

日曜日	献立	おやつ 未満児(10時)	きいろ 熱や力になる	あか 血や骨になる	みどり 体の調子を整える	1日当りの カロリー kcal	1日当りの たんぱく質 g	1日当りの 脂質 g	1日当りの 塩分 g	日曜日	献立	おやつ 未満児(10時)	きいろ 熱や力になる	あか 血や骨になる	みどり 体の調子を整える	1日当りの カロリー kcal	1日当りの たんぱく質 g	1日当りの 脂質 g	1日当りの 塩分 g
11月25日	・カレー ・ヨーグルト和え ・ゆで卵 ・福神漬	11日米粉と豆腐のもちもちドーナツ 麦茶 25日クッキー 麦茶 (牛乳・お菓子)	じゃがいも 油 バター さとう 上新粉 片栗粉 小麦粉	豚肉 ヨーグルト 卵 豆腐 きな粉	玉ねぎ 人参 みかん缶 パイン缶 バナナ もも缶 福神漬	・442kcal (637kcal) ・404kcal (568kcal)	・13.5g (17.1g) ・12.3g (15.6g)	・19.0g (20.7g) ・16.5g (16.8g)	・1.3g (1.4g) ・1.2g (1.3g)	4月18日	・コーン入りカレー ・サラダ ・ヤクルト	4日レモンケーキ 麦茶 18日サンドイッチ 麦茶 (牛乳・お菓子)	じゃがいも 油 さとう バター ミックス粉 食パン	豚肉 かに棒 ヤクルト 卵 ハム	玉ねぎ 人参 コーン缶 レタス きゅうり レモン果汁	・333kcal (568kcal) ・402kcal (625kcal)	・10.3g (15.9g) ・13.5g (18.4g)	・16.6g (19.1g) ・19.4g (21.5g)	・1.2g (1.4g) ・1.8g (2.0g)
12月26日	・豚肉と野菜の炒め物 ・かぼちゃの甘煮 ・みそ汁 ・果物	12日・26日 お菓子 ココアミルク (牛乳・ヨーグルト)	油 さとう	豚肉 豆腐 煮干し スキムミルク	玉ねぎ 人参 もやし には キャベツ しめじ ピーマン かぼちゃ いよかん	・376kcal (492kcal)	・19.7g (20.2g)	・12.1g (12.4g)	・2.2g (2.0g)	5月19日	・豚肉の生姜焼き ・マカロニサラダ ・みそ汁 ・果物	5日・19日 お菓子 ココアミルク (牛乳・ヨーグルト)	さとう 油 マカロニ じゃがいも	豚肉 シーチキン 油揚げ 煮干し スキムミルク	生姜 いちご 玉ねぎ キャベツ きゅうり 人参 わかめ	・485kcal (574kcal)	・24.2g (23.9g)	・21.4g (19.6g)	・2.5g (2.1g)
13月27日	・ハンバーグ ・和風サラダ ・スープ ・果物	13日ケーキ 紅茶 27日コーンフレーク ポール 麦茶 (牛乳・ゼリー)	パン粉 油 バター ごま油 さとう じゃがいも シスコーン	豚ひき肉 大豆水煮 卵 魚肉ソーセージ	玉ねぎ 人参 ミニトマト レタス わかめ きゅうり えのき オレンジ	・626kcal (813kcal) ・410kcal (587kcal)	・22.3g (24.6g) ・18.8g (20.4g)	・20.2g (19.9g) ・17.8g (17.2g)	・1.4g (1.5g) ・0.8g (0.8g)	20日	・あじフライ ・菜の花和え ・みそ汁 ・果物	6日ハート焼き 麦茶 20日おにぎり 麦茶 (牛乳・ゼリー)	小麦粉 パン粉 油 さとう さつまいも 米	あじフィーレ 卵 煮干し	キャベツ えのき ミニトマト 菜花 わけぎ もやし バナナ きゅうり 人参 わかめご飯の素	・379kcal (558kcal) ・501kcal (689kcal)	・14.8g (16.8g) ・25.1g (26.2g)	・17.2g (16.8g) ・13.9g (14.4g)	・1.1g (1.2g) ・5.8g (4.9g)
14月28日	・はんぺんチーズフライ ・春雨サラダ ・みそ汁 ・果物	14日・28日 菓子パン ココアミルク (牛乳・お菓子)	小麦粉 パン粉 油 春雨 さとう	卵 ハム 豆腐 油揚げ 煮干し スキムミルク	キャベツ ブロッコリー きゅうり 人参 ねぎ いちご	・487kcal (641kcal)	・21.1g (21.1g)	・20.1g (18.3g)	・2.4g (2.5g)	7月21日	・豆腐のつくね ・ウィンナーソテー ・みそ汁 ・果物	7日・21日 菓子パン ココアミルク (牛乳・お菓子)	パン粉 油 さとう	木綿豆腐 チーズ 卵 ウィンナー なると 煮干し スキムミルク	人参 ねぎ 玉ねぎ キャベツ ほうれん草 コーン缶 オレンジ	・497kcal (663kcal)	・26.8g (26.5g)	・20.0g (20.6g)	・3.0g (2.8g)
15日	・鯖のしょうゆ煮 ・カレーきんぴら ・みそ汁 ・果物	1日お菓子 ココアミルク 15日メロンパン クッキー 麦茶 (牛乳・ゼリー)	さとう 油 じゃがいも 麩 バター ミックス粉 グラニュー糖	さばの切り身 ベーコン 煮干し スキムミルク	生姜 人参 小松菜 玉ねぎ バナナ	・398kcal (564kcal) ・335kcal (493kcal)	・23.9g (24.1g) ・17.6g (18.8g)	・12.6g (13.4g) ・14.0g (13.6g)	・2.6g (2.4g) ・2.2g (2.0g)	8月22日	・親子煮 ・サラダ ・みそ汁 ・果物	8日大学芋 麦茶 22日ツナパン 麦茶 (牛乳・ゼリー)	じゃがいも 油 さとう さつまいも ミックス粉	鶏肉 卵 大豆水煮 豆腐 煮干し 牛乳 シーチキン	人参 バナナ 玉ねぎ わけぎ きゅうり パイン缶 なめこ コーン缶	・417kcal (564kcal) ・441kcal (582kcal)	・17.2g (18.0g) ・21.7g (21.6g)	・19.0g (18.3g) ・20.7g (19.5g)	・1.7g (1.6g) ・2.1g (1.9g)
16日	2日 入園式		16日 スパゲティ ナゲット スープ 果物	30日 焼きそば ロールパン スープ 果物						9月23日	9日 ピラフ ツナサラダ スープ ミートボール 果物	23日 コロケ おひたし みそ汁 ご飯 果物							

