

日	曜	献立名		血や肉や骨になる食品	働く力になる食品	体の調子を整える食品	乳児おやつ	全園児おやつ
1	月	ごはん	和風炒り豆腐包み焼き 豚汁	牛乳 豚肉 油揚げ 和風炒り豆腐包み焼き	米 さといも	こんにやく だいこん ごぼう ねぎ こまつな キャベツ もやし	カルシウム入りベビースティック	お米de豆乳プリンタルト
2	火	ごはん	カレーライス(じゃがいも煮) 鶏肉団子ケチャップソース	牛乳 豚肉 鶏肉団子ケチャップソース	米 じゃがいも 米粉カレールウ	にんじん たまねぎ トマト キャベツ きゅうり とうもろこし もも	にんじんせんべい	Ca&鉄入り おこめリング甘口しょうゆ味
3	水	ごはん	ホキフライ(いわしオレンジ煮) 五目汁	牛乳 ホキサクリフライ 鶏肉 豆腐 油揚げ	米 揚げ油 さとう ごま	だいこん にんじん 干しいたけ ねぎ はくさい もやし ほうれんそう	ハイハイ	とうもろこしあられ りんごジュース100ml
4	木	中華めん	しょうゆラーメン しゅうまい	牛乳 豚肉 ハム ポークシューマイ	中華めん さとう ごま油	にんじん メンマ とうもろこし キャベツ もやし ねぎ チンゲンサイ きゅうり だいこん	おこめせん にんじん&かぼちゃ味	豆乳ムース
5	金	ごはん	鶏そぼろ丼 のっぺい汁	牛乳 鶏肉 かまぼこ 豆腐	米 さとう さといも	たまねぎ にんじん とうもろこし いんげん しょうが こまつな えのきたけ はくさい もやし きゅうり 広島菜 京菜 大根葉	バナナ	ミニクリームパン
6	土	うどん	ほうとううどん みかんゼリー	牛乳 鶏肉 油揚げ わかめ みそ	うどん ゼリー	はくさい にんじん ねぎ かぼちゃ ししいたけ みかん	野菜入りそふとせん	ザラメせんべい 二色あられ
8	月	ごはん	さばおなか煮 どさんこ汁	牛乳 さば土佐煮 豚肉 豆腐 みそ	米 じゃがいも さとう	にんじん とうもろこし ねぎ はくさい もやし ほうれんそう	ふわふわチップじゃがいも味	うず焼きしょうゆせんべい 白ぶどう&ほうれん草ジュース 125ml
9	火	ごはん	麻婆豆腐 華風スープ	牛乳 豚肉 豆腐 みそ 鶏肉	米 さとう ごま油 かたくり粉	ねぎ たけのこ にんじん 干しいたけ にんにく しょうが たまねぎ はくさい チンゲンサイ とうもろこし もやし だいこん きゅうり	Ca&鉄入り きらきらコーンのおほしさま	原宿ドッグ メープルカスタード
10	水	ごはん	コロッケ(じゃがいもそぼろ煮) 吉野汁	牛乳 鶏肉 豆腐 かまぼこ	米 ポテトコロッケ 揚げ油 さとう	こんにやく 干しいたけ だいこん ほうれんそう キャベツ きゅうり にんじん メロン	アンパンマンのベビーせんべい	やさいコンソメリング
11	木	ごはん	チキンライス キャベツ入り平つくね	牛乳 鶏肉 キャベツ入り平つくね	米 オリーブ油	赤ピーマン たまねぎ マッシュルーム トマト グリーンピース にんじん だいこん はくさい みずな	フルーチェ ビーチ 牛乳	お米deいちごのスティックケーキ
12	金	ハニーロール	焼きそば 肉団子	牛乳 豚肉 かまぼこ 青のり	ハニーロール 焼きそばめん	にんじん キャベツ レモン りんご バイン 黄桃	かぼちゃせんべい	たべっちBABY 牛乳100ml
13	土	うどん	きつねうどん ぶどうゼリー	牛乳 鶏肉 油揚げ	うどん さとう ゼリー	たまねぎ にんじん ねぎ ぶどう	野菜ハイハイ	きなこせんべい ミニのりすけ
15	月	ごはん	ツナそぼろ丼 呉汁	牛乳 まぐろフレーク 大豆 油揚げ 豆腐 みそ	米 さとう	たまねぎ にんじん とうもろこし ごぼう だいこん えのきたけ ねぎ はくさい こまつな もやし 赤しそ粉 オレンジ	むらさきいものおせんべい	あずきロール
16	火	ごはん	メンチカツ(鶏肉団子あまみだれ) 沢煮わん	牛乳 豚肉 油揚げ 国産豚肉のメンチカツ	米 揚げ油	だいこん にんじん たけのこ 干しいたけ みつば キャベツ きゅうり だいこん漬け	おこさめんべい	豆乳プリン
17	水	ごはん	ハヤシライス ポイルウイナー	牛乳 豚肉 ポークスチレスウイナー	米 じゃがいも 米粉ハヤシルウ	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース トマト とうもろこし キャベツ きゅうり みずな	バナナ	ひこうきビスケット
18	木	冷やし白玉うどん	冷やしうどん 鶏肉の照り焼き	牛乳 まぐろフレーク かまぼこ わかめ	牛乳 冷やし白玉うどん さとう ごま油	キャベツ きゅうり もやし とうもろこし こんにやく ごぼう にんじん いんげん	ふんわりソフトせん	ミニハート アップル&キャロットジュース 125ml
19	金	ごはん	ビビンバ わかめスープ	牛乳 牛肉 鶏肉 わかめ	米 さとう ごま油 ゼリー	にんにく しょうが にんじん だいこん もやし ほうれんそう はくさい えのきたけ いら とうもろこし いちご みかん バイン 黄桃	かぼちゃポーロ	お米deメープルマフィン
20	土	うどん	みそうどん ももゼリー	牛乳 鶏肉 油揚げ かまぼこ みそ	うどん さとう ゼリー	にんじん ねぎ えのきたけ はくさい もも	まんまるソフトせんべい	黒豆きなこあられ うず焼きサラダせんべい
22	月	米粉入りパン	ミートオムレツ ポトフ	牛乳 トマトミートオムレツ ウイナー	米粉入りパン じゃがいも	にんじん たまねぎ はくさい パセリ ブロッコリー きゅうり キャベツ	ポテとほうれん草の おせんべい	ソースせん 赤ぶどうジュース100ml
23	火	ごはん	かきまわし いわし梅煮	牛乳 鶏肉 油揚げ いわし梅煮 豆腐	米 さとう サラダ油	にんじん ごぼう 干しいたけ こんにやく いんげん だいこん えのきたけ みつば	オレンジ	さつまポテト
24	水	ごはん	鶏肉の唐揚げ(若鶏の照り焼き) 白みそ汁	牛乳 鶏肉 豆腐 油揚げ わかめ	米 かたくり粉 揚げ油	にんにく しょうが たまねぎ ねぎ だいこん きゅうり にんじん	おかかせんべい	お米deかぼちゃのマフィン
25	木	ごはん	赤魚ねぎみそ焼き けんちん汁	牛乳 鶏肉 豆腐 赤魚ねぎみそ漬	米 さといも さとう	にんじん だいこん ごぼう ねぎ もやし はくさい きゅうり	がんばれ野菜家族	ミニフルーツケーキ
26	金	ごはん	中華飯 春雨スープ	牛乳 豚肉 かまぼこ 鶏肉	米 ごま油 かたくり粉	たけのこ キャベツ にんじん もやし 干しいたけ しょうが にんにく はくさい たまねぎ いら とうもろこし みかん バイン 黄桃	サクッとあられ	ミレービスケット ヤクルト65ml
27	土	うどん	わかめうどん りんごゼリー	牛乳 豚肉 かまぼこ わかめ	うどん ゼリー	たまねぎ にんじん ねぎ りんご	ソフトな塩せん	こんぶあられ 花せんべい
29	月	ごはん	豚肉のしょうが炒め 合わせみそ汁	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ わかめ	米 さとう かたくり粉	しょうが たまねぎ いんげん たけのこ だいこん ねぎ キャベツ もやし こまつな にんじん バイン	ふわふわチップにんじん味	きなこおかし
30	火	ごはん	ハンバーグケチャップソース コーンスープ	牛乳 ハンバーグ ベーコン	米 さとう 米粉ホワイトルウ	たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ ブロッコリー キャベツ きゅうり 赤ピーマン	ソフトな小魚せん	みかんゼリー

