

日曜	献立名	材 料 名				お や つ	
		熱や力になる食品	血や肉や骨になる食品	体の調子を整える食品	その他	午前 3歳未満児	午後
1火	ゆかりご飯 切り干し大根とツナの煮物 豚汁 パイン(缶)	米 三温糖 菜種油 里芋 ミニのりのりあげもち おこめせん人参&南瓜 ソフトな塩せん	ツナ 高野豆腐 豚平切肉 やわらかプチとうふ 豆みそ	ゆかり 切干し大根 人参 とうもろこし グリンピース ごぼう ねぎ 大根 板こんにやく えのきたけ パイン(缶)	しょうゆ みりん 削り節	お茶 ソフトな 塩せん	お茶 ミニのりのりあげもち おこめせん人参&南瓜
2水	中華飯 甘酢あえ 中華スープ	米 かたくり粉 菜種油 三温糖 きらきらコーンのおほしさま 元氣うす焼せんべい ソフトな塩せん	豚平切肉 しらす干し ロースハム	玉葱 白菜 人参 たけのこ 青ピーマン 干椎茸 とうもろこし きゅうり 緑豆もやし	塩 しょうゆ 中華だしの素 米酢 野菜ブイヨン	お茶 ソフトな 塩せん	お茶 きらきらコーンのおほしさま 元氣うす焼せんべい
3木	白飯 肉じゃが みそ汁	米 じゃが芋 三温糖 菜種油 きなこせんべい キヌアあられ塩味 ソフトな塩せん	豚平切肉 厚揚げ 松山あげ 豆みそ	人参 糸こんにやく 玉葱 グリンピース キャベツ ぶなしめじ	塩 みりん しょうゆ 削り節	お茶 ソフトな 塩せん	お茶 きなこせんべい キヌアあられ塩味
4金	白飯 鶏の唐揚げ プリン(エッグケアマネース添え) 春雨スープ みかん(缶) <入園式>	米 かたくり粉 菜種油 エッグケアマネース はるさめ 米粉マカロニ 三温糖 ソフトな塩せん	鶏もも肉 ロースハム きな粉(大豆)	生姜 ブロッコリー チンゲンツアイ 緑豆もやし とうもろこし みかん(缶)	酒 しょうゆ 中華だしの素 野菜ブイヨン 塩	お茶 ソフトな 塩せん	お茶 マカロニあべ川
5土	ポテトベーコンパン 牛乳 やさしいゼリー	ポテトベーコンパン	牛乳	国産やさしいゼリー		牛乳	
7月	切干大根ご飯 ほうれん草とハムのマヨ和え すまし汁	米 三温糖 エッグケアマネース 米粉 菜種油	鶏挽肉 ロースハム やわらかプチとうふ わかめ 牛乳	人参 切干し大根 干椎茸 グリンピース ほうれん草 えのきたけ ねぎ きになる野菜(アガル&キャロット)	しょうゆ 塩 削り節 ベーキングパウダー	野菜 ジュース(以上児) 牛乳(未満児)	牛乳 米粉蒸しパン
8火	菜めし ひきずり 胡瓜の昆布あえ	米 角麩 三温糖 菜種油 発芽玄米あられ	鶏もも肉 厚揚げ 塩昆布 牛乳	菜めし 白菜 えのきたけ ねぎ 人参 糸こんにやく きゅうり パナナ きになる野菜(白ぶどう&ほうれん草)	塩 しょうゆ 酒	やさい果物 ジュース(以上児) 牛乳(未満児)	牛乳 パナナ 発芽玄米あられ
9水	カレーライス チップスサラダ とろけるプリン	米 じゃが芋 菜種油 ポテトチップスうす塩味 三温糖	豚平切肉 とろけるプリン(豆乳) 牛乳	玉葱 人参 りんご 青ピーマン キャベツ きゅうり とうもろこし パイン(缶) パナナ みかん(缶)	塩 ソース 野菜ブイヨン カレールウ 米酢	牛乳	お茶 ミックスフルーツポンチ
10木	白飯 豆腐団子のケチャップ煮 ポイルキャベツ 野菜スープ	米 かたくり粉 三温糖 菜種油 紫いもチップ ミニのりすけ	木綿豆腐 鶏挽肉 ベーコン 牛乳	ねぎ キャベツ 白菜 人参 玉葱	塩 ケチャップ ソース 野菜ブイヨン	牛乳	牛乳 紫いもチップ ミニのりすけ
11金	豚丼 酢の物 あわせみそ汁	米 菜種油 三温糖 じゃが芋 かぼちゃボーロ 元氣ソースせん	豚平切肉 松山あげ ミックスみそ 牛乳	糸こんにやく 玉葱 人参 生姜 きゅうり とうもろこし 大根 小松菜 えのきたけ	しょうゆ みりん 米酢 塩 削り節	牛乳	牛乳 かぼちゃボーロ 元氣ソースせん
12土	ツナロールパン 牛乳 みかんゼリー	ツナロールパン	牛乳	国産みかんゼリー		牛乳	
14月	白飯 酢鶏 わかめスープ	米 かたくり粉 菜種油 じゃが芋 三温糖 さつまポテト	鶏もも肉 わかめ 牛乳	生姜 玉葱 人参 青ピーマン 干椎茸 えのきたけ ねぎ	しょうゆ 酒 米酢 中華だしの素 野菜ブイヨン 塩	牛乳	牛乳 さつまポテト
