



令和5年2月28日
菊田みのり保育園
園長 加納 千恵子
栄養士 甲野 尚子

卒業や進級のシーズンを迎えます。子どもたちはこの1年で、苦手なものも頑張って食べようとする意欲がみられ、いろいろなものが食べられるようになりました。成長を感じられる場面がたくさんありました。

24日はぞうぐみの皆さんの卒園式です。前日の23日には赤飯を炊いて園全体でお祝いしたいと思います。



食事を楽しもう！



「家族や友だちと一緒に食べると楽しい」と感じるのは、人と心が通じて穏やかな気持ちになれるからです。共食は健全で充実した食生活を実現させるきっかけになります。作って、食べて、おいしさを伝えあうことで、自然に思いやりの心がそだちます。子どもと一緒に食事を楽しむためのポイントをお知らせします。

一緒に食事作りをしていますか。

子どもの食事作りやお手伝いはマナーを覚え、人とのコミュニケーションを図る良いチャンスです。料理や買い物などの食事の準備に関わりながら、少しずつできる事を増やせるといいですね。



おいしさを見つけられますか。

味覚だけでなく、においや音、見た目、歯ごたえにも関心をよせながら、いろいろな食品を見て、触れて「食べてみたい」と思える環境づくりを心がけましょう。

食事の時にお腹がすいていますか。

「たくさん遊んだあとは、おなかがすく！」といったように、子ども自身が空腹を感じられるようになるのが理想です。

食べ物の話をよくしますか。

食べたいものを話し合ったり、食事の準備を一緒にしたり、本や遊びを通して食べ物の話題に親しんだりすると自然に食べ物に興味、関心をもてる子どもに育ちます。

◆スイートポテトパン◆

手作りジャム感覚！

<材料>作りやすい分量

・トーストやロールパン

・さつまいも 200g

・はちみつ 30g (1歳過ぎてから)

・バター 20g

・牛乳 50g

- ① さつまいもは皮をむいて適当な大きさに切って蒸すか茹でる。
- ② 熱いうちにつぶして火にかけ、牛乳、はちみつ、バターを加え好みの硬さに練る。
- ③ トーストに塗ったり、ロールパンにはさんだりして食べる。



◆春雨の炒めもの◆

給食の副菜 人気ベスト1！

材料(幼児5人分)

・春雨 20g、人参 25g、ニラ 25g、キャベツ 150g、ベーコン 25g

・油 7.5g、砂糖 1.5g、しょうゆ 5g、オイスターソース 5g、塩 1g

- ① 春雨は戻して食べやすい長さに切る。
- ② 人参、ニラ、キャベツ、ベーコンは千切りにする。
- ③ フライパンに油を熱して②の材料を固いものから順に炒め、食べやすい固さになったら調味料と春雨を加え塩で味を整える。

※オイスターソースはメーカーによって味が異なりますので塩を入れる前に味見をしてください。お好みの野菜でも作れます。(もやしやきのこなどおすすめ)

今年度は243回(平日のみ)、心をこめて給食作りに取り組みました。毎日登園し給食を食べたとしても、1年間の食事に占める給食の割合は2割ほどです。食生活の基本はご家庭です。子どもたちには食べたいもの、好きなものが増え、食事を楽しんでもらいたいです。今後も園では安全でおいしく温かい給食を提供できるよう努力します。



