



R4年度



献立表



中妻子供の家保育園

曜日	月	火	水	木	金	土
日付			1	2	3	4
未満児 おやつ			グリコりんご果汁	牛乳	元気ヨーグルト	牛乳
給食	<p>梅雨の季節がやってきました。雨の日が続くと外で遊ぶ機会が減り、食欲が落ちたり、体力が落ちることがあります。食中毒が多く発生する時期でもあります。食中毒予防と体調管理に気を付けて過ごしましょう。</p> 		豚肉の生姜焼き ブロッコリーのおかかマヨ和え キャベツと人参のサラダ 味噌汁・果物	納豆入りすし身揚げ 切干大根の酢の物 粉吹き芋の甘辛和え 味噌汁・果物	野菜ラーメン カレー風味卵焼き 小松菜の海苔和え 果物 御飯はいりません	ツナサンド 卵スープ 果物 御飯はいりません
おやつ			小倉ホットケーキ 牛乳	ウィンナーパイ 以：牛乳 未：麦茶	五平餅 牛乳	飲み物 お菓子
エネルギー	以 400 kcal 未 480 kcal	以 452 kcal 未 500 kcal	以 464 kcal 未 476 kcal	以 528 kcal 未 436 kcal	以 435 kcal 未 440 kcal	
たんぱく質	24.0 g 20.0 g	20.9 g 18.5 g	23.8 g 20.0 g	26 g 21.5 g	16.7 g 18.6 g	
脂質	16.0 g 14.0 g	20.2 g 15.7 g	22 g 17.5 g	15.8 g 12.6 g	14 g 15.0 g	
食塩相当量	2.3 g 2.2 g	1.5 g 1.1 g	2.2 g 1.6 g	3.2 g 2.2 g	1.9 g 1.7 g	
日付	6	7	8	9	10	11
未満児 おやつ	牛乳	元気ヨーグルト	牛乳	グリコ野菜&フルーツ	元気ヨーグルト	牛乳
給食	ハムエッグ 野菜炒め 南瓜の天ぷら 清まし汁・果物	サルサ丼(タコライス) マカロニサラダ スナッペンどうの塩茹で 野菜スープ・果物	竹輪の磯辺揚げ ほうれん草のミモザサラダ マカロニケチャップソテー 味噌汁・果物	高野豆腐そぼろ 春雨と胡瓜の酢の物 ベーコンポテト(カレー味) せんべい汁・果物	和風ツナスパゲティ シーザーサラダ 一口がんもの含煮 果物 御飯はいりません	十勝バタースティック チーズ ポテトスープ 果物 御飯はいりません
おやつ	黒糖ラスク 以：牛乳 未：麦茶	みたらし団子 牛乳	ソフール ハッピーターン	ココア蒸しパン 牛乳	練乳サンド 牛乳	ゼリー お菓子
エネルギー	以 431 kcal 未 446 kcal	以 423 kcal 未 483 kcal	以 377 kcal 未 465 kcal	以 434 kcal 未 476 kcal	以 510 kcal 未 496 kcal	以 492 kcal 未 429 kcal
たんぱく質	21 g 17.6 g	17 g 17.3 g	18.3 g 19.3 g	20.9 g 19.1 g	21.4 g 22.7 g	9.4 g 10.1 g
脂質	23 g 17.4 g	18.5 g 14.8 g	14.4 g 13.9 g	16.1 g 11.6 g	23.5 g 22.2 g	12.9 g 13.4 g
食塩相当量	2 g 1.4 g	2.2 g 1.6 g	1.9 g 1.4 g	1.9 g 1.6 g	2.4 g 2.1 g	0.7 g 0.5 g
日付	13	14	15	16	17	18
未満児 おやつ	元気ヨーグルト	グリコりんご果汁	牛乳	牛乳	元気ヨーグルト	牛乳
給食	鶏肉のマーマレード焼き サツマイモのサラダ キャベツとコーンの中華和え スープ・果物	魚のカレーパン粉焼き ポークビーンズ 青菜のお浸し 味噌汁・果物	塩マーボ豆腐 シルバーサラダ 南瓜の煮物 味噌汁・果物	鶏の塩麹焼き ひじきの炒め煮 キャベツの胡麻マヨ和え 味噌汁・果物	五目あんかけうどん 豆腐の味噌グラタン じゃが芋とツナのサラダ 果物 御飯はいりません	おにぎり ウィンナー 味噌汁・果物 御飯はいりません
おやつ	一口バリバリピザ 牛乳	卵サンド 牛乳	手作りクッキー 以：牛乳 未：麦茶	マシュマロサンド 以：牛乳 未：麦茶	チーズパン 牛乳	飲み物 お菓子
エネルギー	以 414 kcal 未 460 kcal	以 391 kcal 未 462 kcal	以 449 kcal 未 465 kcal	以 373 kcal 未 406 kcal	以 558 kcal 未 457 kcal	以 477 kcal 未 462 kcal
たんぱく質	26 g 23.0 g	23.5 g 19.6 g	17.6 g 19.3 g	20 g 17.1 g	28.6 g 23.3 g	12.8 g 14.1 g
脂質	18 g 13.9 g	18.3 g 14.3 g	24.7 g 13.9 g	17.3 g 13.6 g	22.5 g 17.3 g	12.9 g 14.5 g
食塩相当量	2.1 g 1.5 g	2.4 g 1.7 g	1.9 g 1.4 g	1.9 g 1.4 g	2.7 g 1.9 g	1.4 g 1.1 g
日付	20	21 誕生会	22	23	24	25
未満児 おやつ	元気ヨーグルト	牛乳	牛乳	グリコ野菜&フルーツ	元気ヨーグルト	元気
給食	ふわふわ親子丼 小松菜とちくわのお浸し マセドアンサラダ 味噌汁・果物	豆腐入りハンバーグ ポテトサラダ ブロッコリーカレー味 赤黄ピーマンソテー スープ・果物	五目納豆 春雨サラダ さつま芋の天ぷら 豚汁・果物	グリコ野菜&フルーツ ポテトオムレツ 大根サラダ 法蓮草ともやしのナムル 味噌汁・果物	クリームシチュー カレーピラフ コールスローサラダ ミニトマト・果物 御飯はいりません	ホットドッグ ベビーチーズ ミニトマト 牛乳 御飯はいりません
おやつ	葱とおかかのもちもち焼き 牛乳	おからのパースデーケーキ グリコりんご果汁	グラノーラヨーグルト 星たべよ	揚げパン 牛乳	かえるパン 牛乳	飲み物 お菓子
エネルギー	以 374 kcal 未 456 kcal	以 442 kcal 未 511 kcal	以 483 kcal 未 518 kcal	以 416 kcal 未 474 kcal	以 705 kcal 未 559 kcal	以 370 kcal 未 462 kcal
たんぱく質	21.7 g 21.2 g	18.3 g 18.2 g	18.9 g 18.6 g	17.6 g 16.2 g	31.1 g 25.0 g	12.0 g 14.1 g
脂質	15.7 g 13.1 g	20.2 g 18.2 g	19.2 g 17.4 g	20.7 g 16.1 g	26.3 g 20.0 g	14.0 g 14.5 g
食塩相当量	3.2 g 2.3 g	1.8 g 1.4 g	2.1 g 1.5 g	2.4 g 1.7 g	3.2 g 2.3 g	1.1 g 1.1 g
日付	27	28	29	30 歯科検診		
未満児 おやつ	牛乳	元気ヨーグルト	グリコ野菜&フルーツ	牛乳		
給食	ミートボールトマトソース スパゲティカレーマヨサラダ ブロッコリーごま酢和え 味噌汁・果物	擬製豆腐 すき昆布とひじきの炒め煮 キャベツと若布の酢味噌和え 清まし汁・果物	卵グラタン 磯香浸し アスパラのフライ スープ・果物	揚げ魚の三色あんかけ 金時豆の煮豆 ごぼうとコーンのサラダ 味噌けんちん汁・果物		
おやつ	人参ショートブレッド 以：牛乳 未：麦茶	がんづき 牛乳	青のりベーコンポテト ジョアプレーン	ペンネミート 以：牛乳 未：麦茶		
エネルギー	以 448 kcal 未 417 kcal	以 395 kcal 未 463 kcal	以 440 kcal 未 503 kcal	以 503 kcal 未 503 kcal		
たんぱく質	20.6 g 19.6 g	21.7 g 20.7 g	23.9 g 21.4 g	26.6 g 22.1 g		
脂質	21.0 g 10.1 g	14.8 g 12.2 g	20.1 g 14.9 g	22.4 g 17.2 g		
食塩相当量	2.1 g 1.7 g	2.1 g 1.5 g	2.1 g 1.6 g	1.9 g 1.3 g		