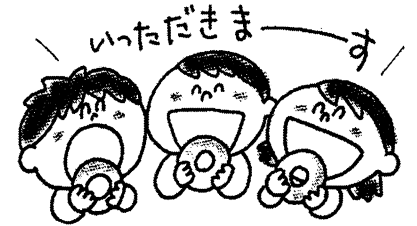
献立名の()内は0・1歳児の別献立です。

※都合により献立を変更する場合があります。

おやつについて

子どもが楽しみにしているおやつの時間は、心身をリラックスさせたり、栄養や水分を補給する場でもあります。

心の栄養と体の栄養どちらもバランス良くとれるよう、食べ方を考えてみましょう。



おやつの内容は？

おやつは第4の食事と考え、3食で不足しがちなエネルギーや栄養素を補いましょう。

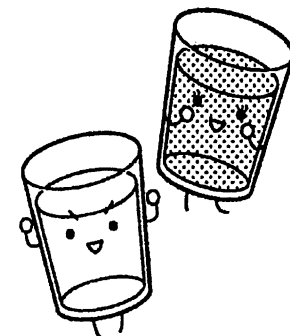
エネルギーをとるには、おにぎり、ふかしいも、だんごなどの穀類やいも類を。カルシウムをとるには、牛乳やヨーグルト、チーズなどの乳製品を。ビタミンや食物繊維をとるには、季節の野菜や果物を。よくかむ習慣をつけるには、するめやせんべいなどを上手に取り入れると良いでしょう。

エネルギーをとるには	
カルシウムをとるには	
ビタミンをとるには	
かむ習慣をつけるには	

時間や回数を決めずに長時間おやつを食べてしまっただら食べ。虫歯になりやすい、食事がしっかり取れないなどのデメリットがあります。おやつをあげる時間や回数を決めることで、生活リズムも整いやすくなります。



☆水分補給のポイント☆



「のどが渇いたな」と思っている時には、体はすでに水分が不足している状態です。おやつの時間以外にも、寝起きや眠る前、外出前後やお風呂の前後など子どもが水分補給のタイミングを逃さないように、こまめに声をかけてあげましょう。

1度にたくさんの量を飲むのは胃腸の負担になるので、1回にコップ1杯程度の水分補給をお茶や水など甘みのない物でするとよいでしょう。