

日	曜日	献立名	ざいりょう			熱量 キロカロリー	たんぱく質 グラム	3時のおやつ
			赤◇ 血や肉になるもの	緑◇ からだの骨子を整えるもの	黄◇ カヤ体温となるもの			
1	土	ぶたどん ぐたくさんみそしる	ぶたにく とうふ,みそ	たまねぎ,あおねぎ こまつな,えのき,にんじん	こめ,こんにやく,さとう	501	20.4	ぼたぼたやき ラムネ ぎゅうにゅう
3	月	ごはん とりにくのマーメレードやき ポテトサラダ スープ	とりにく	マーメレード,ブロッコリー きゅうり,にんじん キャベツ,だいこん	こめ じゃがいも,マヨネーズ	617	22.5	プリン ぼんちあげ ぎゅうにゅう
4	火	はいがおしむぎごはん かきあげ こまつなのおかかあえ みそしる	ちくわ いとかつお みそ	かぼちゃ,ごぼう,たまねぎ,にんじん こまつな,はくさい,にんじん しめじ,あおねぎ	こめ,はいがまい こむぎこ,てんぷらこ,あぶら さとう	577	15	ちんすこう おしゃぶりこんぶ ぎゅうにゅう
5	水	たまごとじうどん きゅうりのすのもの オレンジ	とりにく,たまご かまぼこ	たまねぎ,しいたけ,あおねぎ,にんじん きゅうり,わかめ オレンジ	うどん,かたくりこ さとう	533	20.9	みたらしだんご おちゃ
6	木	ごはん はっぼうさい はるさめのちゅうかあえ スープ	ぶたにく,なるとう,うすらたまご とうふ	もやし,ピーマン,はくさい, にんじん,たまねぎ,しいたけ きゅうり,にんじん わかめ	こめ あぶら,かたくりこ,こまあぶら はるさめ,さとう,こまあぶら	591	23.6	シュガートースト ぎゅうにゅう
7	金	ごはん さばのしおやき きりぼしだいこんに みそしる	サバ ちくわ みそ	かぼちゃ きりぼしだいこん,にんじん こまつな,えのき	こめ さとう あぶら,さとう	609	21.3	ビスケット ぎゅうにゅう
8	土	*お弁当日*				255	6.2	ゆきのやど プチゼリー ぎゅうにゅう
10	月	うめごはん とりにくのしおこうじやき さつまいもときりこんぶの もの みそしる	とりにく うすあげ,みそ	うめぼし にんじん こんぶ ほうれんそう	こめ,ごま ドレッシング さつまいも,さとう	490	17.8	フルーツヨーグルト
11	火	ごはん ポークチャップ わかめとコーンのサラダ スープ	ぶたにく	たまねぎ,パセリ わかめ,コーン,キャベツ,にんじん だいこん,しめじ	こめ さとう,あぶら,じゃがいも ドレッシング,さとう	598	24.3	レーズンむしパン ぎゅうにゅう
12	水	ごはん やながわふうに セロリときゅうりのすのもの みそしる	ぎゅうにく,たまご ちくわ みそ	ごぼう,たまねぎ,にんじん あおねぎ きゅうり,セロリ,にんじん レモン わかめ	こめ こんにやく,あぶら,さとう さとう ふ	640	22.3	フライドポテト ぎゅうにゅう
13	木	きつねうどん かぼちゃに パイナップル	うすあげ,かまぼこ さつまあげ	ほうれんそう,あおねぎ かぼちゃ パイナップル	うどん,さとう さとう	538	15.2	おにぎり おちゃ
14	金	ごはん やしししゃも マカロニサラダ みそしる	ししゃも うすあげ,みそ	ブロッコリー きゅうり,にんじん,コーン キャベツ	こめ あぶら マカロニ,マヨネーズ ぎゅうにゅう	578	20.6	ぶどうゼリー チーズ ぎゅうにゅう
15	土	やきとりどん ぐたくさんみそしる	とりにく うすあげ,みそ	しろねぎ,キャベツ,にんじん,つちしょうが こまつな,にんじん	こめ,あぶら,さとう じゃがいも	569	19.6	レモンクラッカー ぎゅうにゅう
17	月	ミネラルロール とりにくのトマトに グリーンサラダ スープ	とりにく	たまねぎ,なす,しめじ トマトかん,パセリ サニーレタス,きゅうり,コーン こまつな,にんじん	ミネラルロール じゃがいも,あぶら,さとう ドレッシング	715	28.8	とうふドーナツ ぎゅうにゅう

