汁	☆雛祭り 鮭の混ぜ御飯 カラフル豆腐バーグ フルーツ 菜の花汁	ごはん 白身魚の人参味噌煮 キャベツの胡麻和え 味噌汁	ごはん コロッケ 切干の煮物 味噌汁	ごはん 白身魚ステーキソース カリフラワーのオーロラ和え 味噌汁	昼食	ごはん 麻婆豆腐 ナムル スープ	大豆わかめごはん 鶏のから揚げ きゃべつのお浸し 味噌汁	焼きうどん 南瓜の煮物 フルーツ 豆腐スープ	ごはん 白身魚の刈-アツ焼 白菜とりんごサラダ スープ	ごはん 鶏のオニオンソース 大根と高野豆腐煮 味噌汁	ごはん 白身魚の照り煮 さつま芋のキンピラ 味噌汁			
主要食材	米・鶏肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参 ピーマン・カレールウ・キャベツ コン・フルーツ	米・鶏肉・玉ねぎ・いんげん・小麦粉 人参・もやし・ツナ缶・フルーツ 味噌	米・鶏肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参 人参・豆腐・ツナ缶・玉ねぎ・カレールウ 片栗粉・フルーツ・菜の花・お鮓 味噌	米・ほっけ・人参・味噌・しょうが汁 いんげん・きゃべつ・胡瓜・ごま 味噌	パン粉・アツホリ・アツホリ・アツホリ トマト・カリフラワー・人参・胡瓜 切干大根・人参・いんげん・味噌 クチャップ・マヨネーズ・味噌	米・豆腐・豚肉・長ねぎ・味噌 しょうが汁・小麦粉・片栗粉 ごま油	主要食材	米・豆腐・豚肉・長ねぎ・味噌 しょうが汁・小麦粉・片栗粉 ごま油	米・若芽・大豆水菜・人参・鶏肉 しょうが汁・小麦粉・片栗粉 ごま油	うどん・豚肉・玉ねぎ・きゃべつ 人参・青のり・南瓜・フルーツ	米・かたい小麦粉・クリームコーン 人参・青のり・南瓜・フルーツ	米・鶏肉・小麦粉・玉ねぎ・胡瓜 トマト・大根・人参・高野豆腐 マヨネーズ・パセリ粉・じゃが芋 白菜・りんご・酢	米・鶏肉・人参・小麦粉 さつま芋・人参・味噌			
おやつ	ヨーグルトゼリー 牛乳	南瓜のパンケーキ 牛乳	ルガト★ルガト★ルガト★ 牛乳	さつま芋キャラメル風 牛乳	マカロニきなこ 牛乳	オレンジポンチ 牛乳	おやつ	バナナブルーベリーソース 牛乳	ジャムサンド 牛乳	ツナおにぎり 牛乳	ホットケーキ 牛乳	じゃがもち 牛乳	豆乳プリン 牛乳			
主要食材	ヨーグルト・アガー・ジャム 南瓜・バター	ホットケーキミックス・牛乳 南瓜・バター	煮パン・牛乳・バター・フルーツ ジャム	さつま芋・バター	マカロニ・きな粉	フルーツ・オレンジジュース	主要食材	ブルーベリー・ジャム・牛乳	煮パン・ジャム	米・ツナ缶・人参	ホットケーキミックス・牛乳・バター	じゃが芋・片栗粉・青のり	豆乳・ゼラチン・バニラエッセンス			
1食分 のエネルギー	I材料 - 536.0 kcal 蛋白質 17.7 g	I材料 - 519.0 kcal 蛋白質 24.5 g	I材料 - 536.0 kcal 蛋白質 20.0 g	I材料 - 512.0 kcal 蛋白質 15.2 g	I材料 - 518.0 kcal 蛋白質 16.4 g	I材料 - 490.0 kcal 蛋白質 14.8 g	1食分 のエネルギー	I材料 - 515.0 kcal 蛋白質 19.4 g	I材料 - 493.0 kcal 蛋白質 20.1 g	I材料 - 489.0 kcal 蛋白質 16.9 g	I材料 - 488.0 kcal 蛋白質 15.6 g	I材料 - 499.0 kcal 蛋白質 20.3 g	I材料 - 510.0 kcal 蛋白質 20.3 g			
2食分 のエネルギー	I材料 - 562.0 kcal 蛋白質 18.4 g	I材料 - 531.0 kcal 蛋白質 26.5 g	I材料 - 592.0 kcal 蛋白質 25.0 g	I材料 - 518.0 kcal 蛋白質 16.4 g	I材料 - 578.0 kcal 蛋白質 19.2 g	I材料 - 517.0 kcal 蛋白質 16.1 g	2食分 のエネルギー	I材料 - 560.0 kcal 蛋白質 22.4 g	I材料 - 515.0 kcal 蛋白質 22.3 g	I材料 - 514.0 kcal 蛋白質 18.9 g	I材料 - 537.0 kcal 蛋白質 17.5 g	I材料 - 529.0 kcal 蛋白質 23.2 g	I材料 - 511.0 kcal 蛋白質 20.6 g			