【幼児】

3月の予定こんだてひょう

令和5年2月28日
園長 加納 千恵子
み の り 保 育 園

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				3時おやつ	
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
01 (水)	御飯 味噌汁 豆腐の真砂揚げ 小松菜のごま和え	米、小町ふ、油、 米粒麦、白ごま、 ごま、片栗粉、砂 糖	牛乳、豆腐、鶏 肉、油揚げ、み そ、のり、わかめ 糖	こまつな、かぶ、 にんじん、コーン 缶、かぶ・葉、ね ぎ、ひじき	しょうゆ、本 みりん、酒、 食塩、みりん	牛乳 おにぎり	
02 (木)	御飯 小魚の甘辛煮 なめこ汁 筑前煮	もやしとわかめのナムル はっさく	米、さつまいも、さ といも、こんにゃ く、砂糖、米粉、 米粒麦、油、ご ま、ごま油	牛乳、豆腐、鶏 肉、豆乳、みそ、 わかめ、しらす干 し	にんじん、もやし、 はっさく、ねぎ、なめ こ、たけのこ、ごぼ う、さやえんどう、干 しいたけ	しょうゆ、本 みりん、酒	牛乳 もっちりスイーツポテト
03 (金)	ちらし寿司 豆腐すまし汁 さばの塩焼き 青菜のごま煮	プルーン ひなまつり 献立	米、ホットケーキ 粉、砂糖、油、粉 糖、ごま	さば、豆腐、調製 豆乳、鶏肉、チー ズ	こまつな、にんじ ん、コーン、なばな、 さやえんどう、プ ルーン、干しいた け	しょうゆ、酢、 食塩、酒	野菜アップル&キャロット ホットケーキチーズ入り ひなあられ
04 (土)	スパゲティーナポリタン 牛乳 デコボン	スパゲティー、油	牛乳、豚肉	デコボン、たまね ぎ、にんじん、 ピーマン、トマト ピューレ	ケチャップ、 食塩		
06 (月)	ポークビーンズライス 牛乳 もやしのナムル プルーン	米、小麦粉、もち 米、油、バター、 米粒麦、砂糖、ご ま油	牛乳、大豆、豚 肉、鶏肉	もやし、にんじん、た まねぎ、トマトピュ ーレ、カットマト、プ ルーン、ひじき、に んにく	しょうゆ、中 濃ソース、ケ チャップ、 酢、酒、食塩	牛乳 ひじき入りおこわ	
07 (火)	御飯 麩のすまし汁 厚揚げのみそ炒め 白菜のおかか煮	デコボン	じゃがいも、米、 油、ごま油、米粒 麦、砂糖、焼ふ、 片栗粉	牛乳、生揚げ、豚 肉、みそ、かつお 節	はくさい、デコボン、 たまねぎ、ねぎ、にん じん、えのきたけ、 ピーマン、干しいた け、にんにく、しょうが	しょうゆ、酒、 食塩	牛乳 フライドポテト
08 (水)	御飯 五目みそ汁 おさかなバーグ ブロッコリーと人参のおかか和え	煮豆	米、アスパラガス ビスケット、片栗 粉、砂糖、米粒 麦、油	ヨーグルト、鶏 肉、いわし、いん げんまめ、油揚 げ、みそ、かつお 節	たまねぎ、ブロッ コリー、かぼちゃ、に んじん、ごぼう、ね ぎ、にんにく、しょう が	ケチャップ、 しょうゆ、食 塩	森永ヨーグルト ビスケット
09 (木)	キッズキーマカレー 牛乳 もやしの中華風和え物 デコボン	米、小麦粉、黒砂 糖、米粒麦、砂糖、 油、コーンスターチ、 オリーブ油、はちみ つ、ごま油	牛乳、豆乳、だい ず、豚肉	デコボン、たまね ぎ、もやし、トマト、 にんじん、こまつ な、グリーンピース、り んご、にんにく、しょ うが	酢、しょうゆ、 中濃ソース、 食塩、ケ チャップ、カ レー粉	牛乳 甘納豆入り黒糖蒸しパン	
10 (金)	御飯 味噌汁 鶏肉のマーマレード焼き キャベツとベーコンの炒め物	りんごゼリー お別れ会 献立	米、小麦粉、片栗 粉、米粒麦、砂 糖、油、はるさ め、ごま油	牛乳、鶏肉、豆 腐、豚肉、ベー コン、わかめ、みそ	りんご濃縮果汁、キャ ベツ、たまねぎ、干しい たけ、ねぎ、にんじん、た けのこ、こまつな、マー マレード、かんてん、しょう が	しょうゆ、酒、 食塩	牛乳 肉まん
11 (土)	カレーうどん 牛乳 デコボン	干しうどん、油、 片栗粉	牛乳、豚肉	デコボン、たまね ぎ、にんじん	しょうゆ、本 みりん、酒、 食塩、カレー 粉		
13 (月)	御飯 豆腐みそ汁 焼きさばのカレーあんかけ モヤシと人参炒め	米、米粉、砂糖、 油、米粒麦、片栗 粉	牛乳、さば、豆 腐、豆乳、みそ、 油揚げ、わかめ	もやし、たまね ぎ、にら、ねぎ、に んじん、コーン、 ピーマン、えのき たけ	しょうゆ、みり ん、食塩、カ レー粉	牛乳 豆腐のパンケーキ	
14 (火)	御飯 五目汁 タラのさっぱり甘酢ソース 野菜とじゃこの炒め物	黒ごまクリーム、食 パン、油、片栗 粉、米粒麦、米、 砂糖、ごま油	牛乳、油揚げ、み そ、たら、じゃこ	赤ピーマン、ねぎ、 にんじん、たまね ぎ、だいこん(葉)、 だいこん、こまつ な、キャベツ	酢、パセリ 粉、しょうゆ	牛乳 ゴマクリームサンド	
15 (水)	御飯 豆腐みそ汁 鶏のから揚げ 春雨の炒め物	清見オレンジ ぞうぐみ リクエスト献立	米、クラッカー、片 栗粉、油、はるさ め、米粒麦、砂糖	牛乳、鶏肉、豆 腐、ベーコン、み そ、油揚げ	オレンジ、キャ ベツ、こまつな、に んじん、にら、りん ごジャム、しょうが	しょうゆ、酒、 オイスター ソース、食塩	牛乳 クラッカーサンド

