



献立予定表

(令和6年5月)

城里町ななかいこども園

※毎日午前中のおやつとして、牛乳がでます。

※都合により献立が変更になることがあります。

日曜日	献立	材料	おやつ	エネルギー (Kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
1 水	ごはん・みそ汁・筑前煮 青菜とキャベツのツナ和え・果物	ごはん・豆腐・わかめ・だしの素・味噌・大根・人参・里芋・鶏肉・ごぼう・絹さや・椎茸・油・醤油・砂糖・みりん 青菜・キャベツ・ツナ缶・めんつゆ・炒り胡麻・りんご	オレンジサンド	589	19.8	16.2	1.45
2 木	ドライカレー・唐揚げ・もやしのお浸し 果物	ごはん・もち麦・豚挽肉・玉ねぎ・人参・ピーマン・椎茸・カレー粉・ソース・トマト水煮缶・カレールー・砂糖・油 いんげん・ケチャップ・鶏もも肉・生姜・酒・醤油・片栗粉・もやし・青菜・かつお節・グレープフルーツ	こどもの日&誕生会 ロールケーキ	761	24.5	27.6	1.55
3 金	憲法記念日						
4 土	みどりの日						
5 日	こどもの日						
6 月	振替休日						
7 火	パン・シチュー・ミートオムレツ カレーマリーネ・果物	ミルクパン・じゃが芋・人参・玉ねぎ・ブロッコリー・鶏肉・シチューの素・ミックスベジタブル・豚挽肉 オリーブオイル・卵・スライスチーズ・塩胡椒・キャベツ・胡瓜・酢・砂糖・油・塩・カレー粉・キウイ	おかかおにぎり	622	27.5	15.8	2.61
8 水	竹の子ごはん・すまし汁・鰻の土佐煮 にんじんしりしり・果物	ごはん・ゆで竹の子・人参・だしの素・塩・酒・花麴・豆腐・えのき・だしの素・醤油・鰻の土佐煮・ツナ缶 油・卵・塩・塩胡椒・片栗粉・りんご	プリン	546	21.6	15.5	2.22
9 木	豚丼・新じゃが芋とわかめの煮物・果物	ごはん・もち麦・豚肉・人参・玉ねぎ・白滝・生姜・醤油・砂糖・みりん・じゃが芋・ツナ缶・わかめ・めんつゆ 生姜・グレープフルーツ	アメリカンドック	613	20.9	22.7	1.45
10 金	ごはん・みそ汁・納豆・豆腐と野菜のチャンプルー 果物	ごはん・大根・しめじ・青菜・だしの素・味噌・納豆・タレ・豆腐・豚肉・もやし・キャベツ・ニラ・人参・油 塩胡椒・かつお節・醤油	ピザトースト	552	22.8	14.4	2.11
11 土	ごはん・和風おろしハンバーグ・ポテトサラダ・果物		クリームパン	595	17.7	18.5	2.04
12 日							
13 月	カレーうどん・ひじきの和風サラダ ヨーグルト和え	ソフト麺・めんつゆ・カレールー・豚肉・玉ねぎ・人参・長ネギ・片栗粉・乾ひじき・キャベツ・胡瓜・コーン ブロッコリー・ツナ缶・和風サラダ・プレーンヨーグルト・砂糖・みかん缶・バナナ・レモン汁	ツナサンド	633	26.3	13.9	1.87
13 火	パン・パン・ブキンスープ・チキンのマーマレード焼き 春雨サラダ・果物	バター・ロールパン・パン・ブキンポタージュ・牛乳・鶏もも肉・マーマレード・醤油・酒・レモン汁・春雨 胡瓜・人参・ハム・砂糖・酢・ごま油・キウイ	塩昆布おにぎり	553	22.2	18.8	2.2
15 水	ごはん・みそ汁・茸の和風ハンバーグ ブロッコリーのおかか和え・果物	ごはん・もやし・青菜・高野豆腐・だしの素・味噌・合い挽き肉・玉ねぎ・豆腐・塩胡椒・パン粉・牛乳・卵 しめじ・えのき・ピーマン・砂糖・みりん・醤油・生姜・片栗粉・ブロッコリー・かつお節・りんご	お麴のラスク	582	24.8	19	1.79
16 木	鶏そぼろ親子丼・じゃが芋と切り昆布の煮物 果物	ごはん・もち麦・鶏挽肉・玉ねぎ・卵・醤油・砂糖・みりん・だし汁・いんげん・じゃが芋・さつま揚げ 切り昆布・醤油・みりん・グレープフルーツ	ほうれん草の蒸しパン	584	23.8	15.6	1.82
17 金	ごはん・かみかみふりかけ・若竹汁 鯖の竜田揚げ・ごぼうサラダ・果物	ごはん・ちりめんじゃこ・塩昆布・かつお節・白炒り胡麻・酢・みりん・醤油・砂糖・ゆで竹の子・わかめ・豆腐 だしの素・塩・醤油・鯖・酒・生姜・片栗粉・油・ごぼう・人参・胡瓜・ツナ缶・マヨネーズ・白すりごま・オレンジ	毎月19日は食育の日 ふかし芋	427	16.1	15.4	1.86
