

日	曜日	昼食献立名		午後おやつ献立名	栄養価		ひとくちメモ 今月の献立
		乳児 乳児・幼児	主食 副食		乳児	幼児	
4	水	ごはん ポークビーンズ キャベツのおひたし 味噌汁 りんご		牛乳 ひじきごはん	561 kcal たんぱく質 19.5g 脂質 15.1g	460 kcal たんぱく質 18.9g 脂質 15.8g	伝えていきたい伝統の味 今月は、七草(雑炊)、鏡開き(おしるこ)など、古くから伝わる日本の食文化にちなんだ献立を多く取り入れました。のっぺい汁やあんかけビーフンなど、とろみのある料理を選び、冷めにくく、体の温まる献立を工夫しました。 ◎ 今月の献立に取り入れた旬の食材 【野菜】ほうれん草・小松菜・大根・里芋 【その他】みかん・ぼんかん・いちご ◎ 献立紹介 ~保育園の和食~ ・炒めなます… 根菜としらたきを炒め煮に。少しの酢でさっぱりとした味わいです。 ・豆腐の和え物… ほうれん草と人参を、つぶした木綿豆腐としょう油で和えます。
5	木	ごはん 鶏肉の胡麻照り焼き 炒めなます 味噌汁 みかん		牛乳 バウムクーヘン	522 kcal たんぱく質 21.4g 脂質 13.7g	419 kcal たんぱく質 20.9g 脂質 14.2g	
6	金	ロールパン ほうれん草のグラタン 粉吹芋カレー風味 キャベツスープ		お茶 雑炊 みかん	489 kcal たんぱく質 17.8g 脂質 14.1g	396 kcal たんぱく質 14.2g 脂質 9.6g	
7	土	ごはん 炒り豆腐 ブロッコリーの塩茹で 味噌汁 りんご		牛乳 干いも 揚げせんべい	513 kcal たんぱく質 18.5g 脂質 15.5g	427 kcal たんぱく質 17.8g 脂質 16.1g	
10	火	カレー(ライス) 中華サラダ りんご		のむヨーグルト ビスケット 塩味せんべい	559 kcal たんぱく質 16.2g 脂質 16.1g	447 kcal たんぱく質 14.5g 脂質 16.5g	家族そろって「いただきます」 子どもたちは、身近な人と一緒に食べることで安心感を得られます。励ましてもらって、苦手な物にも挑戦してみる。一口でも食べられたら褒めてもらう。そんな食卓での体験は、一生の宝物になります。 家族一緒に食卓を、大切にしてみませんか。
11	水	のっぺいうどん 厚焼き卵 豆腐の和え物(幼) のっぺい汁 みかん		お茶 おしるこ 動物ビスケット	510 kcal たんぱく質 21.3g 脂質 14.9g	456 kcal たんぱく質 20.6g 脂質 14.6g	
12	木	はちみつサンド 魚のムニエル さつま芋サラダ 春雨スープ いちご		牛乳 手作りポップコーン サブレ	505 kcal たんぱく質 19.7g 脂質 21.0g	407 kcal たんぱく質 18.2g 脂質 19.0g	
13	金	ごはん 生揚げの土佐煮 小松菜の胡麻和え 沢煮椀 ぼんかん		牛乳 沖縄風ドーナツ	532 kcal たんぱく質 19.1g 脂質 18.9g	429 kcal たんぱく質 18.1g 脂質 20.0g	献立レシピの紹介 のっぺい汁 〈作り方〉 ① 人参と大根はいちよう切りにする。鶏もも肉は一口大に切る。里芋は厚めのいちよう切りにして塩でもみ、ぬめりを落とし、水洗いしておく。 ② 板こんにやくは小さめの短冊に切り、下茹でする。油揚げは油抜きして、1.5~2cmくらいの長さの短冊に切る。長ねぎは小口切りにする。 ③ 鍋に油を熱し、人参・大根・鶏もも肉を加えて炒め、さらに里芋と板こんにやくを加えて炒め、だし汁を加えて、アクを除きながら煮る。 ④ ③にほほ火が通ったら、長ねぎと油揚げを加え、一煮立ちしたら塩としょう油を加え味を調える。 ⑤ 仕上がりに同量の水で溶いたかたくり粉を加えて一煮立ちさせてとろみをつける。
14	土	ごはん ポテトのチーズ焼き 野菜スティック 味噌汁 みかん		牛乳 塩味せんべい ソフトビスケット	518 kcal たんぱく質 16.9g 脂質 19.5g	401 kcal たんぱく質 15.6g 脂質 20.2g	
16	月	ごはん 豚肉の鉄火煮 人参のしりしりー 味噌汁 りんご		牛乳 芋ようかん	526 kcal たんぱく質 18.9g 脂質 13.6g	442 kcal たんぱく質 18.9g 脂質 14.7g	
17	火	ごはん 花しゅうまい ほうれん草とコーンのソテー 味噌汁 みかん		牛乳 スティックパン(幼)チーズ	516 kcal たんぱく質 20.0g 脂質 15.9g	469 kcal たんぱく質 23.1g 脂質 21.1g	
25	水	ごはん 厚焼き卵 豆腐の和え物 のっぺい汁 みかん		牛乳 あんかけビーフン	496 kcal たんぱく質 22.4g 脂質 16.3g	404 kcal たんぱく質 23.3g 脂質 17.8g	
27	金	ごはん レバーの立田揚げ ほうれん草のおひたし 煮豆 味噌汁 いちご		牛乳 りんごゼリー クラッカー	524 kcal たんぱく質 23.3g 脂質 15.1g	428 kcal たんぱく質 23.1g 脂質 16.0g	

※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を目分量としています。