子どもと一緒に♪かぶのもみもみサラダ

【材料(2人分)】

- かぶ(葉つき)…1ヶ
- にんじん(厚さ5mmの輪切り)…2枚
- 塩…小さじ1/8
- オリーブ油…小さじ1/4

【作り方】

- ①かぶは、半分に切り、葉を切り落としてから4等分にする。(切り落とした葉4センチ程使います。)
- ②クッキー型でにんじんをくりぬき、残りのにんじんは細かく切っておく。
- ③鍋にかぶ・にんじん・水を入れて火にかけ、沸騰後に株の葉を入れ、サッとゆでたらザルにあげて、水気をきる。
- ④ビニール袋に③を入れ、塩、オリーブ油を加えてもみもみ!完成!

先月は、献立変更や、おにぎり持参のご協力など、対応していただき、ありがとうございました。子どもたちが美味しそうに頬張っている姿が、とても微笑ましかったです🍴
 今後、食育の一環として、おにぎりを持って来てもらう日や、お弁当のお願いをする事があると思います。その際はお手紙でお知らせいたしますので、ご協力をお願いいたします。

※献立表に記載されてある「以」はりす組・うさぎ組・ぱんだ組、「未」はひよこ0組・ひよこ1組・ひよこ2組を示しています。未満児には麺の日以外は御飯が出ます。