※食材料購入その他の理由で献立の一部を変更することがあります。ご了承ください。
近年、食物アレルギーが増えています。集団で保育している園で新規の発症が起きることがないように、
食べたことがない食品は家庭で事前に食べて、症状が出ないことを必ず確認してください。

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				3時おやつ	
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
16 木	御飯 プルーン (春野菜のシチュー さわらの照り焼き ブロッコリーの酢醤油かけ)	米、じゃがいも、 塩せんべい、小 麦粉、バター、米 粒麦、油	ヨーグルト、牛 乳、さわら、鶏 肉、脱脂粉乳	プルーン、ブロッ コリー、たまねぎ、 にんじん、キャベ ツ、エリンギ、グ リンピース	しょうゆ、酢、 みりん、食塩	森永ヨーグルト せんべい	
17 金	御飯 デコボン (味噌汁 レバーとポテトのケチャップ煮 白菜のおかか和え煮)	米、じゃがいも、 砂糖、片栗粉、 油、米粒麦、焼 ふ、ごま	牛乳、鶏レバー、 みそ、かつお節	デコボン、はくさ い、にんじん、た まねぎ、ピーマ ン、にら、しょうが	しょうゆ、ケ チャップ、中 濃ソース、酒	牛乳 五平もち	
18 土	焼きそば (牛乳 プルーン)	焼きそばめん、油	牛乳、豚肉、あお のり	キャベツ、たまね ぎ、にんじん、プ ルーン	中濃ソース、 食塩		
20 月	御飯 煮豆 (みそ汁 肉豆腐 焼きかぼちゃ)	米、もち米、砂 糖、黒ごま、米粒 麦、油	牛乳、豆腐、豚 肉、いんげんま め、きな粉、み そ、油揚げ	かぼちゃ、キャベ ツ、たまねぎ、ね ぎ、にんじん、え のきたけ	しょうゆ、みり ん、食塩	牛乳 二色ぼたもち	
22 水	御飯 はっさく (みそ汁 和風ハンバーグ 納豆和え煮)	さつまいも、米、 パン粉、米粒麦、 片栗粉、油	牛乳、豆腐、鶏 肉、納豆、みそ、 かつお節	キャベツ、はっさく、 だいこん、にんじ ん、ねぎ、たまね ぎ、こまつな、なめ こ、ひじき	本みりん、 しょうゆ、食 塩	牛乳 焼きいも	
23 木	赤飯 デコボン (すまし汁 カレーの揚げおろし煮 煮浸し)	米、パン、もち米、 小町ふ、油、片栗 粉、砂糖、ごま (小麦粉、チョコ)	かれい、生クリー ム、ささげ、わか め、乳酸菌飲料、 こんぶ(バター)	デコボン、こまつ な、だいこん、も も、ねぎ、にんじ ん、しょうが	しょうゆ、みり ん、酒、食 塩、パセリ粉	ジョア ロールサンド (五歳児のみ卒園おめでとうクッキー)	
