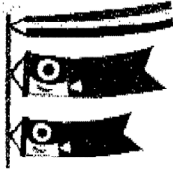




毎日しっかりと朝ごはんを食べよう



入園・進級から1ヵ月が経ちました。子どもたちは新しい生活に慣れた頃でしょうか。大人に比べて胃が小さな子供たちは、1度にたくさんのお腹を食事ができないため、3回の食事に加えて、おやつで栄養を補給しています。そのため、食事を抜いてしまうと、活動や成長に必要な栄養量が大きく不足することになります。特に、朝ごはんは1日のはじまり。食べないで登園すると力が入らず、元気に活動することもできません。毎朝しっかりと朝ごはんを食べて、元気な1日をスタートさせましょう。

日	曜日	献立名	3時のおやつ	黄の仲間 (熱や力になるもの)	赤の仲間 (血や肉になるもの)	緑の仲間 (体の調子を整えるもの)	朝のおやつ	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質(g)	
1	水	ご飯 ハヤシシチュー ひじきサラダ 果物	牛乳 ラスク	米 麦 じゃがいも 油 小麦粉 バター パン 砂糖 かりんとう	牛肉 ひじき ツナ チーズ 牛乳	にんにく 玉葱 人参 トマト グリーンピース キャベツ すいか	お茶 かりんとう	628	20.4	20.9	
2	木	ご飯 チキンカレー ちりめん野菜のナムル 果物	お茶 中華ちまき	米 麦 砂糖 ごま油 小麦粉 コーン モチ コメ パター 油 せんべい じゃがいも	豚肉 鶏肉 しらす干し	玉葱 干し椎茸 人参 トマト しょうが もやし キャベツ にんにく りんご オレンジ グリーンピース	お茶 せんべい	595	21.5	16.4	
7	火	ご飯 じゃがいもそぼろ煮 磯和え みそ汁	お茶 ヨーグルト寒	米 麦 じゃがいも 油 砂糖 ごま クラッカー	鶏肉 かまぼこのり 厚揚げ わかめ いりこ みそ 寒天 ヨーグルト	玉葱 人参 さやいんげん キャベツ きゅうり だいこん みかん缶 バイン缶 パナナ	お茶 クラッカー	514	21.7	11.3	
8	水	ご飯 魚ムニエル ポテトサラダ かき玉汁 果物	牛乳 枝豆蒸しパン	米 麦 小麦粉 バター 油 じゃがいも コーン 砂糖 マヨネーズ	ホキ ハム 卵 かまぼこ こんぶ かつお節 牛乳 チーズ スキムミルク	きゅうり 人参 しめじ ねぎ オレンジ 枝豆	お茶 チーズ	621	29.1	20.1	
9	木	ご飯 若草焼き きんぴらごぼう あすか汁	フルーツコーン フレーク	米 麦 砂糖 油 しらたき ごま じゃがいも コーン フレーク ビスケット	豆腐 卵 豚肉 鶏肉 みそ スキムミルク いりこ 牛乳	にら ごぼう 人参 こまつな 玉葱 ねぎ パナナ バイン缶	お茶 ビスケット	582	23.1	18.0	
10	金	ご飯 魚のみそ煮 果物 きゅうりの風味漬け 村雲汁	牛乳 ツナサンド	米 麦 砂糖 でんぷん パン マヨネーズ かりんとう	あじみそ こんぶ 豆腐 卵 わかめ いりこ 牛乳 ツナ	しょうが きゅうり えのきたけ 人参 ねぎ なつみかん キャベツ	お茶 かりんとう	563	30.3	17.2	
11	土	スパゲティミートソース 豆乳スープ	牛乳 クラッカー 果物	スパゲティ 油 小麦粉 でんぷん クラッカー ポーロ	牛肉 豚肉 チーズ ハム かつお節 豆乳 牛乳	人参 玉葱 ピーマン しめじ ねぎ パナナ	お茶 ポーロ	537	23.2	15.7	
13	月	ご飯 キーマカレー ヨーグルトサラダ 果物	牛乳 ポップコーン	米 麦 じゃがいも 油 小麦粉 バター はちみつ マヨネーズ ポップコーンクラッカー	牛肉 豚肉 ハム ヨーグルト 牛乳	玉葱 人参 ピーマン りんご にんにく きゅうり キャベツ すいか	お茶 クラッカー	591	18.1	25.9	
14	火	ご飯 南瓜のグラタン 人参しりしり 小松菜のスープ	牛乳 ハムサンド	米 麦 油 小麦粉 バター パン マヨネーズ せんべい	チーズ 牛乳 ツナ 卵 いりこ ハム スキムミルク	かぼちゃ 玉葱 バセリ 人参 しめじ こまつな えのきたけ キャベツ	お茶 せんべい	668	25.3	27.0	
15	水	ご飯 肉豆腐卵とじ 甘酢和え すまし汁	牛乳 バナナココア蒸し パン	米 麦 しらたき 油 砂糖 小麦粉	牛肉 豆腐 卵 竹輪 わかめ こんぶ かつお節 牛乳 スキムミルク チーズ	人参 ねぎ キャベツ みかん缶 きゅうり こまつな バナナ	お茶 チーズ	587	24.0	18.4	
