

日	曜日	昼食献立名		午後おやつ献立名	栄養価		ひとくちメモ 今日の献立
		乳児 乳児・幼児	主食 副食		乳児	幼児	
2	月	ごはん 鶏肉の変わり焼き 三色おひたし 味噌汁 メロン		牛乳 チヂミ風おやき	507 kcal たんぱく質 22.5g 脂質 19.4g	421 kcal たんぱく質 22.8g 脂質 21.2g	梅雨の季節になりました 6月は梅雨の季節にちなんだ献立「雷汁」「あじさい羹」や、6月4日虫歯予防デーに合わせて献立「骨太(こった)チャーハン」を取り入れています。暑くなり始める時期なので、食欲UPにつながるこのような工夫をしています。
3	火	ロールパン ツナグラタン アスパラガスの中華和え キャベツスープ ネーブルオレンジ		牛乳 そらまめ 胡麻せんべい クリームサンド ビスケット	490 kcal たんぱく質 18.5g 脂質 19.7g	427 kcal たんぱく質 17.1g 脂質 18.9g	
4	水	ごはん わかめ入り卵焼き 青菜の炒め煮 味噌汁 メロン		牛乳 骨太チャーハン	512 kcal たんぱく質 22.1g 脂質 16.4g	424 kcal たんぱく質 22.2g 脂質 17.5g	酸味を加えてさっぱりと ◇甘酢和え・サワークラフト◇ 子ども向けに、やわらかい酸味の味付けにしています。
5	木	ごはん 豆腐とひじきのかき揚げ 甘酢和え 味噌汁 ネーブルオレンジ		牛乳 カステラ	539 kcal たんぱく質 16.9g 脂質 16.1g	452 kcal たんぱく質 15.9g 脂質 16.8g	冷たいおやつを ◇あじさい羹◇ グレープジュース・りんごジュースでそれぞれ作った寒天を角切りにし、季節の花「あじさい」に見立てました。
6	金	煮込みうどん 魚の照り焼き かぼちゃの含め煮(幼)清汁 メロン		牛乳 黄名粉ボーロ	493 kcal たんぱく質 21.9g 脂質 17.1g	421 kcal たんぱく質 20.4g 脂質 18.2g	お手伝い楽しいね ◇そら豆◇ さやむきのお手伝いを通じて、見て触れることで、より身近な食材になります。「たべてみよう！」という気持ちにもつながります。
7	土	ごはん 豚肉の香味焼き コールスローサラダ 味噌汁 ネーブルオレンジ		牛乳 揚げあられ クッキー	454 kcal たんぱく質 19.0g 脂質 14.2g	407 kcal たんぱく質 19.5g 脂質 17.3g	
9	月	ごはん 豆腐の松風焼き ひじきのサラダ 味噌汁 メロン		牛乳 炊き込みごはん	523 kcal たんぱく質 20.2g 脂質 14.9g	443 kcal たんぱく質 20.3g 脂質 16.4g	
10	火	ジャムサンド スペイン風卵焼き 野菜スティック コーンスキムスープ ネーブルオレンジ		牛乳 塩味せんべい ビスケット	476 kcal たんぱく質 17.9g 脂質 20.1g	434 kcal たんぱく質 17.1g 脂質 21.4g	献立レシピの紹介 小松菜 320g (約1束) 春雨 30g ホールコーン缶 70g 砂糖 大さじ1 酢 大さじ1 しょうゆ 大さじ1と1/2 塩 少々
11	水	カレー(ライス) 中華サラダ ブチトマト		牛乳 あじさい羹 ソルトクラッカー	523 kcal たんぱく質 15.5g 脂質 16.3g	447 kcal たんぱく質 15.4g 脂質 18.8g	甘酢和え
12	木	ごはん 魚の重ね煮 いんげんの胡麻味噌和え 雷汁 ネーブルオレンジ		牛乳 黒糖パン	482 kcal たんぱく質 20.8g 脂質 16.0g	395 kcal たんぱく質 20.7g 脂質 17.4g	〈作り方〉 ① 小松菜は茹でて、食べやすい大きさに切る。 ② 春雨は熱湯にもどし、水にさらし食べやすい大きさに切る。 ③ ホールコーン缶はザルにあげて水きりしておく。 ④ 甘酢を作り、水気を切った①・②・③を和える。
13	金	ごはん 照り焼きハンバーグ ほうれん草のおひたし 味噌汁 メロン		牛乳 焼きそば	496 kcal たんぱく質 22.1g 脂質 16.4g	419 kcal たんぱく質 22.7g 脂質 17.6g	
14	土	ゆかりおにぎり 生揚げの味噌炒め じゃがいもの磯和え 味噌汁 ネーブルオレンジ		牛乳 お米せんべい ビスケット	506 kcal たんぱく質 18.2g 脂質 14.3g	382 kcal たんぱく質 16.9g 脂質 14.6g	
27	金	ごはん レバーの立田揚げケチャップ煮 サワークラフト 味噌汁 すいか		牛乳 豆腐入り白玉団子	543 kcal たんぱく質 22.4g 脂質 15.7g	462 kcal たんぱく質 22.1g 脂質 16.9g	

※幼児の栄養価について 幼児は副食給食となっているため、主食分の栄養価が含まれていません。
 (参考)主食・・・ごはん110g(目安量)の栄養価はエネルギー185kcal、たんぱく質3g、脂質0.3gとなります。