



子どものおやつ



子どものおやつには捕食の意味があります。子どもが成長するにはたくさんの栄養が必要ですが、一度にはそれほど量は食べられません。ですから、食事としておやつが必要なのです。もちろん、気分転換や休憩、コミュニケーションなどの役割もあります。給食では、楽しいおやつタイムになるように心がけています。



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	月	ご飯 チキンカレー しろうりのサラダ 果物	牛乳 ヨーグルト蒸しパン	米 麦 じゃがいも 油 小麦粉 パター マヨネーズ 三温糖	鶏肉 牛乳 ツナ缶 ヨーグルト スキムミルク	玉葱 人参 グリンピース りんご にんにく しろうり きゅうり ネーブル レーズン きゅうり	お茶 きゅうり	633	19.3	18.9
2	火	ご飯 魚のみそマヨ焼き じゃがいもとピーマンのソテー 卵とチンゲン菜のスープ	お茶 あじさいヨーグルト	米 麦 三温糖 マヨネーズ じゃがいも 油 でんぷん ソフトビスケット	しいら みそ ベーコン 卵 いりこ スキムミルク ヨーグルト 寒天	ピーマン 玉葱 チンゲンツアイ ぶどうジュース	お茶 ビスケット	502	26.3	14.7
3	水	ご飯 麻婆豆腐 小松菜のサラダ 果物	牛乳 マドレーヌ	米 麦 三温糖 ごま油 でんぷん コーン缶 油 小麦粉 パター クラッカー	豆腐 豚肉 みそ ツナ缶 牛乳 卵	玉葱 干し椎茸 人参 しょうが こまつな きゅうり キャベツ スイカ	お茶 クラッカー	613	23	24.6
4	木	ご飯 肉団子のポトフ マカロニサラダ ネーブル	牛乳 ご飯お焼き	米 麦 でんぷん じゃがいも マカロニ どうもろこし マヨネーズ 米 ごま油 ポーロ	鶏肉 豆腐 卵 ハム しらす干し	ねぎ しょうが 人参 玉葱 キャベツ きゅうり ネーブル	お茶 ポーロ	532	23.7	19.3
5	金	わかめごはん 厚揚げの味噌炒め 七夕そうめん汁 果物	牛乳 みつ豆	米 油 三温糖 そうめん 甘納豆 かりんとう	しらす干し わかめ 厚揚げ 豚肉 みそ かまぼこ こんぶ 寒天 かつお節 牛乳	ピーマン 玉葱 キャベツ しめじ オクラ すいか 蜜柑缶 パイン缶 もも缶 りんご	お茶 かりんとう	570	20.6	14.3
6	土	焼ピーフン トマトと卵のスープ	牛乳 ジャムサンドクラッカー	ピーフン 油 じゃがいも でんぷん クラッカー いちごジャム	豚肉 ベーコン 卵 牛乳 チーズ	玉葱 キャベツ 人参 もやし しめじ トマト パセリ	お茶 チーズ	480	17.7	16.7
8	月	ご飯 鶏肉と野菜の甘煮 磯和え みそ汁	お茶 ミルク餅	米 麦 じゃがいも 油 三温糖 ごま でんぷん せんべい	鶏肉 のり わかめ みそ いりこ 牛乳 きな粉	玉葱 人参 さやいんげん キャベツ もやし しめじ こまつな	お茶 せんべい	530	24.5	13.9
9	火	ご飯 厚焼き卵 きゅうりの即席漬け けんちん汁 果物	牛乳 ポップコーン	米 麦 油 ポップコーン ビスケット	卵 スキムミルク ツナ缶 こんぶ 鶏肉 油揚げ 豆腐 いりこ 牛乳	ねぎ キャベツ きゅうり 人参 ごぼう こまつな スイカ	お茶 ビスケット	517	24.2	19
10	水	ご飯 肉豆腐 はりはり漬け みそ汁	牛乳 栄養チヂミ	米 麦 しらす干し 油 三温糖 じゃがいも でんぷん	牛肉 豆腐 ひじき 油揚げ みそ いりこ 牛乳 ベーコン 卵 しらす干し チーズ	人参 玉葱 ねぎ 切干しいたけ こんも やし かぼちゃ	お茶 チーズ	586	24.0	19.1
11	木	ご飯 魚のみそ煮 キャベツのごま和え すまし汁 果物	お茶 フライドポテト	米 麦 三温糖 ごま じゃがいも 油 かりんとう	さば みそ わかめ こんぶ かつお節	しょうが キャベツ もやし 人参 オクラ えのきたけ パナナ	お茶 かりんとう	473	18.1	15.9
12	金	ご飯 じゃが芋のトマト煮 キャベツのベーコン炒め きのこスープ	牛乳 ジャムサンド	米 麦 じゃがいも 三温糖 油 パン いちごジャム	牛肉 ベーコン 竹輪 いりこ 牛乳	玉葱 人参 さやいんげん トマト もやし えのき しめじ 生しいたけ キャベツ きゅうり	お茶 スティック きゅうり	532	23.6	21.2
13	土	チャンポン 煮豆	牛乳 パウムクーヘン 果物	中華めん 油 三温糖 パウムクーヘン かりんとう	豚肉 竹輪 牛乳 とうもろこし スキムミルク	キャベツ 玉葱 もやし きくらげ パナナ	お茶 かりんとう	523	22	11.3
16	火	ご飯 ゴーヤチャンプル 中華スープ 果物	牛乳 ピザトースト	米 麦 油 ごま油 でんぷん パン クラッカー	豆腐 豚肉 卵 かつお節 牛乳 ベーコン チーズ あおのり	人参 もやし ながり 干し椎茸 たけのこ チンゲンツアイ ネーブル 玉葱 ピーマン	お茶 クラッカー	596	27.6	21.3
