



- ※ ☆マークは手作りおやつです。
- ※ 予定献立や食材は都合により変更する場合がありますが、ご了承ください。
- ※ 3歳未満児は午前・午後の間食時に牛乳がつかます。3歳以上児は午後の間食時に牛乳がつかます。

日	曜	予 定 献 立	材 料 名	午 前 間 食 3歳未満児	午 後 間 食 全 園 児
1	月	ごはん／魚の塩こうじ焼き キャベツのおかか和え／かやく汁	米・麦／鮭・すりごま・塩こうじ／キャベツ・青菜 焼きかまぼこ・にんじん・花かつお／うどん・鶏肉 だいこん・にんじん・しいたけ・ねぎ	せんべい	☆おふラスク
2	火	ごはん／江戸子煮／ちくわ煮／白菜スープ	米・麦／大豆・牛肉・高野豆腐・竹の子・にんじん 糸こんにゃく・刻み昆布／ちくわ／白菜・豚肉 玉ねぎ・にんじん・セロリ・しいたけ	ビスケット	レーズンパン チーズ(3歳以上児)
3	水	カレーライス／海藻サラダ／りんご ※3歳未満児:カレシチュー	米・麦・豚肉・じゃが芋・にんじん・玉ねぎ・カレー ホワイトルー／海藻ミックス・レタス・きゅうり みかん缶・オリーブオイル／りんご	クラッカー	☆マカロニのあべかわ
4	木	竹の子ごはん／魚のフライ アスパラのごま和え／さとうえんどうの味噌汁	米・麦・竹の子／白身魚・パン粉・小麦粉・大豆油 アスパラ・パプリカ・もやし・すりごま さとうえんどう・だいこん・にんじん・うす揚げ・味噌	ポーロ	うす焼きせんべい クラッカー
5	金	ごはん／松風焼き 白菜の和風サラダ／もやしスープ	米・麦／鶏ひき肉・玉ねぎ・小ねぎ・ひじき・しょうが 木綿豆腐・卵・ごま・青のり・パン粉・牛乳・味噌／白菜 きゅうり・焼きかまぼこ・にんじん・花かつお・マヨネーズ もやし・豚肉・わかめ(生)・セロリ・にんじん・しいたけ・玉ねぎ	ロールパン	花見団子 ※3歳未満児: ☆きなこおにぎり
6	土	中華丼／きゅうりとしらすの酢の物／なめこ汁	米・麦・豚肉・えび・白菜・竹の子・にんじん・玉ねぎ ピーマン・ごま油・片栗粉／きゅうり・しらす干し わかめ(生)／なめこ・絹ごし豆腐・にんじん・みつば 味噌	お菓子 または果物	お菓子
8	月	ごはん／キャベツハンバーグ ふかし芋／蒸しブロッコリー／アスパラスープ	米・麦／合ひき肉・キャベツ・玉ねぎ・木綿豆腐・卵 パン粉・牛乳・ケチャップ・ウスターソース／さつま芋 ブロッコリー／アスパラ・鶏肉・もやし・玉ねぎ・セロリ にんじん・しいたけ	せんべい	☆チーズトースト
9	火	ロールパン／ハヤシシチュー チーズサラダ／バナナ	ロールパン／豚肉・じゃが芋・にんじん・玉ねぎ コーン・グリーンピース・ハヤシルー／キャベツ きゅうり・チーズ・ハム・マヨネーズ／バナナ	ウエハース	☆ひじきおにぎり
10	水	ごはん／魚のごま焼き 豚肉とだいこんの煮物／わかめスープ	米・麦／鮭・ごま・すりごま／豚肉・だいこん・にんじん 刻み昆布・ごま油／わかめ(生)・鶏肉・チンゲン菜 もやし・にんじん・玉ねぎ	ビスケット または果物	☆ミルクくずもち
11	木	ごはん／鶏肉のゆかり揚げ 青菜とツナの和え物／豚汁	米・麦／鶏肉・しそふりかけ・片栗粉・大豆油 青菜・もやし・ツナ・にんじん・コーン・花かつお 豚肉・白菜・だいこん・ごぼう・板こんにゃく・ねぎ にんじん・味噌	しょく 食パン	ヨーグルト
12	金	ビビンバ／玉子スープ	米・麦・牛ひき肉・ほうれん草・もやし・だいこん にんじん・しょうが・味噌・ごま油／卵・鶏肉 じゃが芋・玉ねぎ・にんじん・パセリ	バナナ	ベルギーワッフル ※さくら組:ホットケーキ
13	土	ごはん／魚のおろし焼き 春雨サラダ／豆腐とふかしのすまし汁	米・麦／かれい・だいこん／春雨・キャベツ・きゅうり ハム・にんじん・マヨネーズ／絹ごし豆腐・紅白ふかし にんじん・えのき・みつば	お菓子 または果物	お菓子
15	月	ごはん／ビーフン炒め／レバーフランク スナップえんどう／めった汁	米・麦／ビーフン・豚肉・キャベツ・もやし・にんじん 玉ねぎ・ピーマン・サラダ油／レバーフランク スナップえんどう／白菜・だいこん・にんじん うす揚げ・ねぎ・味噌	せんべい	☆焼き芋
16	火	ごはん／魚のタルタル焼き 春野菜のソテー／わかめうどん	米・麦／鮭・卵・チーズ・パセリ・マヨネーズ／キャベツ パプリカ・アスパラ・ベーコン・オリーブオイル うどん・わかめ(生)・鶏肉・焼きかまぼこ・ねぎ にんじん	ポーロ	☆フルーツ杏仁
17	水	春野菜カレー／トマトサラダ／オレンジ ※3歳未満児:カレシチュー	米・麦・豚肉・キャベツ・アスパラ・じゃが芋・にんじん 玉ねぎ・カレールー・ホワイトルー／トマト・レタス きゅうり・にんにく・オリーブオイル／オレンジ	ビスケット または果物	☆セサミトースト
18	木	ごはん／まいたけのかき揚げ 青菜の納豆和え／赤だしの味噌汁	米・麦／まいたけ・皮なしウィンナー・にんじん 玉ねぎ・コーン・グリーンピース・卵・小麦粉・大豆油 青菜・ひきわり納豆・にんじん・焼きかまぼこ じゃが芋・だいこん・うす揚げ・にんじん・ねぎ・味噌	しょく 食パン	☆いちごゼリー 甘辛せんべい (3歳以上児)
19	金	えんどう豆ごはん／若竹煮／信田煮 スティックきゅうり／玉子とチンゲン菜のスープ	米・麦・えんどう豆／竹の子・昆布／すし揚げ 鶏ひき肉・豚ひき肉・絹ごし豆腐・にんじん・ひじき・枝豆 かぼちゃ・いんげん・まいたけ・卵・しょうが／きゅうり 卵・チンゲン菜・鶏肉・もやし・にんじん・玉ねぎ	せんべい	☆りんごクラフティ ※小麦粉・卵・砂糖の生地に りんごをのせて焼いたもの
20	土	ごはん／厚揚げと野菜の味噌炒め 蒸しかぼちゃ／蒸しカリフラワー／もやしの味噌汁	米・麦／厚揚げ・豚肉・キャベツ・にんじん・玉ねぎ パプリカ・竹の子・ねぎ・しょうが・味噌・ごま油 かぼちゃ／カリフラワー／もやし・だいこん うす揚げ・にんじん・えのき・味噌	お菓子 または果物	お菓子
22	月	ごはん／魚のくわ焼き だいこんの旨煮／野菜スープ	米・麦／かれい・しょうが・片栗粉／だいこん・鶏肉 厚揚げ・にんじん・いんげん／豚肉・キャベツ 玉ねぎ・にんじん・もやし・セロリ	バナナ	☆マシュマロパン