16	木	ご飯 魚のかりんとう揚げ 切干大根の酢の物 みそ汁	牛乳 オレンジ寒	米 麦 でんぷん 油 砂糖 ごま ごま油 ポーロ	まぐろ わかめ いりこ みそ 牛乳 寒天	生薬 切干大根 きゅうり えのき 人参 みかん缶 かぼちゃ 玉葱 みかんジュース	お茶 ポーロ	526	21.1	13.3	
17	金	ご飯 ローストチキン かみかみサラダ 卵スープ	お茶 フルーツヨーグルト	米 油 コーン マヨネーズ でんぷん ビスケット 麦	鶏肉 しらす干し チーズ 卵 わかめ かつお節 ヨーグルト	玉葱 しょうが にんにく キャベツ きゅうり バナナ もも缶 みかん缶	お茶 ビスケット	548	24.9	20.9	
18	土	煮込みうどん 昆布豆	牛乳 果物 パウムクーヘン	うどん 砂糖 かりんとう パウムクーヘン	鶏肉 かまぼこ 卵 いりこ 大豆 こんぶ 牛乳	玉葱 人参 キャベツ ねぎ ネーブル	お茶 かりんとう	557	26.9	13.9	
20	月	ご飯 親子煮 即席漬け みそ汁	牛乳 かぼちゃおやき	米 麦 じゃがいも 砂糖 小麦粉 油 ポーロ	鶏肉 卵 こんぶ わかめ みそ いりこ 牛乳 スキムミルク チーズ	玉葱 人参 干し椎茸 グリーンピース キャベツ きゅうり テンゲン菜 かぼちゃ	お茶 ポーロ	586	25.5	17.3	
21	火	なかよし遠足									
22	水	ご飯 鶏肉のクリーム煮 コールスロー 果物	お茶 杏仁豆腐	米 麦 小麦粉 油 バター じゃがいも コーン 砂糖 わかめ マヨネーズ せんべい	鶏肉 スキムミルク ヨーグルト 寒天	玉葱 人参 バセリ キャベツ きゅうり すいか みかん缶 バイン缶	お茶 せんべい	628	21.2	20.6	
23	木	ご飯 厚揚げとキャベツのみそ炒め はんぺん汁 果物	牛乳 コーントースト	米 麦 油 砂糖 パン コーン マヨネーズ クラッカー	厚揚げ 豚肉 みそ はんぺん こんぶ かつお節 牛乳	人参 玉葱 キャベツ しめじ こまつな ネーブル	お茶 クラッカー	597	24.2	21.7	
24	金	ご飯 ピラフ コーンスープ ポテトミートローフ 果物 きゅうりとみかんのサラダ	牛乳 フルーツサンド	米 バター 油 パン粉 じゃがいも パン コーン 砂糖	鶏肉 豚肉 牛肉 卵 チーズ いりこ 牛乳 生クリーム	玉葱 人参 生しいたけ ピーマン きゅうり みかん缶 すいか もも缶	お茶 チーズ	706	22.4	26.6	
25	土	焼きそば わかめスープ	牛乳 果物 パウムクーヘン	中華めん 油 ごま パウムクーヘン ビスケット	豚肉 さつまいも揚げ 青のり かつお節 わかめ かまぼこ いりこ 牛乳	キャベツ もやし 人参 玉葱 テンゲン菜 パナナ	お茶 ビスケット	554	23.1	14.3	
27	月	ご飯 ツナカレー フレンチサラダ 果物	牛乳 黒糖蒸しパン	米 麦 じゃがいも 油 小麦粉 バター 黒砂糖 かりんとう	ツナ 牛乳 スキムミルク	玉葱 人参 グリーンピース りんご にんにく キャベツ きゅうり ネーブル レーズン	お茶 かりんとう	661	18.2	18.0	
28	火	ご飯 チーズと青菜のオムレツ ミネストローネ 果物	牛乳 ポテトチップス	米 麦 油 マカロニ じゃがいも ポーロ	卵 チーズ ベーコン 牛乳	テンゲン菜 人参 玉葱 キャベツ セロリ にんにく バセリ すいか	お茶 ポーロ	523	18.1	20.6	
29	水	ご飯 チャンプル みそ汁 果物	牛乳 ホットケーキ	米 麦 油 小麦粉 砂糖 クラッカー	豆腐 豚肉 卵 かつお節 わかめ いりこ みそ 牛乳	人参 もやし にら なす 玉葱 ネーブル	お茶 クラッカー	617	27.2	18.9	
30	木	ご飯 魚のソース煮 ポテトサラダ ニラ玉スープ	牛乳 小松菜とバナナの パウンド	米 麦 砂糖 じゃがいも でんぷん 小麦粉 コーン せんべい マヨネーズ	さわら 卵 牛乳 スキムミルク	人参 にら こまつな バナナ レーズン	お茶 せんべい	518	23.6	13.1	
31	金	ご飯 豚肉の生姜焼き キャベツのごま和え 豆乳汁	牛乳 きなこトースト	米 麦 油 ごま 砂糖 パン バター	豚肉 豆乳 みそ 豆腐 いりこ 牛乳 きな粉	玉葱 しょうが キャベツ もやし 人参 干し椎茸 ねぎ	お茶 スティック きゅうり	587	24.2	20.3	

