



献立表



日 曜	献立名	材料名(食卓・3時おやつ)				3時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
7 21 火	グリーンピースの鶏そぼろごはん ・ 糸三つ葉もやし和風サラダ 豚汁	七分つき米 ごま油、きび糖 なたね油	鶏ひき肉、絹ごし豆腐 豚肉(もも)、米みそ ツナ水煮缶、干しえび 白ごま	もやし、にんじん、だいこん きゅうり、たけのこ、ごぼう グリーンピース、まいだけ えのきだけ、糸みつば、生姜 万能ねぎ、黒さくらげ	かつおだし汁 昆布だし汁 しょうゆ 本みりん 酢、酒、食塩	桜海老と筍の 炊き込みご飯 麦茶	エネルギー 512 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 10.6 g カルシウム 84 mg
8 22 水	玄米入り御飯 ・ さわらとこのこのポン酢がけ そら豆とえびの梅風味和え キャベツとしめじの味噌汁	七分つき米 じゃがいも、小麦粉 きび糖、オリーブ油	牛乳、さわら、豆乳 えび、無塩バター 米みそ	きゅうり、オレンジ、たまねぎ まいだけ、サニーレタス しめじ、そらまめ、キャベツ えのきだけ、にんじん グリーンアスパラガス、エリンギ かいわれだいこん、うめ干し レモン果汁	かつおだし汁 煮干しだし汁 しょうゆ、塩麴 本みりん、酢 食塩	オレンジの豆乳 パウンドケーキ 牛乳	エネルギー 579 kcal たんぱく質 26.2 g 脂 質 18.2 g カルシウム 193 mg
9 23 木	新玉ねぎとグリーンピースのナポリタン ・ たたき胡瓜と鶏肉のサラダ レタスときのこのスープ	スパゲティ 食パン、きび糖 メープルシロップ なたね油 オリーブ油	牛乳、鶏むね肉 ベーコン、有塩バター 無塩バター、粉チーズ	きゅうり、にんじん、たまねぎ トマトピューレ、えのきだけ 新玉ねぎ、キャベツ、トマト レタス、マッシュルーム エリンギ、グリーンピース、ねぎ 万能ねぎ、生姜、にんにく	鳥がらだし汁 ケチャップ しょうゆ、酢 食塩、こしょう	メープルラスク 牛乳	エネルギー 595 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 22.4 g カルシウム 188 mg
10 24 金	ごはん ・ 塩からあげ ひじきマリネ ふきと生揚げの味噌汁	七分つき米 片栗粉、油 きび糖	鶏もも肉、牛乳 生揚げ、生クリーム 米みそ、ハム、セラチン	いちご、しめじ、きゅうり だいこん、たまねぎ、にんじん 黄ピーマン、赤ピーマン、ふき 万能ねぎ、ひじき、生姜 にんにく	かつお・昆布 だし汁、塩麴 しょうゆ、酢 食塩	いちごババロア 麦茶	エネルギー 532 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 19.6 g カルシウム 124 mg
11 25 土	ハヤシライス ・ ブロッコリーとオレンジのサラダ サイコロスープ	七分つき米 じゃがいも ミニハート オリーブ油 はちみつ	牛乳、牛肉(もも) 鶏むね肉	たまねぎ、マスクメロン きゅうり、ミニトマト、キャベツ マッシュルーム、にんじん トマトピューレ、かぶ、オレンジ ブロッコリー、エリンギ、しめじ いんげん、にんにく	昆布だし汁 ケチャップ 赤ワイン 酢、食塩	メロン ミニハート 牛乳	エネルギー 546 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 16.3 g カルシウム 167 mg
13 27 月	ごはん ・ かじきの葱みそ焼き 切干大根と油揚げの煮物 若竹汁	七分つき米 小麦粉、はちみつ きび糖、油	牛乳、かじき クリームチーズ 無塩バター、米みそ 卵、油揚げ、白ごま	たけのこ、にんじん、ねぎ 切り干しだいこん、生わかめ さやえんどう、糸みつば 干しいたけ、にんにく	かつお・昆布 だし汁 しょうゆ 本みりん 酒、食塩	人参とはちみつ のケーキ 牛乳	エネルギー 558 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 19.4 g カルシウム 207 mg
14 28 火	ロールパン ・ タンドリーチキン グリーンサラダ 白菜とマッシュルームのスープ	さつまいも ロールパン、きび糖 オリーブ油	牛乳、鶏もも肉 ヨーグルト(無糖)	きゅうり、はくさい、レタス たまねぎ、スズキニ、ミニトマト マッシュルーム、スナップえんどう グリーンアスパラガス サラダほうれんそう、にんじん かんてん(粉)、にんにく	昆布だし汁 しょうゆ、食塩 酢、カレー粉	いもようかん 牛乳	エネルギー 520 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 14.6 g カルシウム 233 mg
