



	曜日	3歳未満児 10時のおやつ	主食	副食献立名	血や肉や骨	熱や力	体の調子を整える	間食献立名 (3時のおやつ)
1	水	クッキー お茶	ごはん	★カレーライス 福神漬 ごまドレサラダ チーズ オレンジ	豚肉 チーズ	ごはん じゃがいも	人参 玉ねぎ ブロッコリー カリフラワー もやし	マカロニあべ川 お茶
2	木	パイ お茶	ちらしずし	人参サラダ ポテト すまし汁 ★ケーキ	鶏肉	ごはん 麩 じゃがいも	人参 れんこん 筍 キャベツ コーン ブロッコリー 長ネギ しめじ	フルーツゼリー お茶
3	金	おせんべい お茶	メロンパン	★お好み焼き ほうれん草のスープ いちご	ハム さくらエビ	パン 長芋	キャベツ ほうれん草 えのき もやし	バナナスティックケーキ お茶
4	土	おせんべい お茶	中華麺	焼きそば チーズ パナナ	豚肉 チーズ	中華麺	キャベツ もやし 人参	
6	月	クラッカー お茶	ごはん	チーズとんかつ ★春雨サラダ 白菜の味噌汁 オレンジ	チーズとんかつ ハム	ごはん 春雨	コーン きゅうり もやし 人参 白菜	リッツサンド お茶
7	火	おせんべい お茶	ごはん	★鮭のちゃんちゃん焼き なめこの味噌汁 いちご	鮭 わかめ	ごはん	キャベツ もやし 人参 しめじ なめこ 長ネギ	アップルケーキ お茶
8	水	おせんべい お茶	パン	ハンバーガー コールスローサラダ もやしスープ オレンジ	ハンバーグ	パン	キャベツ きゅうり 人参 コーン ほうれん草 もやし しいたけ	原宿ドック お茶
9	木	チーズ お茶	うどん	★ほうとう つくね フルーチェ	つくね	うどん かぼちゃ	人参 長ネギ しめじ	豆乳ドーナツ お茶
10	金	おせんべい お茶	わかめ ごはん	お野菜コロッケ ごま和え かき玉スープ いちご	コロッケ 卵	ごはん	ほうれん草 ブロッコリー キャベツ もやし 玉ねぎ えのき	スイートポテト お茶
11	土	おせんべい お茶	パスタ	ナポリタン チーズ パナナ	鶏肉 チーズ	パスタ	玉ねぎ ピーマン	
13	月	おせんべい お茶	ごはん	メンチカツ かぼちゃサラダ 豆腐の味噌汁 オレンジ	メンチカツ 豆腐 チーズ わかめ	ごはん かぼちゃ	きゅうり 人参 大根	ワッフル お茶
14	火	パイ お茶	パスタ	★ペペロンチーノ エビサラダ パナナ	エビ ベーコン	パスタ	ブロッコリー キャベツ 人参 玉ねぎ 菜の花	フライドポテト お茶
15	水	チーズ お茶	ごはん	★唐揚げ 海藻サラダ 春雨スープ いちご	唐揚げ 海藻	ごはん 春雨	ブロッコリー キャベツ もやし コーン チンゲン菜 玉ねぎ	生どら焼き お茶
16	木	クッキー お茶	ごはん	しゅうまい ブロッコリーサラダ わかめスープ オレンジ	しゅうまい わかめ	ごはん	ブロッコリー カリフラワー ヤングコーン 長ネギ しいたけ	クリームパン お茶
17	金	おせんべい お茶	パン	シチュー ツナサラダ ★クレープ	鶏肉	パン じゃがいも	玉ねぎ 人参 ブロッコリー キャベツ もやし	メープルマフィン お茶
18	土	おせんべい お茶	うどん	五目うどん チーズ パナナ	豚肉 油揚げ チーズ	うどん	人参 玉ねぎ しいたけ	
20	月	おせんべい お茶	ごはん	鯖の西京揚げ 浅漬け チンゲン菜の味噌汁 いちご	鯖	ごはん	白菜 人参 大根 キャベツ チンゲン菜 玉ねぎ しいたけ	フルーツヨーグルト お茶
22	水	クラッカー お茶	中華麺	醤油ラーメン 花野菜サラダ 餃子 オレンジ	餃子 ナルト	中華麺	もやし 人参 キャベツ 長ネギ メンマ ブロッコリー カリフラワー コーン	じゃこおにぎり お茶
23	木	おせんべい お茶	ごはん	ハヤシライス チーズ カニカマサラダ グレープフルーツ	豚肉 カニカマ チーズ	ごはん	人参 玉ねぎ 大根 キャベツ ブロッコリー	フルーチェ お茶
24	金	おせんべい お茶	ごはん	春巻き 温野菜 中華スープ オレンジ	春巻き わかめ	ごはん	ブロッコリー キャベツ もやし 玉ねぎ しいたけ	たい焼き お茶
25	土	おせんべい お茶	パスタ	和風ツナスパゲッティ チーズ パナナ	ツナ チーズ	パスタ	キャベツ 人参 もやし	
27	月	クッキー お茶	うどん	鶏塩うどん 豆腐のいそべ揚げ いちご	鶏肉 豆腐	うどん	ほうれん草 大根 白菜	かぼちゃマフィン お茶
28	火	おせんべい お茶	ごはん	カニクリームコロッケ キャベツサラダ 麩の味噌汁 オレンジ	コロッケ	ごはん 麩	キャベツ ブロッコリー ヤングコーン なめこ 玉ねぎ	いちごスティックケーキ お茶
29	水	おせんべい お茶	中華麺	焼きそば チーズ ワンタンスープ パナナ	豚肉 チーズ	中華麺 ワンタン	キャベツ 人参 もやし 玉ねぎ チンゲン菜	お野菜マフィン お茶
30	木	おせんべい お茶	ごはん	チキンカツ もやしサラダ 小松菜の味噌汁 いちご	チキンカツ	ごはん	もやし ブロッコリー コーン 小松菜 玉ねぎ しいたけ	今川焼き お茶
31	金	おせんべい お茶	ごはん	きのこのカレーライス おかか和え チーズ オレンジ	豚肉 チーズ	ごはん じゃがいも	人参 玉ねぎ マッシュルーム ほうれん草 ブロッコリー キャベツ	米粉のカップケーキ お茶