15火	チキンライス プリン(エッグケアマネース添え) フライドポテト ベーコンと白菜のスープ ぶどうゼリー <誕生会>	米 菜種油 三温糖 エッグケアマネース ナチュラルカットポテト 国産ぶどうゼリー お米 de お祝いケーキ 米粉	鶏挽肉 ベーコン 牛乳	玉葱 人参 グリンピース ブロッコリー 白菜 りんご	塩 ケチャップ 野菜ブイヨン ベーキングパウダー	牛乳	牛乳 お米 de お祝いケーキ(2歳児以上) りんご米粉蒸しパン(1歳児)
16水	白飯 いわしのみぞれ煮 お浸し 雷汁	米 ごま油 サクッとあられ	いわしのみぞれ煮 やわらかプチとうふ ミックスみそ 牛乳	チンゲンツアイ 大根 人参 えのきたけ 玉葱 ねぎ オレンジ	しょうゆ 削り節	牛乳	牛乳 オレンジ サクッとあられ
17木	けんちんうどん 揚げ芋 まめびよデザートココア味	干しうどん 菜種油 三温糖 かたくり粉 さつまいも 米	松山あげ 豚平切肉 まめびよデザートココア 焼きのり 牛乳	ごぼう 人参 大根 干椎茸 白菜 ねぎ 菜めし	しょうゆ 削り節 塩 酒	牛乳	お茶 菜めしおにぎり
18金	たけのこご飯 みそ汁 春野菜の土佐和え プチやさしいゼリー <食育メニューの日>	米 三温糖 食パン	鶏挽肉 油揚げ やわらかプチとうふ わかめ 豆みそ かつおパック 牛乳	たけのこ 人参 さやえんどう 干椎茸 ねぎ アスパラガス キャベツ とうもろこし プチ国産やさしいゼリー イチゴジャム	酒 しょうゆ 塩 削り節	牛乳	牛乳 ジャムサンド
19土	ウインナーロールパン 牛乳 ももゼリー	ウインナーロールパン	牛乳	国産ももゼリー		牛乳	
21月	ハヤシライス フルーツサラダ キャンディチーズ	米 菜種油 じゃが芋 三温糖 お米 de 国産りんごのタルト	豚平切肉 豆みそ キャンディチーズ 牛乳	人参 玉葱 ぶなしめじ 青ピーマン ダイストマト みかん(缶) パイン(缶) きゅうり キャベツ	ハヤシウ ハヤシフレーク ケチャップ ソース 素ワイン 野菜ブイヨン トマトピューレ 米酢 塩	牛乳	牛乳 りんごタルト
22火	白飯 カレーきんぴら すまし汁	米 シューストリングカットポテト 菜種油 三温糖 ザラメせんべい	豚平切肉 焼きちくわ やわらかプチとうふ わかめ 牛乳	人参 ごぼう 糸こんにやく 青ピーマン えのきたけ パナナ	しょうゆ カレー粉 塩 削り節	牛乳	牛乳 パナナ ザラメせんべい
23水	白飯 さばの味噌煮 お浸し 五目汁	米 三温糖 さつまいも	さば 豆みそ やわらかプチとうふ 牛乳	生姜 小松菜 緑豆もやし 人参 白菜 ねぎ 干椎茸	しょうゆ みりん 酒 削り節 塩	牛乳	牛乳 ふかしいも
24木	うす切りスライス食パン 拌八宝 オニオンスープ	食パン じゃが芋 菜種油 はるさめ すりごま 三温糖 ごま油 こめ棒くん ソフトな塩せん おこめりが甘口しょうゆ	ウインナー 鶏ささ身 ベーコン 牛乳	キャベツ きゅうり 人参 とうもろこし 玉葱 パセリ	米酢 しょうゆ 野菜ブイヨン 塩	牛乳	牛乳 こめ棒くん(以上児) ソフトな塩せん(未満児) おこめりが甘口しょうゆ
25金	ふき入りちらしずし 若竹汁 平つくね <端午の節句メニューの日>	米 三温糖 菜種油 こいのぼりゼリー 元氣小粒揚げ	しらす干し 焼きのり やわらかプチとうふ わかめ キャベツ入り平つくね 牛乳	干椎茸 れんこん ふき 人参 とうもろこし えのきたけ 根みつば たけのこ プチ国産やさしいゼリー	米酢 塩 しょうゆ 削り節	牛乳	お茶 こいのぼりゼリー(2歳児以上) プチやさしいゼリー(1歳児) 元氣小粒揚げ
26土	エッグパンズパン 牛乳 みかんゼリー	エッグパンズパン	牛乳	国産みかんゼリー		牛乳	
28月	人参まぜご飯 胡瓜とコーンの酢の物 みそ汁	米 三温糖 じゃが芋 やさいコンソメリング ちいさなしょうゆせん	鶏挽肉 油揚げ 豆みそ 牛乳	人参 干椎茸 グリンピース きゅうり とうもろこし 玉葱 ねぎ	しょうゆ 塩 削り節 米酢	牛乳	牛乳 やさいコンソメリング ちいさなしょうゆせん
30水	わかめご飯 ミネストローネスープ マカロニサラダ	米 じゃが芋 米粉マカロニ エッグケアマネース ライススクッキーいちご 星っこ	炊き込みわかめ ウインナー ロースハム 牛乳	玉葱 人参 キャベツ ダイストマト きゅうり とうもろこし	野菜ブイヨン 塩	牛乳	牛乳 ライススクッキーいちご 星っこ