令和6年5月分検査表

日	曜日	献立名	3時のおやつ	昼食分			3時のおやつ		
				いつ	だれが	どうでした	いつ	だれが	どうでした
1	水	ご飯 ハヤシチュー ひじきサラダ 果物	牛乳 ラスク						
2	木	ご飯 チキンカレー ちりめんと野菜のナムル 果物	お茶 中華ちまき						
7	火	ご飯 じゃがいもそぼろ煮 磯和え みそ汁	お茶 ヨーグルト寒						
8	水	ご飯 魚ムニエル ポテトサラダ かき玉汁 果物	牛乳 枝豆蒸しパン						
9	木	ご飯 若草焼き きんぴらごぼろ あずか汁	フルーツコーン フレーク						
10	金	ご飯 魚のみそ煮 果物 きゅうりの風味漬け 村雲汁	牛乳 ツナサンド						
11	土	スパゲティミートソース 豆乳スープ	牛乳 クラッカー 果物						
13	月	ご飯 キーマカレー ヨーグルトサラダ 果物	牛乳 ポップコーン						
14	火	ご飯 南瓜のグラタン 人参しりしり 小松菜のスープ	牛乳 ハムサンド						
15	水	ご飯 肉豆腐卵とじ 甘酢和え すまし汁	牛乳 バナナココア蒸し パン						
16	木	ご飯 魚のかりんとう揚げ 切干大根の酢の物 みそ汁	牛乳 オレンジ寒						
17	金	ご飯 ローストチキン かみかみサラダ 卵スープ	お茶 フルーツヨーグルト						
18	土	煮込みうどん 昆布豆	牛乳 果物 バウムクーヘン						
20	月	ご飯 親子煮 即席漬け みそ汁	牛乳 かぼちゃおやき						
21	火	なかよし遠足							
22	水	ご飯 鶏肉のクリーム煮 コールスロー 果物	お茶 杏仁豆腐						
23	木	ご飯 厚揚げとキャベツのみそ炒め はんぺん汁 果物	牛乳 コーントースト						
24	金	チキンピラフ コーンスープ ポテトミートローフ 果物 きゅうりとみかんのサラダ	牛乳 フルーツサンド						
25	土	焼きそば わかめスープ	牛乳 果物 バウムクーヘン						
27	月	ご飯 ツナカレー フレンチサラダ 果物	牛乳 黒糖蒸しパン						
28	火	ご飯 チーズと青菜のオムレツ ミネストローネ 果物	牛乳 ポテトチップス						
29	水	ご飯 チャンブル みそ汁 果物	牛乳 ホットケーキ						
30	木	ご飯 魚のソース煮 ポテトサラダ ニラ玉スープ	牛乳 小松菜とバナナの パウンド						
31	金	ご飯 豚肉の生姜焼き キャベツのごま和え 豆乳汁	牛乳 きなこトースト						