この一年通して振り返ると、子供たちには様々な成長が見られたことと思います。
子供たちの人生にとって、幼児期は食習慣をきめる第一歩となる大切な時期です。
幼児期の食育が目指すところは、食べることが大好きになること
いろいろな食べ物を美味しく食べることは、人生を豊かにします。

- 未満児 エネルギー 483.9kcal / たんぱく質 13.6g / 脂肪 12.1g / 食塩相当量 1.3g (3月平均栄養価)
 - 以上児 エネルギー 557.1kcal / たんぱく質 17.8g / 脂肪 14.8g / 食塩相当量 1.6g (主食を含む)
- (材料の都合により献立を変更する事があります)
(3歳以上児の給食にはカルシウム強化の為、牛乳がプラスされます)

★マークは、年長組さんの
リクエスト給食になります♪



ヌルヌル食品

ヌルヌル食品が、インフルエンザ予防に役立つ食べ物とされています。納豆、オクラ、モロヘイヤ、ツルムラサキ、サトイモ、ナガイモ、大和イモ、ナメコなど粘りのある食物繊維をたくさん取りましょう。

子どもを魚好きに！

秋サンマなどが美味しい季節です。刺身、天ぷら、タタキ、煮物など魚の料理方法はたくさんあります。魚の苦手な子どもでも「つみれ」などのすり身、シーフード料理などは食べやすいでしょう。魚料理を通じて「焼き魚のコゲには発ガン性物質があり、添えられる大根おろしの消化酵素がそれを消す」などの知識を養うと良いでしょう。