24 金	根菜の炊き込み御飯 プルーン (味噌汁 たらのごまだれかけ キャベツの三色煮)	米、小麦粉、黒砂 糖、米粒麦、油、 コーンスターチ、 砂糖、片栗粉、白 ごま	牛乳、たら、豆 乳、油揚げ、み そ、わかめ、	キャベツ、はくさい、に んじん、だいこん、ごぼ う、しめじ、こまつな、プ ルーン、しょうが	しょうゆ、酒、 みりん、食塩	牛乳 甘納豆入り黒糖蒸しパン	
25 土	煮込みうどん (牛乳 デコボン)	干しうどん、油	牛乳、豚肉	デコボン、ねぎ、 にんじん、こまつ な	しょうゆ、本 みりん、酒、 食塩		
27 月	御飯 デコボン (豆腐みそ汁 韓国風鶏肉の照り焼き 野菜のカレー煮)	米、さつまいも、 じゃがいも、砂 糖、米粒麦、油、 ごま、ごま油	牛乳、鶏肉、豆 腐、みそ、ベー コン、きな粉、油揚 げ	デコボン、たまねぎ、に んじん、こまつな、ね ぎ、いんげん、万能ね ぎ、にんにく、しょうが	しょうゆ、酒、 食塩、カレー 粉	牛乳 きな粉ポテト	
28 火	豚丼 (ミネストローネスープ 小松菜のごま和え デコボン)	米、じゃがいも、 ごま、油、はちみ つ、バター、食パ ン	牛乳、豚肉、ペ ーコン	デコボン、たまね ぎ、こまつな、にんじ ん、ねぎ、トマト、 コーン、セロリー、に んにく、しょうが	しょうゆ、みり ん、食塩、パ セリ粉	牛乳 ハニートースト	
29 水	御飯 もやしのナムル (栄養ふりかけ 味噌汁 厚揚げの中華煮)	米、さつまいも、 米粒麦、白ごま、 砂糖、ごま油、片 栗粉、クラッカー、 油	牛乳、生揚げ、豚 肉、しらす干し、 みそ、チーズ、か つお節、あおのり	もやし、いよかん、にん じん、たまねぎ、チンゲ ンサイ、ねぎ、たけの こ、干しいたけ、しょう が	しょうゆ、酢、 オイスター ソース、食塩	牛乳 クラッカーチーズサンド	
30 木	ピピンパ風まぜごはん (味噌汁 じゃが芋きんぴら デコボン)	米、じゃがいも、こ め棒くん、米粒 麦、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、ペ ーコン、みそ	デコボン、にんじ ん、キャベツ、こ まつな、コーン、 えのきたけ、ピー マン	しょうゆ、酒、 みりん、食塩	牛乳 こめ棒くん	
31 金	麻婆丼 (青菜とベーコンのスープ 野菜ソテー デコボン)	米、小麦粉、砂 糖、油、米粒麦、 片栗粉、コーン スターチ、ごま油	牛乳、豆腐、豆 乳、豚肉、ベー コン、みそ、かつお 節	デコボン、キャベツ、ね ぎ、りんご、ほうれんそ う、にんじん、たまね ぎ、コーン、ピーマン、 グリーンピース、にんにく	しょうゆ、酒、 食塩	牛乳 りんご蒸しパン	
		三歳以上児		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
		献立の平均栄養量		541kcal	21.4g	16.3g	1.5g
		基準栄養目標量		530kcal	21.1g	14.7g	1.4g未満