日	8	9	10	11	12	13	日	29	30	31	 <p>木の芽や花のつぼみがはぐくみ、日を追うことに春が深まるのを感じます。 早いもので今年度最後の月になりました。給食を通して子ども達とふれあい、成長を感じることができました。給食が子ども達の楽しみの一つになるように、まだ多くの食べ物を通じて子ども達が少しでも食に興味を持つことができたいと思います。 『桃の節句』ともいい、女の子の健やかな成長と幸せを願う行事です。ひな人形を飾り、ちらし寿司、ひしもちやひなあられをいただいております。ひしもちの赤・白・緑の色は、桃の花・蕾・新芽を表して、春が来た喜びを表現し、ひなあられの緑・黄・白の色は、春・夏・秋・冬を表し、一年を巡って健康にという願いが込められています。</p> 					
おやつ	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	おやつ	お菓子	お菓子	お菓子						
昼食	ごはん 豆腐のカレー煮 白菜の煮浸し 味噌汁	ブルコギ丼 南瓜の煮物 フルーツ 味噌汁	ごはん 鶏肉のトマト煮 きゃべつとツナ和え 味噌汁	カルシウムごはん 豚肉の生姜焼 もやしとの和え物 味噌汁	ごはん 白身魚の甘酢あん かぼちゃサラダ スープ	ごはん 大根と鶏肉の照り煮 白和え風サラダ 味噌汁	昼食	ごはん 鶏肉のママレード煮 だいこん甘辛炒め 味噌汁	ごはん 白身魚カラフル焼 白菜の味噌和え すまし汁	納豆ごはん 鶏肉の照焼き さつま芋甘煮 味噌汁						
主要食材	米・豆腐・鶏肉・玉ねぎ・人参 カレールウ・片栗粉・カレールウ 白菜・味噌	米・豚肉・玉ねぎ・もやし・人参 ピーマン・ごま油・胡瓜・フルーツ 味噌	米・鶏肉・トマト・じゃが芋・玉ねぎ しめじ・クチャップ・片栗粉・ツナ缶 きゃべつ・胡瓜・マヨネーズ・味噌 胡瓜・味噌	米・豆腐・大根・しらす・人参・豚肉 しょうが汁・玉ねぎ・トマト・もやし 胡瓜・味噌	米・ほっけ・小麦粉・玉ねぎ・人参 ピーマン・クチャップ・酢・片栗粉 南瓜・胡瓜・マヨネーズ・味噌 マヨネーズ・りんご・胡瓜・味噌	米・大根・人参・しめじ・鶏肉・玉ねぎ ごま油・片栗粉・いんげん・豆腐 マヨネーズ・りんご・胡瓜・味噌	主要食材	米・鶏肉・片栗粉・玉ねぎ・じゃが芋 ママレード・アツホリ・だいこん 人参・いんげん・味噌	米・ほっけ・コーン・人参・小ねぎ マヨネーズ・じゃが芋・白菜・胡瓜 味噌	米・納豆・青のり・鶏肉・小麦粉 プロックリートマト・さつま芋 味噌						
おやつ	鮭おにぎり 牛乳	ホットビスケット 牛乳	味噌おやき 牛乳	アップルスクエア 牛乳	炒めうどん 牛乳	バナナきな粉ヨーグルト 牛乳	おやつ	煮リッヨーグルトがけ 牛乳	そぼろおにぎり 牛乳	オレンジケーキ 牛乳						
主要食材	米・さけふれく	ホットケーキミックス・バター 牛乳・ジャム	米・味噌	ホットケーキミックス・豆腐 りんご	うどん・ツナ缶・長ねぎ・小ねぎ きゃべつ・ソース・青のり	ヨーグルト・バナナ・きな粉	主要食材	りんご・レモン汁・ヨーグルト	米・鶏肉・人参	ホットケーキミックス・バター 人参・オレンジジュース						
1食分 のエネルギー	I材料 - 524.0 kcal 蛋白質 20.1 g	I材料 - 537.0 kcal 蛋白質 17.8 g	I材料 - 533.0 kcal 蛋白質 20.5 g	I材料 - 496.0 kcal 蛋白質 20.0 g	I材料 - 503.0 kcal 蛋白質 18.6 g	I材料 - 488.0 kcal 蛋白質 21.2 g	1食分 のエネルギー	I材料 - 507.0 kcal 蛋白質 19.9 g	I材料 - 534.0 kcal 蛋白質 19.7 g	I材料 - 534.0 kcal 蛋白質 22.1 g						
2食分 のエネルギー	I材料 - 565.0 kcal 蛋白質 22.0 g	I材料 - 542.0 kcal 蛋白質 18.8 g	I材料 - 561.0 kcal 蛋白質 22.4 g	I材料 - 536.0 kcal 蛋白質 25.2 g	I材料 - 554.0 kcal 蛋白質 20.4 g	I材料 - 527.0 kcal 蛋白質 23.6 g	2食分 のエネルギー	I材料 - 522.0 kcal 蛋白質 21.9 g	I材料 - 549.0 kcal 蛋白質 20.8 g	I材料 - 560.0 kcal 蛋白質 23.9 g						
