

日	曜日	昼食献立名		午後おやつ 献立名	栄養価	
		乳児 乳児・幼児	主食 副食		乳児	幼児
1	金	ごはん 鶏肉の照り焼き スピナチサラダ 味噌汁 いちご		牛乳 黄名粉のパンケーキ	520 kcal 蛋白質 24.4g 脂肪 15.1g	434 kcal 蛋白質 24.6g 脂肪 16.0g
2	土	胡麻おにぎり 肉じゃが ブロッコリーのマヨネーズ添え 味噌汁 甘夏柑		牛乳 塩味せんべい ウエハース	467 kcal 蛋白質 16.5g 脂肪 13.6g	381 kcal 蛋白質 15.9g 脂肪 15.1g
4	月	ごはん 麻婆豆腐 粉吹芋 かきたま汁 清見柑		牛乳 焼きそば	487 kcal 蛋白質 18.7g 脂肪 14.7g	403 kcal 蛋白質 18.9g 脂肪 15.7g
5	火	ごはん 魚の立田揚げ トマトときゅうりのピクルス風 味噌汁 いちご		牛乳 ロールカステラ	497 kcal 蛋白質 18.6g 脂肪 16.0g	411 kcal 蛋白質 18.4g 脂肪 17.1g
6	水	カレー(ライス) しょうゆフレンチ 甘夏柑		牛乳 りんご寒天 胡麻入りビスケット	515 kcal 蛋白質 15.7g 脂肪 16.0g	433 kcal 蛋白質 15.7g 脂肪 18.2g
7	木	ごはん ツナ入り卵焼き ひじきの炒り煮 味噌汁 いちご		牛乳 手作りふりかけ ごはん	535 kcal 蛋白質 22.2g 脂肪 17.4g	450 kcal 蛋白質 22.6g 脂肪 18.7g
8	金	ごはん 鶏挽肉のつくね煮 ほうれん草の胡麻和え 味噌汁 清見柑		牛乳 マカロニのあべ川	477 kcal 蛋白質 22.8g 脂肪 14.1g	409 kcal 蛋白質 24.3g 脂肪 15.4g
9	土	ごはん ポークビーンズ キャベツのおひたし 味噌汁 甘夏柑		牛乳 揚げせんべい パイ菓子	488 kcal 蛋白質 18.7g 脂肪 16.1g	384 kcal 蛋白質 18.1g 脂肪 16.4g
11	月	ごはん 豚肉の味噌炒め 新じゃがの甘煮 清汁 清見柑		牛乳 キャロットケーキ	530 kcal 蛋白質 19.5g 脂肪 15.4g	453 kcal 蛋白質 19.8g 脂肪 16.5g
12	火	味噌煮込みうどん 魚のポテトフレック焼き 拌三絲 (幼)味噌汁 甘夏柑		のむヨーグルト 塩味せんべい 動物ビスケット	489 kcal 蛋白質 22.1g 脂肪 15.1g	381 kcal 蛋白質 17.5g 脂肪 12.5g
13	水	ジャムサンド ジャーマンオムレツ マカロニサラダ わかめスープ 清見柑		牛乳 ひじきごはん	511 kcal 蛋白質 17.8g 脂肪 19.8g	453 kcal 蛋白質 16.3g 脂肪 20.2g
14	木	ごはん ハンバーグ 野菜ソテー 味噌汁 いちご		牛乳 黒糖パン	501 kcal 蛋白質 21.9g 脂肪 18.4g	424 kcal 蛋白質 22.4g 脂肪 19.9g
28	木	ごはん レバーのカレー揚げ アスパラガスのおかか和え 味噌汁 甘夏柑		牛乳 黒糖パン	494 kcal 蛋白質 22.9g 脂肪 16.7g	416 kcal 蛋白質 23.3g 脂肪 18.3g
30	土	ごはん 生揚げの中華風煮 黄金煮 味噌汁 甘夏柑		牛乳 塩味せんべい ビスケット	494 kcal 蛋白質 16.6g 脂肪 16.5g	429 kcal 蛋白質 16.5g 脂肪 17.8g
参考 献立		アンパンマンピラフ 鶏肉のマーマレード煮 きゅうりの中華和え 清汁 いちご		牛乳 柏もち うす焼きせんべい	460 kcal 蛋白質 20.8g 脂肪 12.3g	557 kcal 蛋白質 23.8g 脂肪 13.1g



入園・進級おめでとうございます

保育園の給食

保育園では、子どもたちの健やかな成長のために、安全でおいしい給食を作っています。



栄養のバランスを考えた  
献立作りをしています

食塩のとりすぎにならないように、うす味でおいしい献立作りをしています。

日本の食文化や旬の味わいを  
大切にしています

お彼岸にはおはぎ、冬至にはかぼちゃ料理など、伝承していきたい日本の食文化を献立に取り入れています。また、旬の魚や野菜を取り入れて、季節感を大切にしています。



からだも心も育てる給食

食を通して元気なからだと心を育てます。友達と一緒に食べたり、食事の手伝いをしたりしながら、食べものへの関心が広がるような働きかけをしています。



**〈材料〉 4人分**

- 鶏挽肉 280g
- 生姜汁 小さじ1/2
- 塩 1g (小さじ1/6)
- こしょう 少々
- 人参 70g (1/3本)
- 玉ねぎ 130g (1/2個)
- 油 8g (小さじ2)
- 卵 65g (1個)
- パン粉 30g (3/4カップ)
- 片栗粉 20g (大さじ2強)
- だし汁 500cc
- 砂糖 15g (小さじ5)
- しょう油 18g (大さじ1)

**献立レシピの紹介**

**鶏挽肉のつくね煮**

〈作り方〉

- ①人参・玉ねぎはみじん切りにし、油で炒めて冷ましておく。
- ②鶏挽肉に生姜汁・塩・こしょう・①・卵・パン粉・かたくり粉を加え、粘りが出るまで混ぜ合わせる。
- ③鍋にだし汁・砂糖・しょう油を入れて煮立て、②を団子に丸めて落とし入れて煮る。



※幼児は副食給食のため、主食分の栄養価が含まれていません。  
 ※(参考)幼児の主食は米50gを目安量としています。  
 ※参考献立の幼児栄養価表示は、主食分が含まれています。