※以上児…3歳以上児、未満児…3歳未満児

ご入園・ご進級おめでとうございます

保育園給食は、衛生に気をつけ安全でおいしい給食作りに
努めています。保育園での昼食の栄養給与量は、
1日全体の概ね **1/3** を目安としています。
おやつについては発育・発達状況や生活状況等に応じ
1日全体の **10～20%** 程度の量を目安としています。

献立の特徴

献立作成に当たっては、行事食・郷土食を取り入れ、
旬や地元の食材をできるだけ使用し、素材の味を活かした薄味を心がけています。

食物アレルギーと保育園給食

卵の使用や乳製品の料理への使用を控えるなどアレルギー児に配慮した給食を提供していま
す。食物アレルギーの無い方はご家庭での提供などご協力をお願いします。

毎月19日は『食育の日』～『おうちでごはんの日』家族そろってごはんを食べよう

家族そろって食事をする機会が減っています。毎日難しいかもしれませんが、週に1回、
月に1回、「食育の日」の毎月19日に家族そろって一緒に食卓を囲みませんか。

今月の食育メニュー「たけのこご飯・みそ汁・春野菜の土佐和え」

食育メニューの日は、日進市産の食材を使用するなど食育を意識した給食
を提供しています。今月の食育の日・19日には地元産たけのこのほか、
アスパラガス、さやえんどう、キャベツ等季節の野菜をいただきます。

おうちでも
給食の様子を
さいてみて
くださいね。



※都合により献立を変更することがあります。

毎日食べよう 朝ごはん

朝は1日の元気の源です。新しい環境でも元気に遊んで過ごせる
よう毎朝、朝ごはんを食べて登園してきてくださいね。

朝ごはん 3つのスイッチ ON!



体のスイッチ ON

朝食は睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給
することができ、午前中に元気に遊ぶ力になります。

脳のスイッチ ON

炭水化物は体内でブドウ糖に分解され脳の
エネルギーになり集中力がUPします。

おなかのスイッチ ON

朝食をとると腸が動いて排便が促されます。
朝食をとってうんちを出しましょう。

初心者向き

おにぎり +みそ汁

【おにぎりの具の例】

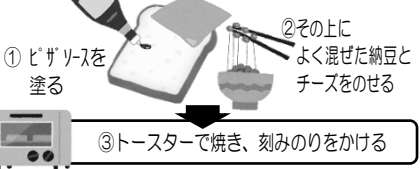
ふりかけ・赤じそふりかけ・かつお節・こま・
きなこ・鮭フレーク・しらす・青のり・チーズなど

※みそ汁は前日の残りでOK!

お手軽レシピ

納豆トースト

【材料】食パン・ビザソース・
溶けるチーズ・納豆・刻みのみ



こどもクッキングを行います

園では食育の一環で「こどもクッキング」を行っています。この活動を通じ、子どもたちに食材を知って
もらい、触れる機会を多く持つことで「食べること」そのものへの興味につなげたいと考えています。

今月の 予定



17日	菜めしおにぎり	おにぎりを握ります。
18日	たけのこご飯	前日にたけのこの皮をむきます。
18日	ジャムサンド	パンにジャムを塗ってはさみます。
25日	若竹汁	前日にたけのこの皮をむきます。