

献立種類	1~2才			3~5才		
	エネルギー	たんぱく質	食塩	エネルギー	たんぱく質	食塩
平均栄養価	520kcal	19.0g	2.0g	573kcal	21.4g	2.2g
目標栄養価	480kcal	18.0g	1.8g	520kcal	20.0g	2.0g

旬をお知らせ♪「旬にゃん」旬の食材には色がついています。

日	曜日	行事	献立名	さいりょう			10時のおやつ	栄養素
				赤◇ 血や肉になるもの	緑◇ からだの調子を整えるもの	黄◇ 体の温かさを保つもの		
				魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	野菜類・藻類・くだもの類	穀類・油類・砂糖類・塩類		
1	木		ご飯 豚肉のしょうが焼き スパサダ 豆腐の味噌汁	豚肉 豆腐、味噌	玉ねぎ、人参、ピーマン、しょうが 人参、きゅうり、コーン わかめ、ねぎ	精白米 三温糖 スパゲッティ、マヨネーズ	牛乳・おやつ 牛乳 ホットケーキ	607 kcal 26.1 g 2.1 g
2	金		ご飯 チキン南蛮 ブロッコリーの海苔和え 白菜の味噌汁	鶏肉、玉子 味噌	玉ねぎ ブロッコリー、人参、もやし、きざみのり 白菜、ねぎ	精白米 片栗粉、サラダ油、三温糖、マヨネーズ 三温糖	牛乳・おやつ お茶 フルーツヨーグルト	546 kcal 22.3 g 1.7 g
3	土		焼きそば ジャーマンポテト ほうれん草の味噌汁	豚肉、花かつお ベーコン 味噌	玉ねぎ ほうれん草	中華麺、サラダ油 じゃがいも	牛乳・おやつ 牛乳 クラッカー	632 kcal 25.3 g 3.3 g
5	月		マーボー丼 きゅうりの味噌サダ チンゲン菜のスープ	豆腐、合ミンチ、味噌 味噌	ねぎ、玉ねぎ、人参 きゅうり、もやし、人参 チンゲン菜、玉ねぎ	精白米、三温糖、サラダ油 白ごま、三温糖	牛乳・おやつ 牛乳 チーズいもち	579 kcal 22.9 g 1.6 g
6	火		ご飯 マカロニグラタン 大根サダ コンソメスープ	鶏肉、牛乳、チーズ	玉ねぎ、ブロッコリー、マッシュルーム 大根、人参、きゅうり キャベツ、玉ねぎ、コーン	精白米 マカロニ、小麦粉、マーガリン 白ごま、三温糖	牛乳・おやつ 牛乳 ココア蒸しパン	607 kcal 20.6 g 1.8 g
7	水	おもちゃつき	おもち ほうれん草のお浸し 豚汁 果物（みかん）	豚肉、うすあげ、味噌	ほうれん草、もやし、人参 玉ねぎ、人参、ごぼう、ねぎ みかん	三温糖	牛乳・おやつ お茶 いちごフルーチェ	231 kcal 10.9 g 1.4 g
8	木		ご飯 鶏肉のマーマレード焼き キャベツとカニカマのサダ じゃがいものスープ	鶏肉 カニカマ	マーマレードジャム キャベツ、人参、コーン ねぎ	精白米 マヨネーズ じゃがいも	牛乳・おやつ 牛乳 レーズンクッキー	649 kcal 23.6 g 2.3 g
9	金		ご飯 コロッケ カリフラワーのサダ なめこ汁	合ミンチ、牛乳 味噌	玉ねぎ カリフラワー、人参、コーン なめこ、ねぎ	精白米 じゃがいも、小麦粉、サラダ油 三温糖、サラダ油	牛乳・おやつ 牛乳 ミックスゼリー クラッカー	570 kcal 14.9 g 1.9 g
10	土		中華丼 春雨サダ もやしのスープ	豚肉、うすらたまご	しょうが、人参、白菜、チンゲン菜 玉ねぎ、しいたけ きゅうり、人参、コーン もやし、ニラ	精白米、片栗粉、ごま油 春雨、白ごま、三温糖	牛乳・おやつ 牛乳 せんべい	461 kcal 16.2 g 1.2 g
12	月		カレーうどん ちくわの磯辺揚げ 切干大根のごま酢和え 果物（りんご）	豚肉、うすあげ ちくわ	玉ねぎ、人参、ねぎ 青のり 切干大根、きゅうり、人参 りんご	うどん 小麦粉、サラダ油 白ごま、三温糖、ごま油	牛乳・おやつ お茶 わかめおにぎり 食べるにぼし	567 kcal 19.9 g 4.3 g
13	火		ご飯 スパニッシュオムレツ ごぼうサダ セロリのスープ	玉子、フランクフルト、牛乳	玉ねぎ、人参、ほうれん草 ごぼう、きゅうり、人参、コーン セロリ、玉ねぎ、人参	精白米 じゃがいも、サラダ油 白ごま、マヨネーズ	牛乳・おやつ 牛乳 さつまいもチブス	619 kcal 16.9 g 2.1 g
14	水	お誕生日会	ふりかけご飯 白身魚のマヨチーズ焼き たこさんウインナー フライドポテト ブロッコリーのサダ コンソメスープ ミニゼリー	ホキ（白身魚）、チーズ ウインナー 味噌	ブロッコリー、人参 コーン、ねぎ	精白米 マヨネーズ フライドポテト、サラダ油 白ごま、三温糖	牛乳・おやつ オレシージュース ゆずケーキ	605 kcal 21.6 g 3 g