【乳児】

3月の予定こんだてひょう

令和5年2月28日
 菊田みのり保育園
 園長 加納 千恵子

日 ／ 曜	献立名		材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	3時おやつ
01 水	御飯 ひじきツナふりかけ 味噌汁 豆腐の真砂揚げ	小松菜のごま和え チーズ	米、小町ふ、油、 白ごま、ごま、片 栗粉、砂糖	牛乳、豆腐、鶏 肉、油揚げ、み そ、焼きのり、わ かめ、ツナ、チー ズ、あおのり	こまつな、かぶ、 にんじん、コー ン、かぶ・葉、ね ぎ、ひじき	しょうゆ、本 みりん、酒、 食塩、みりん	牛乳 牛乳 おにぎり
02 木	御飯 小魚の甘辛煮 なめこ汁 筑前煮	もやしとわかめのナムル はっさく	米、さつまいも、さ といも、板こんに やく、砂糖、米 粉、油、ごま、ご ま油	牛乳、豆腐、鶏 肉、豆乳、みそ、 わかめ、しらす干 し	にんじん、もやし、 はっさく、ねぎ、なめ こ、たけのこ、ごぼ う、さやえんどう、干 しいたけ	しょうゆ、本 みりん、酒	牛乳 牛乳 もっちりスイーツポテト
03 金	ちらし寿司 豆腐すまし汁 さばの塩焼き 青菜のごま煮	プルーン ひなまつり 献立	米、ホットケーキ 粉、砂糖、油、粉 糖、ごま	さば、豆腐、豆 乳、鶏肉、チー ズ、牛乳	こまつな、にんじ ん、コーン、なばな、 さやえんどう、プ ルーン、干しいた け	しょうゆ、酢、 食塩、酒	ミロ 牛乳 ホットケーキチーズ入り ひなあられ
04 土	スパゲティーナポリタン 牛乳		スパゲティ、油	牛乳、豚肉	たまねぎ、にんじ ん、ピーマン、トマ トピューレ	ケチャップ、 食塩	牛乳
06 月	ポークビーンズライス 牛乳 もやしのナムル プルーン		米、小麦粉、もち 米、油、バター、 砂糖、ごま油	牛乳、大豆、豚 肉、鶏肉	もやし、にんじん、た まねぎ、トマトピュ ーレ、トマト、ブルー ン、ひじき、にんにく	しょうゆ、中 濃ソース、ケ チャップ、 酢、酒、食塩	ヤクルト 牛乳 ひじき入りおこわ
07 火	御飯 麩のすまし汁 厚揚げのみそ炒め 白菜のおかか煮	チーズ	じゃがいも、米、 油、ごま油、砂 糖、焼ふ、片栗粉	牛乳、生揚げ、豚 肉、みそ、かつお 節、チーズ	はくさい、たまねぎ、 ねぎ、にんじん、え のきたけ、ピーマ ン、干しいたけ、に んにく、しょうが	しょうゆ、酒、 食塩	牛乳 牛乳 フライドポテト