15 29 水	ごはん ・ 筍と豚肉の煮物 キャベツのレモン醤油和え 絹さやと豆腐の味噌汁	七分つき米 ホットケーキ粉 なたね油、ごま油 きび糖	豚肉(肩ロース) ウインナー、牛乳 絹豆腐、しらす干し 米みそ、かつお節	だいこん、キャベツ、にんじん たけのこ、きゅうり、なめこ たまねぎ、しめじ、さやえんどう 水菜、ねぎ、万能ねぎ、パセリ レモン果汁、干しいたけ クリームコーン缶	かつおだし汁 煮干しだし汁 昆布だし汁 しょうゆ ケチャップ 本みりん	ミニアメリカン ドッグ 麦茶	エネルギー 572 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 24.3 g カルシウム 132 mg
16 30 木	ごはん ・ 肉豆腐 根菜のサラダ 春キャベツと新玉ねぎの味噌汁	七分つき米 ホットケーキ粉 きび糖、なたね油	牛乳、木綿豆腐 豚肉(肩ロース) ハム、卵、米みそ 無塩バター、油揚げ	きゅうり、新玉ねぎ、れんこん 春キャベツ、にんじん、バナナ しめじ、まいだけ、ごぼう、ねぎ やえんどう、いんげん、かんてん よもぎ粉	かつおだし汁 煮干しだし汁 しょうゆ 本みりん 酒、酢	よもぎとバナナ のケーキ 牛乳	エネルギー 584 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 21.8 g カルシウム 270 mg
17 31 木	ごはん ・ チンジャオロース そら豆ときゅうりのサラダ じゃが芋とわかめのスープ	七分つき米 じゃがいも はるさめ、ごま油 片栗粉、きび糖	豚肉(もも)、さけ 鶏ささ身、白ごま	そらまめ、きゅうり、トマト たけのこ、にんじん、赤ピーマン ピーマン、たまねぎ、エリンギ えのきだけ、ねぎ、生わかめ にんにく、生姜、大葉	昆布だし汁 酒、しょうゆ オイスターソ ース 食塩、本みりん 中濃ソース	鮭と大葉のご飯 麦茶	エネルギー 530 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 9.1 g カルシウム 55 mg
18 土	ごはん ・ 春キャベツとソーセージのトマト煮込み ポテトサラダ そら豆とスズキニのスープ	じゃがいも 七分つき米 星っ子、マヨネーズ オリーブ油 なたね油	牛乳、ウインナー ツナ水煮缶	なつみかん、キャベツ、にんにく ホールトマト缶詰、たまねぎ そらまめ、にんじん、きゅうり スズキニ、エリンギ スナップえんどう、ヤングコーン	昆布だし汁 食塩、酢 こしょう	夏みかん 星っこ 牛乳	エネルギー 557 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 20.6 g カルシウム 179 mg
20 月	深川めし ふきと高野豆腐の煮物 キャベツと胡瓜の昆布漬 かぶとなめこの味噌汁	七分つき米 小麦粉、きび糖 たね油、片栗粉 アーモンド粉	牛乳、鶏ひき肉 凍り豆腐、米みそ あさりむき身	だいこん、キャベツ、にんじん かぶ、きゅうり、なめこ、ふき かぶ・葉、ねぎ、万能ねぎ 焼きのり、刻みこんぶ	かつお・昆布 煮干しだし汁 しょうゆ 本みりん 食塩	ココアマフィン 牛乳	エネルギー 605 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 21.5 g カルシウム 269 mg

～苦手なものとお手伝い～

今年も春野菜の皮むきなどを中心にお手伝いをお願いしています。この時期は筍の皮むきや空豆・グリーンピースのさやむきをお願いしようと思っています。子どもたちへいろいろなお手伝いを頼むと、中には野菜に触れることを敬遠する子もいます。ですが、そのような子も毛皮のような皮の中から黄色い筍が出てきたり空豆のさやの中が絵本と同じふかふかベッドになっているのを見ると楽しそうにしています。そしてお手伝いのお礼に少しの「味見」をしてもらいます。そんなときは普段なら「かたい!」と言われる筍の下部でも、「きらい」と拒む青豆でも喜んで食べ、さらにおかわりを求める声も少なくありません。それが嫌だった食材への興味に繋がってくれるようにと考えています。お家でも、子どもたちから園で体験した食材の話をしてもらえたら良いなと思っています。