15	木		ご飯 チキンカツ きゅうりの酢の物 さといもの味噌汁	鶏肉 味噌	きゅうり、わかめ、もやし、人参 ねぎ	精白米 小麦粉、パン粉、サラダ油 白ごま、三温糖、ごま油 さといも	牛乳・おやつ 牛乳 プリン	633 kcal 27.1 g 2 g
16	金		ハヤシライス キャベツのサダ チーズ	豚肉 チーズ	玉ねぎ、人参、しめじ、グリーンピース キャベツ、人参、コーン	精白米、サラダ油 三温糖、サラダ油	牛乳・おやつ 牛乳 サターアングー	565 kcal 18.5 g 1.8 g
17	土		肉うどん 鶏肉とさつまいもの煮物 果物（バナナ）	牛肉 鶏肉	わかめ、人参、ねぎ 人参、れんこん、いんげん バナナ	うどん、三温糖 三温糖	牛乳・おやつ 牛乳 かりんとう	473 kcal 16.9 g 1.7 g
19	月		ご飯 さばの塩焼き ひじき大豆煮 ほうれん草の味噌汁	さば 大豆 味噌	ひじき、板こんにゃく、人参、グリーンピース ほうれん草、玉ねぎ	精白米 サラダ油 ごま油、三温糖	牛乳・おやつ 牛乳 フライドポテト	522 kcal 22.6 g 2.1 g
20	火	クリスマス会	和風スパゲティ チキンピラフ ミートローフ 鶏のからあげ ポテトサダ コンソメスープ	ベーコン 鶏肉 合ミンチ、玉子、牛乳 鶏肉	しめじ、人参、ほうれん草 玉ねぎ、人参、コーン、グリーンピース 玉ねぎ、人参、コーン、グリーンピース にんにく、しょうが コーン、人参、ブロッコリー キャベツ、玉ねぎ、人参	スパゲッティ、マーガリン 精白米、マーガリン パン粉 片栗粉、サラダ油 じゃがいも、マヨネーズ	牛乳・おやつ ジュース クリスマスケーキ	846 kcal 32.6 g 2.4 g
21	水		焼肉丼 野菜ときゅうりの和え物 お麩の味噌汁	豚肉 味噌	もやし、ピーマン、玉ねぎ、人参 にんにく、しょうが 水菜、きゅうり、人参、コーン わかめ、ねぎ	精白米、三温糖、サラダ油 三温糖 切り麩	牛乳・おやつ 牛乳 ラスク	508 kcal 20.8 g 2.2 g
22	木		ご飯 鶏と大根の照り煮 チンゲン菜のおかか和え そうめんの味噌汁	鶏肉 花かつお 味噌	大根、人参、いんげん、しょうが チンゲン菜、もやし、人参 わかめ、ねぎ	精白米 三温糖、片栗粉 三温糖 そうめん	牛乳・おやつ 牛乳 さつまいも蒸しパン	562 kcal 23.2 g 2.8 g
24	土		イタリアンスパゲティ ブロッコリーのサダ コンソメスープ	フランクフルト	玉ねぎ、人参、ピーマン ブロッコリー、人参、コーン コーン、ねぎ	スパゲッティ 三温糖	牛乳・おやつ 牛乳 ビスケット	371 kcal 14.9 g 3.5 g
26	月		ご飯 肉じゃが ほうれん草とききのこの和え物 れんこんの味噌汁	牛肉 味噌	糸こんにゃく、人参、玉ねぎ、グリーンピース ほうれん草、人参、えのき れんこん、わかめ、ねぎ	精白米 じゃがいも、サラダ油、三温糖 三温糖	牛乳・おやつ 牛乳 きなこ団子	532 kcal 17.5 g 1.7 g
27	火		ご飯 照り焼きチキン ブロッコリーのごま和え 大根の味噌汁	鶏肉 味噌	ブロッコリー、人参、コーン 大根、わかめ、ねぎ	精白米 三温糖、片栗粉 白ごま、三温糖	牛乳・おやつ 牛乳 いちごジャムサンド	618 kcal 28.6 g 2.8 g
28	水		カレーライス キャベツとベーコンのサダ チキンナゲット	豚肉 ベーコン チキンナゲット	人参、玉ねぎ キャベツ、人参、コーン	精白米、じゃがいも、サラダ油 三温糖、サラダ油	牛乳・おやつ 牛乳 レモンマフィン	711 kcal 23.9 g 1.8 g

●都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。●1歳児・2歳児の10時のおやつは牛乳・おやつです。●3・4・5歳児は10時のおやつはありません。

和食のススメ!

和食は米を主食にして、魚介類、野菜類、いも類、海藻類などを副食としています。
この伝統的な日本の食生活は体に必要な栄養素を含んだ理想のかたちです。
「まごわやさしい」とはこのように健康な食生活に役立つ食材の最初の文字を覚えやすく言い表したものです。
これらの食材を上手に使いバランス良く食べましょう。
ま 豆類…たんぱく質、ビタミン、食物繊維が豊富
ご ごま…食物繊維、カルシウム、ミネラルが豊富
わ わかめなどの海藻類…食物繊維、カルシウムが豊富
や 野菜類…ビタミン、ミネラルが豊富
さ 魚類…たんぱく質、鉄分が豊富
し しいたけなどのきのこ類…ビタミン、食物繊維が豊富
い いも類…糖質、食物繊維が豊富