08 水	御飯 五目みそ汁 おさかなバーグ ブロッコリーと人参のおかか和え	煮豆	米、片栗粉、砂 糖、油、たべっ子 ペビー	ヨーグルト、鶏 肉、いわし、いん げんまめ、油揚 げ、みそ、かつお 節	たまねぎ、ブロッ コリー、かぼちゃ、に んじん、ごぼう、ね ぎ、にんにく、しょう が	ケチャップ、 しょうゆ、食 塩	牛乳 森永ヨーグルト ビスケット
09 木	キッズキーマカレー 牛乳 もやしの中華風和え物 りんごゼリー	 お楽しみ会 献立	米、小麦粉、黒砂 糖、砂糖、油、コー ンスターチ、オリ ブ油、はちみつ、 ごま油	牛乳、豆乳、だい ず、豚肉	たまねぎ、もやし、ホ ールトマト、にんじん、 こまつな、グリーンピース、 りんご、にんにく、しょう が、りんご濃縮果汁、 かんてん	酢、しょうゆ、 中濃ソース、 食塩、ケ チャップ、カ レー粉	牛乳 麦茶 甘納豆入り黒糖蒸しパン
10 金	御飯 味噌汁 鶏肉のマーマレード焼き キャベツとベーコンの炒め物	デコポン	米、小麦粉、片栗 粉、砂糖、油、は るさめ、ごま油	牛乳、鶏肉、豆 腐、豚肉、ベー コン、わかめ、みそ	キャベツ、たまねぎ、干 しいたけ、ねぎ、にん じん、たけのこ、こまつ な、マーマレード、かん てん、しょうが、デコポ ン	しょうゆ、酒、 食塩	牛乳 牛乳 肉まん
11 土	カレーうどん 牛乳		干しうどん、油、 片栗粉	牛乳、豚肉	たまねぎ、にんじ ん	しょうゆ、本 みりん、酒、 食塩、カレー 粉	牛乳
13 月	御飯 豆腐みそ汁 焼きさばのカレーあんかけ モヤシと人参炒め		米、米粉、砂糖、 油、片栗粉	牛乳、さば、豆 腐、豆乳、みそ、 油揚げ、わかめ	もやし、たまね ぎ、にら、ねぎ、に んじん、コーン 缶、ピーマン、え のきたけ	しょうゆ、み りん、食塩、カ レー粉	牛乳 牛乳 豆腐のパンケーキ
14 火	御飯 五目汁 タラのさっぱり甘酢ソース 野菜とじゃこの炒め物	チーズ	黒ごまクリーム、食 パン、油、片栗 粉、米、砂糖、ご ま油	牛乳、油揚げ、み そ、チーズ、たら、 じゃこ	赤ピーマン、ねぎ、 にんじん、たまね ぎ、だいこん(葉)、 だいこん、こまつ な、キャベツ	酢、パセリ 粉、しょうゆ	ミロ 牛乳 ゴマクリームサンド
15 水	御飯 豆腐みそ汁 鶏のから揚げ 春雨の炒め物	煮豆 ぞうぐみ リクエスト献立	米、クラッカー、片 栗粉、油、はるさ め、砂糖	牛乳、鶏肉、豆 腐、ベーコン、み そ、油揚げ、いん げんまめ	キャベツ、こまつ な、にんじん、に ら、りんごジャム、 しょうが	しょうゆ、酒、 オイスター ソース、食塩	牛乳 牛乳 クラッカーサンド