17	水	ご飯 五目きんぴら キャベツスープ 果物	牛乳 いりこスナック	米 麦 しらす干し どうもろこし 油 三温糖 小麦粉 ごま ポーロ	豚肉 鶏肉 いりこ 牛乳 いりこ 卵 あおのり スキムミルク	ごぼう 人参 玉葱 さやいんげん キャベツ 生しいたけ 葉ねぎ ネーブル	お茶 ポーロ	513	23.5	14.3
18	木	ご飯 魚のごまカレーソース 春雨の酢の物 かき玉汁 果物	牛乳 豆乳餅	米 麦 小麦粉 油 パター ごま 春雨 どうもろこし 三温糖 ごま油 でんぷん せんべい	たら 粉チーズ ハム わかめ 卵 いりこ 牛乳 豆乳 きな粉	きゅうり 人参 玉葱 スイカ	お茶 せんべい	627	28.5	24
19	金	ご飯 豆腐とツナのハンバーグ 切干大根煮つけ 豆乳汁	牛乳 フルーツコーンフレーク	米 麦 油 パン粉 三温糖 じゃがいも コーンフレーク ビスケット	豆腐 ツナ缶 スキムミルク 卵 さつまいも 揚げ 豆乳 み そ いりこ 牛乳	玉葱 切干しいたけ 人参 さやいんげん ねぎ パナナ レーズン	お茶 ビスケット	599	23.3	15.7
20	土	焼きそば はんぺん汁	オレンジジュース ぶどうゼリー	中華めん 油 かりんとう	豚肉 さつまいも かつお節 あおのり はんぺん こんぶ	キャベツ もやし 人参 玉葱 しめじ こまつな ぶどうゼリー オレンジジュース	お茶 かりんとう	480	19.5	12.5
22	月	ご飯 夏野菜のカレー ヨーグルトサラダ 果物	牛乳 オレンジ茶	米 麦 じゃがいも 油 小麦粉 パター はちみつ マヨネーズ 三温糖	牛肉 牛乳 ヨーグルト 寒天 チーズ スキムミルク	かぼちゃ なす 人参 いんげん 玉葱 りんご にんにく きゅうり キャベツ どうもろこし すいか 蜜柑ジュース 蜜柑缶	お茶 チーズ	574	14.8	18.9
23	火	ご飯 魚のパン粉焼き ミネストローネ 果物	牛乳 ジャムサンド	米 麦 パン粉 マヨネーズ マカロニ じゃがいも 油 パン いちごジャム ビスケット	ホキ ベーコン 牛乳	パセリ 玉葱 人参 セロリー にんにく まくわうり	お茶 ビスケット	551	22.3	16.2
24	水	ご飯 野菜の甘酢煮 あつさり納豆 みそ汁	牛乳 みかん寒	米 麦 しらす干し 三温糖 油 じゃがいも	鶏肉 厚揚げ 納豆 わかめ いりこ みそ 牛乳 寒天	人参 キャベツ 玉葱 いんげん もやし 蜜柑缶 きゅうり オレンジジュース	お茶 スティック きゅうり	488	21.8	12.8
25	木	カレーピラフ タンドリーチキン フレンチサラダ コンスープ	お茶 フルーツパフェ	米 パター 油 コーン缶 せんべい	ベーコン 鶏肉 ヨーグルト アイスクリーム	玉葱 生しいたけ 人参 グリンピース にんにく キャベツ きゅうり パセリ パイン缶 もも缶	お茶 せんべい	555	17.6	23.9
26	金	ご飯 竹輪の磯辺揚げ かみかみサラダ みそ汁	牛乳 きなこトースト	米 麦 小麦粉 でんぷん 油 コーン缶 マヨネーズ パン パター 三温糖 クラッカー	竹輪 あおのり しらす干し 大豆 油揚げ いりこ みそ 牛乳 きな粉	キャベツ きゅうり なす えのき ねぎ	お茶 クラッカー	619	25.3	20.8
27	土	カレーうどん にんじんしりしり	牛乳 丸ポーロ チーズ	うどん 油 でんぷん まるぼろ ポーロ	鶏肉 かまぼこ いりこ ツナ缶 卵 牛乳 チーズ	玉葱 葉ねぎ にんにく 人参	お茶 ポーロ	478	22.7	14.1
29	月	ご飯 肉じゃが ひじきの和風サラダ みそ汁	牛乳 クッキー	米 麦 じゃがいも しらす干し 油 三温糖 ふ小麦粉 バター かりんとう	豚肉 鶏肉 ひじき 油揚げ わかめ みそ いりこ 牛乳 きな粉 卵	玉葱 人参 いんげん きゅうり えのき	お茶 かりんとう	567	22.1	16.5
30	火	ご飯 酢豚 わかめスープ 果物	牛乳 卵サンド	米 麦 でんぷん 油 三温糖 ごま パン マヨネーズ ビスケット	豚肉 わかめ かまぼこ かつお節 牛乳 卵	人参 玉葱 ピーマン 干し椎茸 たけのこ パイン缶 ネーブル きゅうり	お茶 ビスケット	629	25.2	19.9
31	水	ご飯 魚のごま油焼き キャベツとパインのサラダ 春雨スープ	牛乳 杏仁豆腐	米 麦 でんぷん ごま油 油 春雨 三温糖 ポーロ	あじいりこ 牛乳 寒天 スキムミルク	キャベツ きゅうり パイン缶 チンゲンツアイ 干し椎茸 人参 蜜柑缶 もも缶	お茶 ポーロ	503	23.2	10.9

※入荷の都合により献立及び材料の一部を変更することがあります。