日	曜日	献立名	ざいりょう			熱量 キロカロリー	たんぱく質 グラム	3時のおやつ
			赤◇ 血や肉になるもの	緑◇ からだの骨子を整えるもの	黄◇ カヤ体温となるもの			
18	火	やさいかレー ブロッコリーサラダ みかんかん *郷土料理・大分* とりめし とりてん こうやどうふに みそしる	あいびきみんち たまご ブロッコリー,にんじん みかんかん	たまねぎ,コーン,にんじん,かぼちゃ,オクラ ブロッコリー,にんじん みかんかん	こめ,じゃがいも,あぶら カレールー マヨネーズ	778	27.9	おこのみやき ぎゅうにゅう
19	水	ごはん とりめし とりてん こうやどうふに みそしる	とりにく とりにく こうやどうふ みそ	ごぼう,にんにく いんげん にんじん,しめじ にんじん,あおねぎ	こめ,さとう てんぷらこ,あぶら あぶら さとう そうめん	610	25.3	ポップコーン ぎゅうにゅう
20	木	ごはん さけのしょうゆバターやき ひじきに みそしる	さけ うすあげ みそ	かぼちゃ ひじき,にんじん,いんげん こまつな,たまねぎ	こめ こむぎこ,バター,あぶら あぶら,さとう	538	23.9	あげいもち ぎゅうにゅう
21	金	*ホットドッグパーティー* ホットドッグ コンソメスープ ジュース	フランクフルト	キャベツ たまねぎ,コーン,パセリ	パン,あぶら	338	13.7	フルーチェ するめ おちゃ
22	土	*お弁当日*				191	6.1	ムーンライト ぎゅうにゅう
24	月	ごはん ぶたにくのしょうがいため ポテトのマヨやき みそしる	ぶたにく とうふ,みそ	たまねぎ,にんじん,しょうが ピーマン,キャベツ パセリ ほうれんそう	こめ さとう,あぶら じゃがいも,マヨネーズ	632	25.6	メロントースト ぎゅうにゅう
25	火	ごはん にくじゃが あおなのなっとうあえ みそしる	ぶたにく なっとう みそ	たまねぎ,にんじん,きぬさや こまつな,にんじん もやし,はくさい,あおねぎ	こめ じゃがいも,こんにやく あぶら,さとう さとう	446	16.5	ヨーグルト クラッカー おちゃ
26	水	*お誕生日会* しょうゆラーメン あげぎょうざ フルーツゼリー	チャーシュー,なると ギョーザ ホイップ	コーン,あおねぎ,わかめ キャベツ,きゅうり,にんじん ジュース	ちゅうかめん あぶら ドレッシング,マヨネーズ ゼリーのもと	614	19.1	ショートケーキ ぎゅうにゅう
27	木	むぎごはん にくとうふ こまつなのあえもの かきたまじる	ぎゅうにく,とうふ たまご	はくさい,たまねぎ,にんじん あおねぎ こまつな,もやし,にんじん わかめ	こめ,おしむぎ さとう かたくりこ	640	23.8	キャロットケーキ ぎゅうにゅう
28	金	ごはん とりにくのピザやき ひじきサラダ スープ やきそば	とりにく,チーズ たまご	たまねぎ,コーン,パセリ ブロッコリー きゅうり,にんじん,ひじき たまねぎ,ほうれんそう	こめ こむぎこ,あぶら マヨネーズ,すりごま,さとう	551	18.9	みなづき おちゃ
29	土	ぐたくさんみそしる	ぶたにく みそ	たまねぎ,ピーマン,にんじん,キャベツ もやし,あおのり こまつな,たまねぎ,えのき,だいこん	ちゅうかめん,あぶら	497	20	げんじパイ チーズ ぎゅうにゅう

献立種類	幼児		
栄養素	熱量キロカロリー	たんぱく質g	カルシウムmg
目標栄養価	570Kcal	23.5g	260mg
平均栄養価	578Kcal	21.6g	252mg

このマークのある日は
スプーンを持って来て下さい

食育目標 *よく噛んで食べよう*

こんなにある「噛む」ことの効用♪ 『ひみこの歯がいーせ』

- 肥満予防
- 味覚の発達を促す
- 言葉の発音がはっきりする
- 脳の発達
- 血の循環予防
- がん予防
- 胃腸の働きをよくする
- 全身の体力向上

季節を感じよう 梅干し(しそ)

奈良県産「玉露堂(おういんどう)」の梅干しを使用します。安全性にこだわった無添加の梅干しです。梅干しに含まれるクエン酸は殺菌・除菌効果に優れ、虫歯を予防してくれます。

メニュー「梅ごはん」
楽しんで食べてね♪