

日	曜日	昼食		食 材			その他
		間食		血や肉を作るもの (赤)	熱や力となるもの (黄)	体の調子をよくするもの (緑)	調味料等
2 16 30	月	ご飯		魚(シヤケ).みそ	米	生姜	酒.みりん
		魚の西京焼き			三温糖.白ごま	小松菜.人参.もやし	醤油
3 17	火	三色野菜のごま和え	果物		玉ふ	大根.葉葱	醤油.塩.かつお節
		清汁					
4 18	水	牛乳/手作り小松菜ドーナツ		牛乳/鶏卵.牛乳	/小麦粉.白砂糖.グラニュー糖.油.バター	/小松菜	/ベーキングパウダー
		米粉のチキンカレー		鶏肉	米.米粉.じゃが芋.油	生姜.玉葱.人参.ニンニク.トマト.ビュレ	中濃ソース.塩.トマトケチャップ.粉.白こしょう.ローリエ
5 19	木	切干大根サラダ	果物	ベーコン	白砂糖.ごま油	キャベツ.胡瓜.切干大根.人参	醤油.酢
		オニオンスープ			油	玉葱.ぶなしめじ	醤油.塩.白こしょう.かつお節.ローリエ
6 20	金	牛乳/やきそば		牛乳/豚肉	/中華めん.ごま油	/小松菜.人参.葱	/醤油.塩.白こしょう.かつお節
		きつねうどん	果物	油揚げ.わかめ.鶏肉	干しうどん.三温糖	小松菜.人参.葱	みりん.醤油.塩.かつお節.出し昆布
7 21	土	さつま揚げとじゃが芋の甘辛煮	果物	さつま揚げ	じゃが芋.白砂糖.ごま油	人参	みりん.醤油.かつお節
		牛乳/ウインナーピラフ		牛乳/ウインナー	/米.油	/グリーンピース.玉葱.人参	/醤油.塩.白こしょう
8 22	日	ご飯		豆腐.干しひじき.鶏肉	米	生姜.玉葱	醤油.塩.かつお節
		ひじき入りつくね			片栗粉.白砂糖.油	キャベツ.胡瓜.ごぼう.人参	醤油.酢
9 23	月	ごぼうの中華和え	果物	みそ	白砂糖.ごま油	小松菜.玉葱.えのきたけ	かつお節
		みそ汁		牛乳/	/白砂糖.無塩食パン	/人参.りんごジュース(100%).レモン	/
10 24	火	牛乳/手作りにんじんジャムサンド		牛乳/	/大豆水煮缶.豚肉	ローレパン	醤油.塩.トマトケチャップ
		ロールパン			ローレパン	じゃが芋.三温糖.油	玉葱.人参.ホルト.トケ
11 25	水	ポークビーンズ	果物	鶏肉	米.三温糖.油	玉葱.人参.人参	醤油.塩.トマトケチャップ
		スティック胡瓜				胡瓜	塩
12 26	木	キャベツスープ	果物	牛乳/刻みのり	/米/三温糖.油	キャベツ.人参	醤油.塩.かつお節.ローリエ
		牛乳/小松菜のりごはん				/ニンニク.もやし.小松菜	/塩/醤油.塩
13 27	金	鶏そぼろ丼		豚肉	米	生姜.葱	酒.醤油.塩
		小松菜のおかか和え	果物	生揚げ.みそ	白砂糖.油	胡瓜.大根.人参.レモン	塩
14 28	土	清汁		牛乳/	/白砂糖/せんべい	南瓜.玉葱	かつお節
		牛乳/あじさいゼリー/せんべい				/ぶどうジュース(100%).りんごジュース(100%).粉寒天/	/
15 29	日	鶏そぼろ丼		鶏肉	米.三温糖.油	いんげん.玉葱.人参	醤油
		小松菜のおかか和え	果物	かまぼこ.紅	米.三温糖.油	人参.もやし.小松菜	醤油.かつお節
16 30	月	清汁		牛乳/	/りんごジャム.食パン	玉葱.葉葱	醤油.塩.かつお節
		牛乳/りんごジャムサンド					/
17 1	火	しょうゆラーメン	果物	なると.豚肉	生中華麺.ごま油	小松菜.ホール.コン.冷.葱	醤油.塩.白こしょう.かつお節.出し昆布
		わかめとツナのナムル		わかめ.ツナ缶	白砂糖.ごま油	キャベツ.人参.もやし	醤油.酢
18 2	水	牛乳/ちりめんごまごぼん		牛乳/青のり.ちりめん	/米.白ごま	/	/塩
		ご飯		鶏肉.鶏卵	米	玉葱.人参.干しいたけ	みりん.醤油.塩.かつお節
19 3	木	千草焼き			三温糖.油	胡瓜.ゆかり	塩
		きゅうりのゆかり和え	果物	みそ	白砂糖.ごま油	小松菜.玉葱	かつお節
20 4	金	みそ汁		牛乳/無調整豆乳	/米粉.白砂糖.水.あめ.油	/枝豆	/ベーキングパウダー
		牛乳/米粉枝豆ケーキ					
21 5	土	ロールパン		魚(かじき)	ロールパン		酒.中濃ソース.塩.白こしょう
		フィッシュフライ	果物	ウインナー	生パン粉.米粉.油	キャベツ.人参	塩
22 6	日	せんきゃべつ				玉葱.チンゲン菜.人参	醤油.塩.白こしょう.かつお節.ローリエ
		野菜スープ	果物	牛乳/きな粉	/米.もち米.白砂糖	/	/塩
23 7	月	牛乳/きな粉おはぎ					

今月の平均栄養価 3歳未満児:エネルギー500 kcal たんぱく質:20.3g 脂質:16.2g 食塩相当量:1.5g ※1・2歳クラスは毎日10時に牛乳を70ml飲んでます。  
 3歳以上児:エネルギー585 kcal たんぱく質:22.7g 脂質:16.9g 食塩相当量:1.6g

○今月の使用予定果物:小玉すいか・バナナ・オレンジ(入荷状況等により日々の使用果物を決定します)

○献立(食材)は、園の行事・その他の都合により、変更することがありますのでご了承ください。献立が変更になった場合は、お知らせします。

○献立表の食材を確認し、家庭で食べたことがない食品がありましたら、事前に担任までお知らせください。

保育園給食での「誤嚥予防配慮」

1. 誤嚥に繋がり易い「ミニトマト」「ナッツ豆類」「白玉団子」「ぶどう」は提供しません。
2. 「りんご」は、(前期・中期・後期の)離乳食の場合は「すりおろし」して、火を通して提供します。
3. 「りんご」は、乳児食の刻み食の場合は、薄くスライスして、火を通して提供します。
4. 食べ物をお口にそのまま、立ったり歩いたりさせていません。
5. 節分の鬼打ち豆(炒り大豆)や、ひなまつりのひなあられも乾いた豆(砂糖がコーティングされている)は出しません。

\*遊びの中でも、子どもが口にしようとする危険な物(例えば、「小さな丸みのあるおもちゃ」や「ボタン電池」など)は保育室には置いていません。