※ 材料の都合により献立の内容を変更する場合があります。
※6日はお花見給食です。



今月のテーマ
みんなで楽しく食べよう

テーマ献立
全てのメニュー

ご入園・ご進級おめでとうございます

暖かな春の陽気とともに、新生活がスタートしました。新しい環境に慣れるまで時間がかかるかもしれませんが、ゆったり見守っていきましょう。園ではおいしい給食を用意して、子ども達の楽しい園生活を支えていきたいと思ひます。

4月11日は何の日? しっかりい朝食の日

「し(4)っかりい(11)朝食」の語呂合わせから、菓子や食品の製造・販売を行うカルビー株式会社が制定。新学期のスタートや入園・入学といった新しい生活が始まる忙しい4月こそ、しっかりい朝食をとってもらいたいという願いが込められているそうです。

炭水化物

炭水化物は脳や体のエネルギーの源となる栄養素の1つで、米やパン、麺類などの主食に多く含まれています。胃腸で消化吸収された炭水化物は、体内でブドウ糖に分解されてエネルギー源となります。脳は、ブドウ糖だけをエネルギー源とします。子どもの脳の成長を支えるためにも、炭水化物である主食をしっかりとることが大切です。

炭水化物が多く含まれる主食の例

ご飯 子ども茶碗1杯 115g(137kcal)	うどん 2/3玉 135g(128kcal)	食パン 6枚切り1枚 60g(149kcal)

3~5歳児の1日のエネルギー必要量は1250~1300kcal。そのうち炭水化物を50~65%とることが目標とされています。

〈子どもの食事Q&A〉

Q. 好き嫌が多く、特に野菜は食べません

A. 野菜とふれ合い、親しみをもたせる

野菜には、独特の苦みやえぐみがあります。人間の本能で、苦いものを拒絶しようという働きが備わっているため、野菜嫌いな子どもが多いのです。細かくしたり、すりおろしたりして調理方法を工夫するほか、買い物や調理のお手伝いなどで野菜とふれ合って、野菜に親しみをもたせてみましょう。また、食べなくても食卓に出し、家族がおいしそうに食べている様子を見せることも大切です。いつか「自分も食べてみよう」となるかもしれません。