

| | 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | 土曜日 | | | | | | |
|----|--|----------|---|---------|---|---|--|----------|--|----------|------------------------|----------|
| 午前 | 『給食の栄養について』 | | | | | 1 | 牛乳 ビスコ | | | | | |
| 風食 | <p>乳幼児期は心身の発育、発達が生涯で最も旺盛な時期です。この時期の成長には多くの栄養素が必要になります。園での給与目標量は、3～5歳児で1日に必要な量の45%を、1～2歳児で50%です。この栄養素に基づき、給食の献立を作成しております。</p> <p>また、1～2歳児は3～5歳児に比べ、一度に摂取できる食事が少ないため、午前おやつとして牛乳と菓子を提供していきます。</p> <p>献立表の下記に今月予定の栄養量を表記致しますので、ご確認ください。</p> <p>給与目標量3～5歳児：エネルギー382kcal（主食は家庭より持参 平均120g＝187kcalプラスになります）、たんぱく質19.8g、脂質16.7g、カルシウム240mg、鉄分2.3mg、塩分1.6g</p> <p>1～2歳児：エネルギー459kcal、たんぱく質18.4g、脂質13.8g、カルシウム209mg、鉄分2.1mg、塩分1.5g</p> | | | | |  <p>豚丼 豆腐のみそ汁 果物</p> | | | | | | |
| 午後 | | | | | | 牛乳 せんべい | | | | | | |
| 午前 | 3 | 牛乳 クラッカー | 4 | 牛乳 リッツ | 5 | 牛乳 ウエハース | 6 | 牛乳 せんべい | 7 | 牛乳 サブレ | 8 | 牛乳 ビスケット |
| 風食 | ごはん 麺スープ タンドリーチキン 春雨サラダ 果物 | | ごはん もやしのみそ汁 ホッケの塩焼き 豚大根 果物 | | シーフードカレー マカロニサラダ アジサイゼリー | | ごはん 三つ葉のすまし汁 アスパラ入りミートローフ 小松菜とコーンのナムル 果物 | | ごはん 切り干し大根のみそ汁 鮭の塩こうじ焼き 筑前煮 果物 | | 親子丼 わかめのみそ汁 果物 | |
| 午後 | 牛乳 和風ツナおにぎり | | 牛乳 マカロニきな粉 | | 牛乳 お麩ラスク | | 牛乳 わかめおにぎり | | 牛乳 ミニチョコクロワッサン | | 牛乳 せんべい | |
| 午前 | 10 | 牛乳 ビスコ | 11 | 牛乳 せんべい | 12 | 牛乳 サブレ | 13 | 牛乳 ウエハース | 14 | 牛乳 ビスケット | 15 | 牛乳 リッツ |
| 風食 | ごはん キャベツのみそ汁 鶏のジャム煮 三色ごま和え 果物 | | ごはん 豚汁 サバたまカレー煮 切り干し大根の炒め煮 果物 | | 肉うどん 青菜の彩り和え 果物 | | ごはん チンゲン菜スープ ハンバーグ コールスローサラダ 果物 | | ごはん なめこのみそ汁 赤魚のみりん漬け焼き ポテトサラダ 果物 | | ピビンバ丼 麩のみそ汁 果物 | |
| 午後 | 牛乳 鮭おにぎり | | 牛乳 サンドイッチ | | 牛乳 チャーハンおにぎり | | 牛乳 フルーチェ せんべい | | 牛乳 ひじきおにぎり | | 牛乳 せんべい | |
| 午前 | 17 | 牛乳 クラッカー | 18 | 牛乳 サブレ | 19 | 牛乳 せんべい | 20 | 牛乳 ビスコ | 21 | 牛乳 ウエハース | 22 | 牛乳 ビスケット |
| 風食 | ごはん 玉ねぎのみそ汁 麻婆なす ブロッコリーのおひたし 果物 | | チキンカレー もやしの華風和え ヨーグルト | | ごはん えのきと豆腐のみそ汁 豚しゃぶ ほうれん草のツナ和え 果物 | | ごはん コーンスープ メンチカツ ブロッコリーのおかか和え 果物 | | ごはん 花ふとオクラのすまし汁 アジフライ にんじんサラダ 果物 | | 焼き肉丼 中華スープ 果物 | |
| 午後 | 牛乳 しらすわかめおにぎり | | 牛乳 マーラーカオ | | 牛乳 コーンピラフ | | 牛乳 スティックパイ | | 牛乳 ホットケーキ | | 牛乳 せんべい | |
| 午前 | 24 | 牛乳 リッツ | 25 | 牛乳 せんべい | 26 | 牛乳 クラッカー | 27 | 牛乳 ビスケット | 28 | 牛乳 ビスコ | 29 | 牛乳 ウエハース |
| 風食 | ごはん 青菜のみそ汁 鶏の西京漬け焼き ひじき炒め煮 果物 | | ごはん けんちん汁 鮭の塩焼き レンコンきんぴら炒め 果物 | | ミートソーススパゲティ 野菜スープ チキンナゲット さくらんぼゼリー | | ごはん 白菜のみそ汁 じゃが芋のそぼろ煮 アスパラのおひたし 果物 | | ごはん わかめのみそ汁 キャベツメンチカツ サラスパサラダ 果物 | | ハヤシライス コーンスープ 果物 | |
| 午後 | 牛乳 鮭わかめおにぎり | | 牛乳 しっとりドーナツ | | 牛乳 おかかおにぎり | | 牛乳 デニッシュパン | | プリン せんべい | | 牛乳 せんべい | |

- ・献立は物流の状況により、変更になる場合があります。ご了承くださいませようお願いいたします。
- ・今月の1人当たりの栄養量は、447kcal たんぱく質18.3g 脂質15.6g カルシウム243mg 鉄分1.9mg 塩分1.4g