日	15	16	17	18	19	20	<p>～食事の手伝いが感謝の気持ちやマナーを育む～</p> <p>買い物、調理、盛り付け、配膳などの準備から、食後の片付けや食器洗いなど、家族の食事に関わる手伝いをさせてみましょう。幼児期に大切な『家族の一員である』という実感が得られると同時に、食事が整うまでの手間を知ることで、作ってくれる人への感謝の気持ちも育まれます。このような暮らしが土台であると、5歳頃には『楽しい食事』のための心配りができるようになります。それに伴い、自分の着くかや姿勢、会話といったマナーも客観的に見ることができ、直そうという心掛けにもつながります。</p>  <p>春分の日</p>  									
おやつ	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	<p>◆これからは旬です！春きゃべつ</p> <p>一年中売られているきゃべつですが、旬は春と冬の初めです。冬きゃべつは葉がしまっていてすっしり重く、春きゃべつはやわらかくて甘味のあるのが特徴です。ビタミンU（キャベジン）という成分が豊富で、胃の中の傷ついた部分の治療することから、胃薬の成分にもなっています。春きゃべつを購入する際は、緑が濃く、巻きがらんわりとしたものを選ぶのがポイントです。</p>									
主要食材	米・豆腐・小麦粉・しめじ・玉ねぎ 人参・ほろれんこん・人参・ごま油 マヨネーズ・フルーツ	米・豚肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参 カレールウ・きゃべつ・胡瓜・コーン マヨネーズ・フルーツ	米・鮭・きゃべつ・玉ねぎ・ピーマン 味噌・じゃが芋・ごぼう・人参	米・鶏肉・クチャップ・ソース じゃが芋・大根・胡瓜・トマト 酢	米・鶏肉・人参・長ねぎ・納豆 じゃが芋・いんげん・フルーツ 味噌	米・鶏肉・人参・長ねぎ・納豆 じゃが芋・いんげん・フルーツ 味噌	主要食材	米・鶏肉・人参	米・鶏肉・人参	米・鶏肉・人参	米・鶏肉・人参	米・鶏肉・人参	米・鶏肉・人参			
1食分 のエネルギー	I材料 - 496.0 kcal 蛋白質 15.4 g	I材料 - 509.0 kcal 蛋白質 15.5 g	I材料 - 499.0 kcal 蛋白質 17.9 g	I材料 - 484.0 kcal 蛋白質 18.3 g	I材料 - 501.0 kcal 蛋白質 17.1 g	I材料 - 510.0 kcal 蛋白質 19.1 g	1食分 のエネルギー	I材料 - 514.0 kcal 蛋白質 15.9 g	I材料 - 578.0 kcal 蛋白質 19.2 g	I材料 - 581.0 kcal 蛋白質 20.8 g	I材料 - 507.0 kcal 蛋白質 20.3 g	I材料 - 541.0 kcal 蛋白質 19.1 g	I材料 - 541.0 kcal 蛋白質 19.1 g			
2食分 のエネルギー	I材料 - 514.0 kcal 蛋白質 15.9 g	I材料 - 578.0 kcal 蛋白質 19.2 g	I材料 - 581.0 kcal 蛋白質 20.8 g	I材料 - 507.0 kcal 蛋白質 20.3 g	I材料 - 541.0 kcal 蛋白質 19.1 g	I材料 - 541.0 kcal 蛋白質 19.1 g	2食分 のエネルギー	I材料 - 514.0 kcal 蛋白質 15.9 g	I材料 - 578.0 kcal 蛋白質 19.2 g	I材料 - 581.0 kcal 蛋白質 20.8 g	I材料 - 507.0 kcal 蛋白質 20.3 g	I材料 - 541.0 kcal 蛋白質 19.1 g	I材料 - 541.0 kcal 蛋白質 19.1 g			

■午前おやつは、お菓子類を提供しています。

- ホットケーキミックスとマヨネーズは卵不使用のものを使用しております。
- カレールウとシチュールーは卵・乳製品不使用のものを使用しております。
- 味噌汁は昆布だしと味噌、スープ・すまし汁は昆布だしと醤油を使用しています。
- ※尚、天候等の都合により食材材料に変更が生じる場合がございます。ご了承下さい。