

曜 日	献立名	1・2歳児 10時おやつ	3時おやつ	栄養士からひとこと	きいろ 働く力になる	あか 血・肉・骨になる	みどり 体の調子を良くする
月	10 24 中華丼 はんぺんスープ 小魚	麦茶 プレーンビスケット	麦芽飲料 ホットケーキ	<朝ごはんは目覚めのスイッチ> 朝ごはんは、体を目覚めさせます。朝ごはんを食べることで五感が刺激され、消化・吸収されたいろいろな成分が体に送られて活動が活発になり、体温が上昇します。また、朝ごはんにによって腸の動きが高まり排便をしやすいです。元気に過ごすために朝ごはんをしっかり食べて体を目覚めさせましょう。	米、小麦粉、はるさめ、砂糖、片栗粉、ごま油、meerブルシロップ、油	牛乳、豚肉もも、ローリング、はんぺん、卵、バター、いわし	はくさい、たまねぎ、にんじん、ねぎ、たけのこ、ピーマン、しいたけ、にら、しょうが
火	11 25 ハンズパン 鶏肉のアーモンド揚げ 蒸し野菜(キャベツ・じゃがいも・人参) モロヘイヤとトマトのスープ	ほうじ茶 かんぱん	幼児野菜フルーツ せんべい 昆布	<春キャベツ> 春キャベツは、形が丸くて小さめで、葉の巻き方が緩く、軟らかくて薄いのが特徴です。水分を多く含み甘みがあるのでサラダ等の生食もとてもおいしいです。ビタミンC・ビタミンK・ビタミンU・カリウムを含み普通のキャベツと比較すると、ビタミンCは約1.3倍、カロテンは約3倍の含有量があると言われています。	じゃがいも、パン粉、油、小麦粉、アーモンド	鶏むね肉、卵	キャベツ、トマト、たまねぎ、にんじん、モロヘイヤ
水	12 26 わかめうどん キャベツと大豆の和え物 オレンジ	グレープゼリー	ココアミルク いちご蒸しパン 26日 いちごメロンパン	<キャベツの和え物> いまがおいしい春キャベツを使ってサラダにしました。春キャベツをスチームコンベクションオーブンで蒸してきゅうりと蒸し大豆とっしょに和えます。蒸すことでキャベツの甘みが増し、ほんのりあたたかいサラダになります。	うどん、ホットケーキミックス、油、砂糖	鶏もも肉、スキムミルク、牛乳、大豆	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、きゅうり、わかめ、しいたけ・いちごジャム
木	13 27 鰯の南部焼き 小松菜の生姜和え がんもの煮物・ほうじ茶	牛乳 星食べよ	オレンジゼリー 胡麻英字ビス	<はしがつかえるってたのしい> はしは、食べ物をつまんだり、はさんだり、支えたり、切ったり、混ぜたりするなど、さまざまな使い方ができる万能な食具です。お子さんと一緒にいろいろな動作を試してみるのも楽しいですね。すぐに上手にもてなくてもゆったり、じっくり、ほめてやりながら楽しい雰囲気の中で練習していきたいですね。	米、ごま、砂糖、油	さわら、がんもどき	こまつな、きゅうり、にんじん、しょうが
金	14 28 食パン クリームシチュー 春雨とわかめのサラダ チーズ	幼児ぶどう カルシウムせんべい	麦茶 塩昆布おにぎり	<春雨とわかめのサラダ> お子さん達に春雨はとっても人気があります。『めんめんください。』とおかわりにはゆでた春雨は5cmにカットしてにんじん、きゅうり、わかめと酢・しょうゆ・油で作ったドレッシングで合わせます。	米、じゃがいも、マカロニ、はるさめ、五穀、油	鶏もも肉、チーズ、スキムミルク、バター	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、きゅうり、かぶ、わかめ、グリーンピース、塩こんぶ
土	1 15 29 照り焼きチキンパン キャベツといんげんのマリネ 牛乳	牧場ヨーグルト	幼児りんご しょうゆせんべい	<食事のマナーは、繰り返し伝えるようにしましょう> 食事の時は、あいさつの大切さやマナーについて子供に伝えるよい機会です。大人が見本を見せながらわかりやすい言葉で、毎日の食事の中で繰り返し伝えるようにすると身につけやすくなります。	バーガーパン、油、マヨネーズ	牛乳、鶏もも肉、ハム	りんごジュース、キャベツ、きゅうり、いんげん
