



きぼう保育園

曜日	日	献立名	果物	おやつ	材料名			エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩 g
					血や肉をつくるもの	力や体温になるもの	体の調子をよくするもの				
月	1 15 29	ご飯・豚のカレー風味炒め コロコロ豆サラダ 青菜スープ	バナナ	昆布茶漬け 麦茶	豚肉・水煮大豆	米(代替)・じゃが芋 ヨネーズ	にんにく・玉ねぎ・人参・キャベツ きゅうり・コーン缶・しめじ 昆布・ネギ	569	21.2	16.7	2.2
火	2 16 30	そぼろあんかけ丼 ブロッコリーの和え物 すまし汁	ルビー	納豆ビザ 麦茶	鶏挽肉・油揚げ・挽割納豆 チーズ・牛乳	米・砂糖・片栗粉・砂糖 餃子の皮・ヨネーズ	人参・たけのこ・ブロッコリー・大根 キャベツ・ほうれん草・ルビー	551	26.1	16.8	1.2
水	3 17	ご飯 さばの塩焼き・即席漬け 味噌汁	りんご	おでん 麦茶	サバ・焼き竹輪・ケイサー牛乳	米・油	キャベツ・もやし・きゅうり 昆布・人参・茄子・えのき ネギ・りんご・大根	533	25.0	21.0	2.6
木	4 18	コーン雑炊 ボテサラダ ヤクルト	キウイ	オレンジゼリー 麦茶	鶏肉・ロースト・ヤクルト牛乳	米(代替)・ごま油・さつま芋 寒天・砂糖・ヨネーズ	人参・コーン缶・ネギ・白菜 キャベツ・キウイ・カツオのソース	553	20.8	18.2	1.8
金	5 19	ご飯 ・ハ宝菜・中華きゅうり わかめスープ	みかん	青のり おにぎり 麦茶	豚肉・牛乳	米(代替)・砂糖・片栗粉 ごま油・ヨネーズ	白菜・人参・ネギ・たけのこ 椎茸・きゅうり・マッシュルーム缶 もやし・わかめ・みかん	551	23.1	18.1	2.1
土	6 20	ご飯・野菜炒め ・なすの煮浸し お麸のすまし汁	バナナ	葉子 フルーツ 麦茶	鶏肉・油揚げ・牛乳	米(代替)・油	人参・ネギ・キャベツ・玉ねぎ 茄子・しめじ・バナナ・れんげ	574	20.8	20.1	3.1
月	8 22	バターライス・キャベツサラダ ホットサンドのオーブン焼き ミネストローネ	ルビー	せんべい 飲むヨーグルト	鶏肉・チーズ・ベーコン 飲むヨーグルト	米・バター・油・じゃが芋 砂糖	バター・キャベツ・もやし・きゅうり 人参・ルビー	584	20.8	16.5	2.5
火	9 23	ご飯・レンコン入りバーグ ・白菜のお浸し トロリン汁	りんご	コーン ケーキ 麦茶	豚挽肉・卵・牛乳	米・パン粉・砂糖	玉ねぎ・レコン・きゅうり・人参 白菜・もやし・なめこ・りんご ほうれん草・コーン缶	558	21.1	21.1	2.7
水	10	ご飯・マッシュポテト 鰯のラタトゥユがけ クラムチャウダー	みかん	ドーナツ 麦茶	鮭・あさり・牛乳	米(代替)・油・砂糖 じゃが芋・バター・ドーナツ	トマト・茄子・バター・玉ねぎ 人参・ヨーグルト・みかん	580	25.9	25.9	2.2
木	11	和風ドライカレー コーンサラダ きくらげスープ	キウイ	おにぎり 麦茶	豚挽肉・卵・牛乳	米(代替)・ヨネーズ	人参・玉ねぎ・椎茸・キャベツ コーン缶・きゅうり・生姜 きくらげ・ネギ・キウイ・ピーマン	559	25.2	25.2	1.5
金	12 26	ご飯・雑煮風スープ ・しらすの和え物 ヨーグルト	バナナ	生姜 おにぎり 麦茶	鶏肉・しらす・ヨーグルト 牛乳	米(代替)・ごま油・米	人参・ネギ・椎茸・ほうれん草 ヨーグルト・きゅうり・もやし・バナナ 生姜	576	23.4	23.4	2.7
土	13 27	すきやき丼 ・ネバネバサラダ すまし汁	ルビー	葉子 フルーツ 麦茶	豚肉・焼き豆腐・かがや 挽割納豆・牛乳	米・砂糖・ごま油・油	ネギ・じろたき・きゅうり・人参 白菜・大根・ルビー・バナナ	581	20.3	20.3	1.7
月曜日 月曜日	24	ご飯・茹ドロッコ- 魚のホワイトソースがけ ミモズスープ	みかん	ツリー ドーナツ 麦茶	鮭・粉チーズ・卵 生クリーミー・牛乳	米(代替)・小麦粉・バター 砂糖・パン粉	玉ねぎ・コーン缶・ブロッコリー・人参 ヨーグルト・みかん	541	27.3	27.3	2.2
誕生日会	25	タコライス風 コーンサラダ はんぺんスープ	ルビー	カラフル おにぎり 麦茶	豚挽肉・チーズ・はんぺん 粉チーズ・牛乳	米(代替)・油・バター・ヨネーズ じゃが芋	にんにく・玉ねぎ・人参・キャベツ トマト・きゅうり・コーン缶 ほうれん草・ルビー・黄バター	568	23.6	23.6	1.6

