



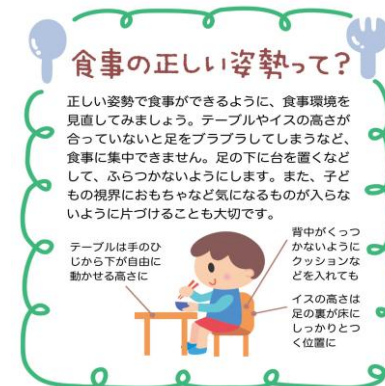
| 曜 | 日 | 献立名 | 果物 | おやつ | 材 料 名 | | | エネルギー kcal | 蛋白質 g | 脂質 g | 食塩 g |
|-----|---------------|---|--------|---------------------|---------------------|-----------------------------|---|---------------|----------|---------|---------|
| | | | | | 血や肉をつくるもの | かや体温になるもの | 体の調子をよくするもの | | | | |
| 月 | 5 ・ 19 | トマトツナパスタ コロコロサラダ オニオンスープ | パイナップル | ジャム クラッカー 牛乳 | ツナ・ベーコン・牛乳 | スパゲッティ・油・砂糖 クラッカー・マヨネーズ | トマト・玉ねぎ・人参 葉ねぎ・じゃが芋・コーン パイン | 586 | 21.4 | 18.7 | 2.1 |
| 火 | 6 ・ 20 | 麻婆丼 ナムル かきたま汁 | りんご | さつま芋 ガレット 牛乳 | 豚肉・卵・粉チーズ・牛乳 | 米・ホットケーキミックス 油・バター | ねぎ・人参・もやし・玉ねぎ にら・ほうれん草・りんご さつま芋 | 589 | 23.2 | 21.9 | 2.0 |
| 水 | 7 ・ 21 | ご飯・鮭の西京焼き 高野豆腐の煮物 けんちん汁 | オレンジ | 菓子 果物 牛乳 | 鮭・高野豆腐・油揚げ 鶏肉・牛乳 | 米・油・砂糖・菓子 | 人参・椎茸・いんげん・大根 オレング・ルビー | 572 | 28.0 | 17.8 | 1.8 |
| 木 | 8 | ロールパン スペイン風オムレツ グリーンサラダ・コンソメスープ | キウイ | わかめ おにぎり 牛乳 | 鶏肉・卵・牛乳 | ロールパン・油・マヨネーズ 米 | 人参・ピーマン・玉ねぎ キャベツ・きゅうり・大根 茄子・キウイ・わかめ | 559 | 21.1 | 17.3 | 2.3 |
| 金 | 9 ・ 23 | ご飯・回鍋肉 もやしサラダ わかめスープ | バナナ | パウム クーヘン 牛乳 | 豚肉・牛乳 | 米・油・砂糖 パウムクーヘン | キャベツ・人参・玉ねぎ もやし・きゅうり・ねぎ わかめ・ほうれん草・バナナ | 560 | 22.9 | 18.2 | 1.8 |
| 土 | 10 ・ 24 | 焼きそば 大根ソテー お蕎麦 | オレンジ | 菓子 バナナ 牛乳 | 豚肉・ベーコン・牛乳 | 蒸中華麺・焼きそば・油・菓子 | キャベツ・人参・いんげん 大根・玉ねぎ・青梗菜 バナナ・オレンジ | 564 | 23.2 | 19.8 | 2.1 |
| 月 | 26 | ご飯・餃子 ブロッコリーサラダ 春雨スープ | みかん | シュガー トースト 牛乳 | 豚肉・牛乳 | 米・春雨・餃子の皮・食パン 砂糖・油・マーガリン | 白菜・にら・ブロッコリー 人参・わかめ・みかん | 572 | 23.4 | 18.7 | 2.4 |
| 火 | 13 ・ 27 | ご飯 揚げ鶏のおろしソース レンコンサラダ・味噌汁 | バナナ | じゃが バター 牛乳 | 鶏肉・油揚げ・牛乳 | 米・油・砂糖・マヨネーズ バター・片栗粉・小麦粉 | 大根・葉ねぎ・レンコン 人参・かぶ・玉ねぎ じゃが芋・バナナ | 586 | 23.2 | 20.0 | 2.4 |
| 水 | 14 ・ 28 | フチフチ タラのチーズピカタ 人参グラッセ・コンソメスープ | りんご | ココア プリン 牛乳 | たら・チーズ・卵・牛乳 | 丸パン・砂糖・油・ | 人参・大根・玉ねぎ・コーン キャベツ・りんご | 586 | 26.8 | 17.5 | 2.5 |
| 木 | 15 ・ 29 | 塩ラーメン キャベツサラダ ヤクルト | キウイ | ボンデ ケーキ 牛乳 | 豚肉・粉チーズ・牛乳 | 中華麺・小麦粉・ヤクルト 砂糖・油 | 白菜・人参・竹の子・胡瓜 キャベツ・コーン・キウイ | 602 | 24.8 | 21.0 | 1.6 |
| 金 | 16 ・ 30 | ご飯 鶏の生姜焼き ごま和え・味噌汁 | オレンジ | コンポート パイ 牛乳 | 鶏肉・油揚げ・牛乳 | 米・餃子の皮・砂糖・油 | 玉ねぎ・ほうれん草・人参 大根・エリンギ・ねぎ りんご・オレンジ | 577 | 24.5 | 15.4 | 2.0 |
| 土 | 17 ・ 31 | 二色丼 コールスローサラダ すまし汁 | バナナ | 菓子 オレンジ 牛乳 | 鶏肉・牛乳 | 米・砂糖・油・マヨネーズ | いんげん・キャベツ・人参 コーン・大根・玉ねぎ・ねぎ オレンジ・バナナ | 566 | 20.6 | 17.2 | 1.6 |
| 誕生会 | 22 | レースンロール タンドリーチキン トマトサラダ・野菜たっぷりスープ | キウイ | パースデー パルフェ 牛乳 | 鶏肉・ヨーグルト・牛乳 | レースンロール・油・砂糖 生クリーム・スポンジ | アスパラ・キャベツ・トマト・サ 胡瓜・白菜・人参・玉ねぎ キウイ・みかん缶・りんご | 577 | 26.6 | 17.9 | 2.4 |