月	17 31 ハンズパン チキンバーガー 野菜の盛り合わせ アスパラスープ	幼児野菜フルーツ 小丸胡麻せん 31日 プリンアラモード	スキムミルク マカロニきな粉 31日 プリンアラモード	<チキンバーガー> しょうゆとみりんできつした鶏肉をオープンで焼き、レタス・きゅうり・トマトをそえました。園のタルタルソースは、みじん切りにした玉ねぎを焦がさないように炒め、冷ましてからマヨネーズを入れてつくります。このソースが簡単でおいしい！お子さんに人気のソースです。	マカロニ、マヨドレ、砂糖、油	鶏むね肉、スキムミルク、ハム、きな粉、鶏むね肉 角切り	トマト、レタス、たまねぎ、きゅうり、アスパラガス、えのきたけ、にんじん
火	18 厚揚げのそぼろ煮 ほうれん草とえのきたけのおかか和え 味噌汁・ほうじ茶	朝食バランスお野菜 ぱりんこ	ポリコーン	<きょうはあんまりたべないのかな？> よく食べる日と食べない日があるのは、大人でもよくあることです。お子さんは大人以上に体調や気分の波がありますから、食べる量は一定しません。だから日によって食べる量が少しでも、元気に過ごしているなら心配ありません。食べる量を気にすると食事が楽しくなくなってしまうので、まず楽しく食べることです。お子さんに人気のメニューです。	米、砂糖、片栗粉	ヨーグルト、生揚げ、鶏ひき肉、かつお節	ほうれん草、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、えのきたけ、しいたけ、グリーンピース、味噌汁
水	19 食パン 肉味噌揚げようざ キャベツとベーコンのステーキ もやしとねぎのスープ	健康ヨーグルト	幼児牛乳 バナナ	<肉味噌揚げギョウザ> 粗目に切ったキャベツとにらと長ねぎを挽肉とともによく混ぜこみ、みそとしょうゆで味付けをします。そして皮に包んで油で揚げます。具に味付けしてあるので、食べる時は何もつけません。お子さんにも職員にも人気の献立です。	ぎょうざの皮、油、片栗粉、ごま油	牛乳、豚ひき肉、ベーコン、みそ	バナナ、キャベツ、チンゲンサイ、ねぎ、もやし、コーン、にんじん、にら、しょうが
木	6 20 ドライカレー ブロッコリーと豆のマヨサラダ 牛乳	ほうじ茶 ココナツサブレ	幼児りんご ロアヌ	<旬の野菜を食べるメリット> 旬の野菜を食べることは体だけではなく、多くのメリットがあります。季節を感じ、四季を楽しむながらその時期にしか食べられない食材をいただきます。 ①味が濃くておいしい ②栄養価が高い ③新鮮 ④安い ⑤エコにつながる	米、マヨドレ、油	牛乳、ヨーグルト、豚ひき肉、大豆、ヨーグルト	ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、トマトジュース、レーズン、にんにく、しょうが
金	7 21 米 やきとり 小松菜のツナ和え みそ汁(たまねぎ・いんげん)	幼児りんご ルヴァンクランク	牛乳 ジャムバタぱん	<やきとり> 10gのカットした鶏もも肉と輪切りにした長ねぎに塩を振り、スチコンで10～15分焼きます。焼けたら熱いうちにしょうゆ・みりん・砂糖で作ったたれに浸して味をしみこませます。ごはんによく合うタレ味の焼き鳥の出来上がりです。	米、コッペパン、マーガリン、砂糖、片栗粉	牛乳、鶏もも肉 角切り、豆腐、ツナ缶、みそ	こまつな、ねぎ、たまねぎ、きゅうり、ブルーベリージャム、いんげん、にんにく、しょうが
土	8 22 ぶどうパン えびと枝豆のスパゲティ コーンサラダ 牛乳	幼児ぶどう ラムネ	オレンジゼリー 野菜ビスケット	<えびとえだまめのスパゲティ> えびとえだまめの赤と緑がきれいなスパゲティです。バターとにんにくで香りを出し、たまねぎ、えびを炒めえだまめを加えます。コンソメ塩こしょうで味付けし、ゆでたスパゲティと合わせて出来上がりです。にんにくがとってもいい香り！彩りも香りも食欲をそそるスパゲティです。	ぶどうパン、スパゲティ、油	牛乳、えび、バター	レタス、たまねぎ、えだまめ(むき)、きゅうり、にんじん、コーン、にんにく

* 献立は、都合により変更になる場合があります。ご了承ください。
* 1日(土)は都合により照り焼きチキンパン・幼児牛乳に変更します。

☆家族がおいしそうに食べるのが大切です。

ちいさいころからさまざまな食べ物の味を体験することは、味覚の幅を広げることにつながります。しかし初めて見る食べ物を嫌がることはよくあることです。そんな時、その食べ物を家族がおいしそうに食べているとお子さんも「食べてみようかな」という気持ちになりやすくなります。

1食当たり平均栄養価		
	3歳未満児	3歳以上児
エネルギー	505kcal	546kcal
たんぱく質	19.4g	20.9g
脂質	14.0g	16.7g
塩分	1.4g	1.6g