18 土	ごはん・みそ汁・唐揚げ・ポテトサラダ・果物		クリームパン	595	17.7	18.5	2.04
19 日							
20 月	味噌ラーメン・焼売・さつま芋の甘煮 果物	中華麺・キャベツ・もやし・人参・豚肉・ニラ・玉ねぎ・ゆで卵・なんと・スープ・焼売・さつま芋・砂糖・塩 バナナ	クリームパン	592	22	16.2	1.81
21 火	パン・コーンスープ・白身魚フライ きんぴらポテト・果物	黒パン・コーンポタージュ・牛乳・白身魚フライ・油・トマト・じゃが芋・人参・ちくわ・こんにゃく・油・酒 砂糖・めんつゆ・キウイ	わかめおにぎり	679	22.9	17.4	2.91
22 水	ごはん・みそ汁・焼き鮭・茄子とピーマンの味噌炒め 果物	ごはん・茄子・玉ねぎ・厚揚げ・だしの素・味噌・鮭・豚肉・ピーマン・ごま油・砂糖・だしの素・りんご	お菓子	585	24.8	21	2.4
23 木	ロコモコ丼・ジャーマンポテト・果物	ごはん・もち麦・合い挽き肉・玉ねぎ・豆腐・塩胡椒・パン粉・卵・ケチャップ・ソース・砂糖・塩・油 塩胡椒・じゃが芋・ピーマン・ハム・醤油・グレープフルーツ	バナナ蒸しパン	657	24.2	20.6	1.45
24 金	親子遠足(かみね動物公園)						
25 土	ごはん・みそ汁・唐揚げ・ポテトサラダ・果物		ヨーグルト	569	22.6	18.1	2.06
26 日							
27 月	わかめうどん・はんぺんフライ・果物	ソフト麺・しめじ・大根・人参・鶏肉・油揚げ・ネギ・わかめ・醤油・みりん・だしの素・はんぺん・チーズ 小麦粉・卵・パン粉・油・トマト・バナナ	ホットケーキ	636	28.4	14.3	2.29
28 火	パン・ワンタンスープ・白身魚のピカタ ブロッコリーとしめじのめんつゆ煮・果物	丸パン・ワンタン・青梗菜・ネギ・鶏ガラスープの素・塩胡椒・醤油・白身魚・小麦粉・卵・粉チーズ・パセリ ブロッコリー・しめじ・めんつゆ・かつお節・生姜・炒り胡麻・キウイ	鮭おにぎり	568	26.1	12.8	2.54
29 水	ごはん・みそ汁・豚肉とピーマンの胡麻照り焼き 切り干し大根の煮物・果物	ごはん・じゃが芋・キャベツ・油揚げ・だしの素・味噌・豚肉・ピーマン・玉ねぎ・砂糖・醤油・みりん・黒ごま 油・切り干し大根・人参・油揚げ・いんげん・みりん・りんご	ヨーグルト	535	21.4	12	1.62
30 木	カレーライス・青菜のナムル・果物	ごはん・もち麦・じゃが芋・人参・玉ねぎ・豚肉・カレールー・油・ほうれん草・もやし・胡麻・砂糖・醤油 グレープフルーツ	みたらしポテト	523	17.8	14.8	1.8
31 金	ごはん・中華スープ・麻婆豆腐丼 マカロニサラダ・果物	ごはん・もやし・人参・ニラ・鶏ガラスープの素・塩胡椒・醤油・豆腐・豚挽肉・茄子・椎茸・長ネギ・ごま油 砂糖・味噌・塩・鶏ガラスープの素・片栗粉・マカロニ・胡瓜・ハム・マヨネーズ・オレンジ	お菓子	587	18.3	20.4	2.02
3-5月月間平均給与栄養量				589	22.1	17.7	2.00

15.00% 27.00%

食事のあいさつを習慣に

食べる前の「いただきます」、食べたあとの「ごちそうさま」は食事のマナーの基本です。「いただきます」には動植物の命をいただくという意味とともに、食事ができるまでにかかわった人への感謝が込められています。「ごちそうさま」は、食材を作り、運び、買い集めるために走り回った人への感謝の気持ちを表しています。食事のあいさつを習慣にしましょう。



「かむ」ことはいいこと尽くし！

乳幼児期は、噛むや飲み込むなどの「食べる力」を獲得する大切な時期で、将来の「食べる力」の基盤が形成されます。「食べる力」を育てるために、成長に合わせてよく噛むことを覚えていきましょう。唾液には歯の病気を防ぐ効果もあります！噛まずに食べる癖がついてしまうと、丸飲みや早食いとなり、食べ過ぎや肥満につながります。

胃腸の働きを助ける

食べ物を小さく噛み砕くことで、飲み込みや消化がしやすくなります。

満腹感を得やすくなる

「お腹いっぱい」を感じ、食べ過ぎを防止することができます

味覚が発達する

唾液が出て、食品そのものの味を感じやすくなります。

言葉の発音がはつきりする