* 食材購入等の事情により、献立を一部変更する場合があります。宜しくお願ひ致します。

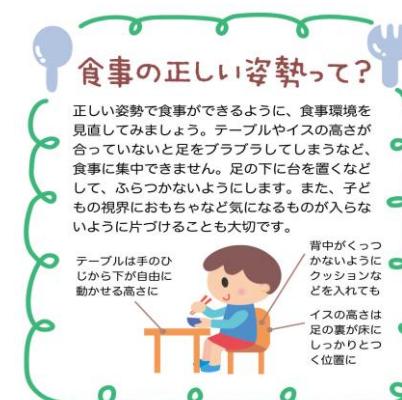
* 献立表横のエネルギー・蛋白質・脂質・食塩は幼児の摂取量になります。

* 献立名の赤字はアレルギー除去食および代替食です。



	園における基準量		今月の栄養所要量
	乳児	幼児	
エネルギー	525kcal	585kcal	エネルギー
蛋白質	18.0g	21.0g	蛋白質
脂質	16.0g	18.0g	脂質

* 乳児は10時に牛乳と葉子を食べます。



今月のレシピ：ドーナツ風				
★材料 (5~6個分)				
△小麦粉…100g				
△バター(溶かし)…5g				
△牛乳…100g				
★作り方				
①△を混ぜ合わせる				
②◆を少しづつ入れて混ぜる				
③オーブン170℃~180℃で25分焼く				
=====				
アレルギー児でも食べられる 焼きドーナツのレシピです				
=====				



五大栄養素のはたらき

五大栄養素はバランス良くとることが大切です

- たんぱく質…身体を作る
- 脂質…効率の良いエネルギー源となる
- 炭水化物…すぐにエネルギー源となる、脳への唯一のエネルギー源
- ビタミン…身体の調子を整える
- ミネラル…骨や歯などを作る



食べ残しを防ぐには?

少食や偏食、好き嫌いが多い子どもには、量を少なめにしましょう。楽しく食べられることも大切です。好きなものを中心に入れることも良いでしょう。お弁当箱を開けたときに、興味をひくようなものを入れるのもOK! お弁当で一番気をつけなければならないのが安全性。調理法や保存状態も考えて作りましょう。



食塩	2.0g	2.0g	食塩	1.9g	2.2g
----	------	------	----	------	------

* 乳・ケルテン除去