日	曜	予 定 献 立	材 料 名	午 前 間 食 3歳未満児	午 後 間 食 全 園 児
23	火	ごはん／ごぼう入りつくね ブロッコリーの酢の物／もずくの味噌汁	米・麦／鶏ひき肉・絹ごし豆腐・ごぼう・ひじき・玉ねぎ 小ねぎ・しょうが・ごま・卵・片栗粉／ブロッコリー にんじん・きゅうり・コーン・ツナ／もずく・じゃが芋 にんじん・玉ねぎ・味噌	せんべい	☆よもぎ蒸しパン
24	水	食パン／かぼちゃシチュー カラフルサラダ／りんご	食パン／豚肉・かぼちゃ・じゃが芋・玉ねぎ にんじん・コーン・グリーンピース・ホワイトルー 牛乳／キャベツ・パプリカ・きゅうり・ツナ(味付) オレンジジュース・オリーブオイル／りんご	ウエハース	☆竹の子おこわ
25	木	ごはん／鮭ザンギ 切干だいこんの中華和え／さつき汁	米・麦／鮭・しょうが・にんにく・コーンスターチ 大豆油／切干だいこん・キャベツ・きゅうり・ハム ごま油／竹の子・じゃが芋・うす揚げ・にんじん ねぎ・味噌	ビスケット	カルシウムヨーグルト
26	金	ごはん／大豆とひじきの煮物／蒸しかぼちゃ スナップえんどう／ワントンスープ	米・麦／大豆・ひじき・鶏肉・にんじん・ちくわ・うす揚げ 糸こんにゃく・ごま油／かぼちゃ／スナップえんどう ワントン(ワントンの皮・豚ひき肉・玉ねぎ・しょうが) 白菜・玉ねぎ・しいたけ・にんじん・セロリ	しょく 食パン	バナナ
27	土	焼きそば／レタスサラダ／豆腐入りかき玉汁	焼きそばめん・豚肉・キャベツ・にんじん・ピーマン・もやし 玉ねぎ・しいたけ・ウスターソース・サラダ油／レタス・チーズ きゅうり・レーズン・マヨネーズ／卵・えのき・にんじん ダイズ豆腐(鉄分を強化した豆腐)・みつば・片栗粉	お菓子 または果物	お菓子
30	月	ごはん／魚のねぎ味噌焼き キャベツのミルクごま和え／マーボ豆腐	米・麦／かれい・ねぎ・しょうが・味噌／キャベツ ほうれん草・にんじん・すりごま・スキムミルク 豚ひき肉・木綿豆腐・しいたけ・ねぎ・しょうが にんにく・ごま油・片栗粉	せんべい	☆かぼちゃケーキ

