

ひょう 日	よう 曜	こんだて 献立名	ざいりょう				かんしやく		
			ちやくとなる しょくひん	ねつやちからとなる しょくひん	からだのちようしをととのえる しょくひん	そた	午前おやつ 3歳未満児	午後おやつ 全園児	
21	月	ごはん やきのり ｽｯ	のり	こめ	メロン	しょうゆ	ぎゅうにゅう	とうにゅう おかし	
		なまあげのそぼろあんかけ	ぶたひきにく なまあげ	さとう あぶら かたくりこ	たまねぎ にんじん しょうが さやえんどう えのきだけ				
		ｱﾝﾊﾞｰ・ｺﾝﾀﾞﾝのあまみそぞえ	みそ	さとう	にんじん アスパラ				
22	火	ごはん		こめ		コンソメ	ヨーグルト	はっこうにゅう ﾊｰﾑｸｰﾍﾞﾝ	
		ミートボールチャウダー	とりひきにく ぎゅうにゅう	じゃがいも バター かたくりこ	たまねぎ にんじん ｸﾘｰﾑｺｰﾝｶﾝ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ				
		さんしょくソテー		マヨドレ	いんげん にんじん コーンかん				
23	水	ごはん さかなのたったあげ	あかうお	こめ みりん かたくりこ あぶら	しょうが	しょうゆ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう おかし	
		やさいあんかけ		さとう かたくりこ	さやえんどう にんじん たまねぎ えのきだけ				
		すましじる パナナ	とうふ けずりぶし		みつば パナナ				
24	木	おやこどん	たまご とりにく のり かまぼこ けずりぶし	こめ さとう	たまねぎ にんじん ねぎ	しょうゆ	とうにゅう	ぎゅうにゅう おかし	
		キャベツとにんじんのごまあえ		ごま さとう	キャベツ にんじん				
		ふのすましじる フルーツ	けずりぶし	ふ	えのきだけ ねぎ フルーツ				
25	金	ごぼうのドライカレー ﾗｲｽ	ぶたひきにく	こめ あぶら カレールウ	ごぼう たまねぎ にんじん ｻﾞｲｽ	コンソメ しょうゆ	はっこうにゅう おかし	ジュース ケーキ	
		やさいのポトフ	ウインナー ささみ	じゃがいも	キャベツ だいこん コーンかん				
		ヨーグルトあえ	ヨーグルト		みかんｶﾝ かもｶﾝ ｻﾞｲﾝ				
26	土	おやこえんそく							
28	月	ミニばん		ミニバン		コンソメ しょうゆ	ヨーグルト	ぎゅうにゅう ｺｰｽﾞﾙｰｸ	
		きのこスープスパゲティ	ベーコン	あぶら バター スパゲティ	たまねぎ にんじん えのきだけ しめじ ｻﾞｲﾘ				
		つなサラダ ミニトマト	つなかん	マヨネーズ	きゅうり コーンかん ミニトマト				
29	火	だいずごはん	だいず あげ ちくわ とりにく	こめ さとう	にんじん ほししいだけ さやえんどう	しょうゆ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう おかし	
		みそしる	とうふ みそ けずりぶし わかめ	じゃがいも					
		キャベツのあますあえ	ハム	さとう	にんじん キャベツ				
30	水	コッパン		コッパン		しょうゆ さけ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう おかし	
		とりにくとじゃがいものあげ に	とりにく	あぶら みりん さとう かたくりこ じゃがいも	ピーマン しょうが				
		つぶつぶﾄﾞｰﾝとしろいんげん のｷｰｽﾞ	ウインナー ぎゅうにゅう	バター	にんじん ｻﾞｲﾘ コーンかん たまねぎ いんげんﾍﾞｰｽﾄ				
31	木	チキンライス	とりにく	こめ さとう あぶら マーガリン	たまねぎ にんじん ほししいだけ ﾍﾞｰｽ	コンソメ	ヨーグルト	ぎゅうにゅう まっちゃんﾌﾞｯﾌﾟﾙ	
		コーンスープ		あぶら	たまねぎ ｸﾘｰﾑｺｰﾝｶﾝ ｺｰﾝｶﾝ ｻﾞｲﾘ				
		おさかなオムレツ	オムレツ						

※ 都合により献立を変更する場合があります。
午後のおやつで()は、乳児のおやつです。

★ 手作りおやつです。

おやつは、園独自のおやつにする場合があります。

給食だより

健康は食事で決まります。

食事の摂り方と健康には大きな関連があります。幼児期は、健康的な生活を送るための基礎を身につける大切な時期です。

①健康的な食べ方

栄養 バランス good

朝食(昼食)夕食

たんぱく質 野菜

砂糖 油

砂糖・脂肪に注意

1日3食しっかりと・・・ たんぱく質と野菜を揃える

②健康的な食材の選び方

栄養 バランス good

旬 栄養

多種類の食材・栄養価の高い旬の食材を活用

地域を大切に活用

お腹がすいた時に食事を提供する

食品表示を確認して安全な食品を選択

③ 調理の技術

咀嚼・嚥下、消化機能が未発達な子どもに適した調理をしましょう。

固い食材の切り方

繊維を考慮して噛みやすいように切る



やわらかい食材の切り方

適量を噛み切れるように大きめに切る

※大人の食事にひと手間かけて、子どもにあった食事に変えましょう！！