※食材料購入その他の理由で献立の一部を変更することがあります。ご了承ください。
 近年、食物アレルギーが増えています。集団で保育している園で新規の発症が起きることがないように、
 食べたことがない食品は家庭で事前に食べて、症状が出ないことを必ず確認してください。

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
16 木	御飯 プルーン (春野菜のシチュー さわらの照り焼き ブロッコリーの酢醤油かけ)	米、じゃがいも、 塩せんべい、小 麦粉、バター、油	ヨーグルト、牛 乳、さわら、鶏 肉、脱脂粉乳	プルーン、ブロッ コリー、たまねぎ、に んじん、キャベツ、エ リンギイ、グリーンピー ス	しょうゆ、酢、 みりん、食塩	牛乳 森永ヨーグルト せんべい	
17 金	御飯 デコボン (味噌汁 レバーとポテトのケチャップ煮 白菜のおかか和え煮)	米、じゃがいも、 砂糖、片栗粉、 油、焼ふ、ごま	牛乳、鶏レバー、 みそ、かつお節	デコボン、はくさ い、にんじん、た まねぎ、ピーマ ン、にら、しょうが	しょうゆ、ケ チャップ、中 濃ソース、酒	牛乳 牛乳 五平もち	
18 土	焼きそば (牛乳)	焼きそばめん、油	牛乳、豚肉、あお のり	キャベツ、たまね ぎ、にんじん	中濃ソース、 食塩	牛乳	
20 月	御飯 煮豆 (みそ汁 肉豆腐 焼きかぼちゃ)	米、もち米、砂 糖、黒ごま、油	牛乳、豆腐、豚 肉、いんげんま め、きな粉、み そ、油揚げ	かぼちゃ、キャベ ツ、たまねぎ、ね ぎ、にんじん、え のきたけ	しょうゆ、みり ん、食塩	牛乳 牛乳 二色ぼたもち	春のお彼岸 献立
22 水	御飯 はっさく (みそ汁 和風ハンバーグ 納豆和え煮)	さつまいも、米、 パン粉、片栗粉、 油	牛乳、豆腐、鶏 肉、納豆、みそ、 かつお節	キャベツ、はっさく、だ いこん、にんじん、ね ぎ、たまねぎ、こまつ な、なめこ、ひじき	本みりん、 しょうゆ、食 塩	ミロ 牛乳 焼きいも	
23 木	赤飯 粉ふき芋 (すまし汁 カレーの揚げおろし煮 煮浸し)	米、パン、もち米、 小町ふ、油、片栗 粉、砂糖、ごま、 じゃがいも	かれい、生クリー ム、ささげ、わか め、乳酸菌飲料、 こんぶ	こまつな、だい こん、もも缶、ねぎ、 にんじん、しょうが	しょうゆ、みり ん、酒、食 塩、パセリ粉	牛乳 ジョア ロールサンド	卒園お祝い 献立
24 金	根菜の炊き込み御飯 チーズ (味噌汁 たらのごまだれかけ キャベツの三色煮)	米、小麦粉、黒砂 糖、油、コーン スターチ、砂糖、片 栗粉、白ごま	牛乳、たら、豆 乳、油揚げ、み そ、わかめ、チー ズ	キャベツ、はくさ い、にんじん、だ いこん、ごぼう、し めじ、こまつな、 しょうが	しょうゆ、酒、 みりん、食塩	牛乳 牛乳 甘納豆入り黒糖蒸しパン	
25 土	煮込みうどん (牛乳)	干しうどん、油	牛乳、豚肉	ねぎ、にんじん、 こまつな	しょうゆ、本 みりん、酒、 食塩	牛乳	
27 月	御飯 野菜のカレー煮 (じゃこふりかけ 豆腐みそ汁 韓国風鶏肉の照り焼き)	米、さつまいも、 じゃがいも、砂 糖、油、ごま、ご ま油	牛乳、鶏肉、豆 腐、みそ、ベー コン、きな粉、油揚 げ、しらす干し	デコボン、たまね ぎ、にんじん、こまつ な、ねぎ、いんげ ん、万能ねぎ、にん にく、しょうが	しょうゆ、酒、 食塩、カレー 粉	ミルミル 牛乳 きな粉ポテト	
28 火	豚丼 (ミネストローネスープ 小松菜のごま和え 茹でブロッコリー)	米、じゃがいも、 ごま、油、はちみ つ、バター、食パ ン	牛乳、豚肉、ペー コン	たまねぎ、こまつな、 にんじん、ねぎ、トマ ト、コーン缶、セロ リー、にんにく、しょう が、ブロッコリー	しょうゆ、みり ん、食塩、パ セリ粉	牛乳 牛乳 ハニートースト	
29 水	御飯 もやしのナムル (栄養ふりかけ 味噌汁 厚揚げの中華煮)	米、さつまいも、 白ごま、砂糖、ご ま油、片栗粉、ス ナッククラッカー、 油	牛乳、生揚げ、豚 肉、しらす干し、 みそ、チーズ、か つお節、あおのり	もやし、いよかん、に んじん、たまねぎ、チ ンゲンサイ、ねぎ、た けのこ、干しいた け、しょうが	しょうゆ、酢、 オイスター ソース、食塩	牛乳 牛乳 クラッカーチーズサンド	
30 木	ピピンパ風まぜごはん (味噌汁 じゃが芋きんぴら デコボン)	米、じゃがいも、こ め棒くん、砂糖、 ごま油	牛乳、豚肉、ペー コン、みそ	デコボン、にんじ ん、キャベツ、こまつ な、コーン缶、えの きたけ、ピーマン	しょうゆ、酒、 みりん、食塩	牛乳 牛乳 こめ棒くん	
31 金	麻婆丼 (青菜とベーコンのスープ 野菜ソテー デコボン)	米、小麦粉、砂 糖、油、片栗粉、 コーンスターチ、 ごま油	牛乳、豆腐、豆 乳、豚肉、ペー コン、みそ	デコボン、キャベツ、ね ぎ、りんご、ほうれんそ う、にんじん、たまね ぎ、コーン、ピーマン、 グリーンピース、にんにく	しょうゆ、酒、 食塩	牛乳 牛乳 りんご蒸しパン	
		三歳未満児		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
		献立の平均栄養量		501kcal	20.9g	17g	1.3g
		基準栄養目標量		500kcal	20g	13.9g	1.6g未満