* 乳児は10時に牛乳と菓子を食べます。

* 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。宜しくお願い致します。

* 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。

| | 園における基準量 | | | 今月の栄養所要量 | |
|-------|----------|---------|-------|----------|---------|
| | 乳児 | 幼児 | | 乳児 | 幼児 |
| エネルギー | 525kcal | 585kcal | エネルギー | 539kcal | 577kcal |
| 蛋白質 | 18.0g | 21.0g | 蛋白質 | 21.9g | 23.8g |
| 脂質 | 16.0g | 18.0g | 脂質 | 17.6g | 18.6g |
| 食塩 | 2.0g | 2.0g | 食塩 | 1.8g | 2.1g |



今月のレシピ：ボンデケーキ

★材料（幼児1人分）
 ・小麦粉…20g・食塩…0.1g
 ・粉チーズ…5g・ベーキングパウダー…0.5g
 ・油…1.6g ・牛乳…16ml・バター…3g
 ★作り方
 ①電子レンジでバターを完全に溶かし油と牛乳と混ぜ合わせる。
 ②別のボウルに小麦粉・食塩・ベーキングパウダーを混ぜ合わせる。
 ③②と①と粉チーズをしっかりと混ぜ合わせる。
 ④等分に切り分け丸め、鉄板に並べる。
 ⑤180℃で12～15分ほど焼いて完成。
 ※フライパンで焼く場合弱火で10分蒸し焼きにして、焼いたら裏返して6分蒸し焼きにして完成。

アレルギー検査は定期的に

食物アレルギーの種類や程度は一人ひとり違います。また、子どもは身長、体重とともに消化吸収機能もどんどん成長するので、短期間でも食べられるものが増えることがあります。そのため、半年～1年間に一度はアレルギー検査をすることをおすすめします。その結果を踏まえて園での対応を相談しましょう。給食はもちろん、家庭での食生活のようなど、こまめに確認し合い、園と二人三脚で食物アレルギーと向き合っていきたいです。

食事の正しい姿勢って？

正しい姿勢で食事できるように、食事環境を見直してみましょう。テーブルやイスの高さが合っていないと足をブラブラしてしまうなど、食事に集中できません。足の下に台を置くなどして、ふらつかないようにします。また、子どもの視界におもちゃなど気になるものが入らないように片づけることも大切です。

テーブルは手のひから下が自由に動かせられる高さに
 背中がくっつかないようにクッションなどを入っても
 イスの高さは足の裏が床にしっかりとつく位置に