保育所の食事について

保育所では、お子さんの味覚発達のために薄味で食材の味を生かし、個々の成長や発達に合わせた食形態を工夫しています。そして旬の食材や郷土料理、行事食なども取り入れ、煮る、焼く、揚げる、炒める、蒸す、和えるなどバラエティに富んだ調理法で調理しています。また、食中毒を防止するための衛生管理を徹底しています。

離乳食

- ・ 個々の月齢や成長に合わせた食形態で提供します。
- ※家庭で食べたことのある食品の提供を心がけています。献立表を見て、初めての食品がある場合は事前に食べさせてみましょう。

幼児食

- ・ 1～2歳児は、1日に必要な栄養量の50%程度を提供します。(午前間食、昼食、午後間食)
- ・ 3歳以上児は、1日に必要な栄養量の45%程度を提供します。(昼食、午後間食)
- ・ ごはんの目安量：1歳児 80g(軟飯 90g)、2歳児 90g
3歳児 100g、4歳児 110g、5歳児 120g
- ・ おかず：主菜(魚、肉、卵、豆腐などの大豆製品が中心)
副菜・汁物(野菜、きのこなどが中心)
- ・ 間食：牛乳と手作りおやつ、芋類、果物、菓子類

保育所での食事に慣れるために

初めのうちは、子どもたちも新しい環境のなかで過ごすことに不安や緊張を覚えていることと思います。どんな人がどんな場所で給食を作っているのかを知ることは安心につながりますので、ご家庭でも話題にしてみてください。また、みんなで食事することの楽しさに気付けるように、保育者や調理担当で協力して進めていきたいと思ひます。



サンプル展示について

給食のサンプルを玄関に展示していますので、お迎え時にご覧ください。



献立表について

毎月、25日頃に配布します。家庭とメニューが重複しないよう確認したり、食事への興味や関心を引き出す会話のきっかけ作りに、ご活用ください。

食材について

給食で使用する肉や魚は細菌検査が行われ、安全性が確認されたものを使用しています。その他の食材については、地産地消を心掛けています。

