



献立予定表



日	曜	未満児		共通		未満児 追加食	共通 3時おやつ	
		10時おやつ	主食	献立名				
1	水	牛乳	白ごはん	のっぺい汁	ほうれん草の和え物	バナナ	アスパラガスのソテー スキムミルク ムーンライトクッキー	
2	木	温野菜	ピースごはん (全園児)	こいのぼりハンバーグ	マカロニサラダ	レタス ミニトマト コンソメスープ	メロン フライドポテト お茶 かしわ餅 きな粉団子 (未満児)	
3	金	憲法記念日						
4	土	みどりの日						
5	日	子どもの日						
6	月	振替休日						
7	火	牛乳	白ごはん	ミートソーススパゲティ	のり酢和え	もやし清汁	りんご 串さし スキムミルク マリービスケット	
8	水	牛乳	白ごはん	ミルク中華スープ	ひじきサラダ	ミニトマト	オレンジ 鶏肉のカレー粉揚げ お茶 豆腐団子	
9	木	温野菜	人参ごはん	ギョロク	カルシウムたっぷりお浸し	茄子の味噌汁	バナナ コーンソテー スキムミルク ロアンヌ	
10	金	バナナ	白ごはん	雷豆腐	さつまいものグラッセ	わかめスープ	りんご はんぺんフライ 牛乳 マドレーヌ	
11	土	牛乳	白ごはん	カレーうどん	わかめの酢の物	ウインナー	キウイフルーツ 南瓜バター	
12	日							
13	月	バナナ	白ごはん	にら卵とし	ポテトサラダ	カラフルスープ	みかん あさりバター お茶 豆のおとし揚げ	
14	火	牛乳	白ごはん	チキン南蛮	和風もやしサラダ	薄揚げの味噌汁	りんご ジャーマンポテト スキムミルク ハーベスト	
15	水	牛乳	白ごはん	田舎汁	ごま酢和え	ミニトマト	バナナ チキンボール お茶 フルーツ白玉	
16	木	温野菜	白ごはん	鯖の塩焼き	胡瓜と竹輪のマヨネーズ和え	わかめ清汁	オレンジ うま煮 スキムミルク ドーナツ	
17	金	バナナ	ごまごはん	元気団子	昆布とツナのきんぴら風	春雨スープ	りんご チーズキャンディ 牛乳 シュガークッキー	
18	土	牛乳	白ごはん	和風スパゲティ	中華胡瓜	玉葱清汁	バナナ スクランブルエッグ	
19	日							
20	月	バナナ	白ごはん	干草焼き	ツナサラダ	わかめスープ	りんご 納豆和え スキムミルク チョイス	
21	火	牛乳	白ごはん	竹輪の磯辺揚げ	鶏肉の照り焼き	スパゲティサラダ	ミニトマト キャベツ清汁 みかん バナナ 厚揚げ煮 お茶 ぶどうゼリー	
22	水	牛乳	白ごはん	クリームシチュー	胡瓜の昆布和え	チーズキャンディ	キウイフルーツ 小倉煮 スキムミルク ラスク	
23	木	温野菜	白ごはん	キスの天ぷら	野菜ソテー	わかめ味噌汁	オレンジ キッシュ 牛乳 ココア蒸しパン	
24	金	バナナ	わかめごはん	麻婆春雨	青菜ののり酢和え	りんご きびなごの煮付け スキムミルク ココナッツサブレ		
25	土	牛乳	白ごはん	かき玉ラーメン	いりこの佃煮	ブロッコリー	バナナ 芋のオレンジ煮	
26	日							
27	月	バナナ	ゆかりごはん	コロッケ	わかめのみぞれ和え	南瓜味噌汁	みかん ウインナー スキムミルク こめポンパー 誕生ケーキ (以上児)	
28	火	牛乳	白ごはん	筑前煮	はんぺんフライ	キャベツのスープ	バナナ ポテトチーズ焼き お茶 サターアングギー	
29	水	牛乳	白ごはん	ミネストローネスープ	コールスロー	ウインナー	キウイフルーツ しゅうまい スキムミルク バームクーヘン	
30	木	温野菜	白ごはん	焼肉風炒め	浅漬け	玉葱味噌汁	りんご 湯豆腐 牛乳 ポケットサンド	
31	金	バナナ	かしわごはん	豆腐団子のケチャップ煮	わかめの和え物	しめじとレタスのスープ	オレンジ 大根のお焼き スキムミルク せんべい	

※ 叉子とスプーン バイキング ※ 誕生会

※ 22日 青組：クッキング (グリーンピースさやむき)
※ 2日 全園児ピースご飯になっています。箸のみでお願いします。

【今月の栄養平均】
未満児：483kcal (主食含む) 以上児：428kcal

子どもが元気になる食事

・朝ごはんはエネルギーを補給しましょう！

朝ごはんは1日の活動のエネルギー源。朝食を抜いたり少ない状態だと、ボーっとして元気に遊べません。

・いろいろな食品を食べましょう！

おにぎりやパンだけなど、炭水化物に偏ると、ビタミン不足で疲れやすくなります。肉、魚、大豆製品などの主菜や野菜、海藻などの副菜を合わせるとバランスのとれた食事になります。

・家族そろって食事をしましょう！

1人で食事をするより、家族でワイワイと食事をすると、食事がおいしく感じられます。楽しい食事は「心のエネルギー」になります。