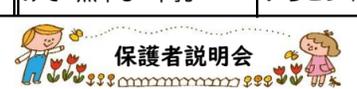


日	献立名			あか	黄	みどり	延長おやつ	
	午前 おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える		
1	水	牛乳 パン チキンクリームスープ コーンとかにかまのサラダ	牛乳 せんべい	鶏肉 鉄強化牛乳 かに風味かまぼこ 牛乳	ロールパン ジャがいも スープの素 小麦粉 バター サラダ油 酢 砂糖 せんべい	にんじん 玉ねぎ パセリ スイートコーン きゅうり	牛乳 あられ	
2	木	牛乳 ごはん 肉じゃが なめこのみそ汁	牛乳 クッキー	牛肉 煮干し みそ 牛乳	米 ジャがいも サラダ油 砂糖 しょうゆ クッキー	玉ねぎ にんじん グリンピース なめこ ねぎ	牛乳 クラッカー	
3	金	牛乳 ごはん チキンナゲット トマト 野菜スープ	固形ヨーグルト ウエハース	鶏ひき肉 豆腐 鉄強化ヨーグルト 牛乳	米 マヨドレ 酒 小麦粉 トマトケチャップ サラダ油 スープの素 ウエハース	トマト 玉ねぎ にんじん パセリ キャベツ	牛乳 サブレ	
4	土	牛乳 イタリアンスパゲッティ えのきたけのスープ	牛乳 丸ボーロ	ベーコン チーズ 牛乳	スパゲッティ サラダ油 トマトケチャップ ウスターソース マーガリン スープの素 丸ボーロ	にんじん 玉ねぎ セロリー ピーマン えのきたけ ねぎ	牛乳 あられ	
6	月	牛乳 ごはん カレー 野菜サラダ	牛乳 *チーズラスク	牛肉 スキムミルク 牛乳 チーズ	米 ジャがいも サラダ油 カレールウ スープの素 酢 砂糖 しょうゆ 食パン マヨネーズ	にんじん 玉ねぎ グリンピース キャベツ きゅうり パセリ	牛乳 おかき	
7	火	牛乳 ごはん 麻婆豆腐 中華きゅうり	牛乳 おかき おやつ昆布	豆腐 豚ひき肉 赤みそ 牛乳 昆布	米 サラダ油 酒 しょうゆ 砂糖 トマトケチャップ 酢 ごま油 おかき 片栗粉	にんじん たけのこ 玉ねぎ ねぎ しょうが きゅうり レモン果汁	牛乳 クラッカー	
8	水	牛乳 ごはん レバーのてり煮 にんじんしりしり なめこ豆腐のみそ汁	牛乳 *ホットケーキ	鶏レバー 卵 まぐろ油漬 豆腐 煮干し みそ 牛乳 スキムミルク	米 サラダ油 砂糖 しょうゆ 酒 ごま油 小麦粉 バター ベーキングパウダー	しょうが にんじん なめこ ねぎ	牛乳 ウエハース	
9	木	牛乳 ごはん 煮魚 切干大根の煮物 若竹汁	牛乳 かりんとう	白身魚 油揚げ わかめ 煮干し だし昆布 牛乳	米 酒 砂糖 しょうゆ ごま油 酒 かりんとう	しょうが 切干大根 にんじん さやいんげん たけのこ	牛乳 サブレ	
10	金	牛乳 ごはん いり卵豆腐 チンゲンサイと油揚げのみそ汁	牛乳 *いちご蒸しパン	鶏ひき肉 さつま揚げ 豆腐 卵 油揚げ みそ 煮干し 牛乳	米 サラダ油 砂糖 しょうゆ ホットケーキミックス いちごジャム	にんじん 玉ねぎ キャベツ グリンピース チンゲンサイ	牛乳 おかき	
11	土	 保護者説明会						
13	月	牛乳 ごはん 鶏肉のてり煮 もやしとにんじんのごまあえ キャベツのみそ汁	牛乳 *みるくりこ	鶏肉 油揚げ みそ 煮干し 牛乳 鉄強化牛乳 きな粉	米 サラダ油 砂糖 しょうゆ 酒 ごま 片栗粉	しょうが きゅうり もやし にんじん キャベツ 玉ねぎ ねぎ	牛乳 せんべい	
14	火	牛乳 親子うどん バナナ	牛乳 *ゆかりおにぎり	鶏肉 かまぼこ 卵 煮干し だし昆布 牛乳	米 うどん サラダ油 砂糖 しょうゆ 酒 しそ粉	にんじん 玉ねぎ ほうれんそう バナナ	牛乳 ウエハース	
15	水	牛乳 ごはん 魚のたった揚げ アスパラ 人参 玉ねぎのすまし汁	牛乳 クッキー	白身魚 煮干し だし昆布 牛乳	米 しょうゆ 酒 片栗粉 上新粉 サラダ油 クッキー マヨネーズ	アスパラ 玉ねぎ ねぎ にんじん	牛乳 あられ	
16	木	牛乳 ごはん ハンバーグ ボイルキャベツ コーンスープ	牛乳 あられ おやついりこ	合ひき肉 卵 牛乳 いりこ	米 パン粉 サラダ油 トマトケチャップ しょうゆ ウスターソース 砂糖 スープの素 片栗粉 あられ	玉ねぎ にんじん キャベツ スイートコーン パセリ	牛乳 クラッカー	
17	金	牛乳 ごはん カレー 野菜サラダ	牛乳 おかき おやつ昆布	牛肉 スキムミルク 牛乳 昆布	米 ジャがいも サラダ油 カレールウ スープの素 酢 砂糖 しょうゆ おかき	にんじん 玉ねぎ グリンピース キャベツ きゅうり	牛乳 クッキー	
18	土	牛乳 ごはん いり卵豆腐 チンゲンサイと油揚げのみそ汁	牛乳 せんべい	鶏ひき肉 さつま揚げ 豆腐 卵 油揚げ みそ 煮干し 牛乳	米 サラダ油 砂糖 しょうゆ せんべい	にんじん 玉ねぎ キャベツ グリンピース チンゲンサイ	牛乳 サブレ	
20	月	牛乳 たけのごはん 鶏のから揚げ トマトときゅうりのサラダ 豆腐のすまし汁 オレンジ	プリン	鶏肉 油揚げ だし昆布 豆腐 わかめ 煮干し 牛乳	米 しょうゆ 酒 砂糖 片栗粉 上新粉 サラダ油 酢 プリン	にんじん たけのこ さやいんげん しょうが トマト きゅうり ねぎ ネーブルオレンジ	牛乳 クッキー	
21	火	牛乳 ごはん 肉じゃが なめこのみそ汁	牛乳 クッキー	牛肉 煮干し みそ 牛乳	米 ジャがいも サラダ油 砂糖 しょうゆ クッキー	玉ねぎ にんじん グリンピース なめこ ねぎ	牛乳 あられ	
22	水	牛乳 ごはん チキンナゲット トマト 野菜スープ	固形ヨーグルト ウエハース	鶏ひき肉 豆腐 鉄強化ヨーグルト 牛乳	米 マヨドレ 酒 小麦粉 トマトケチャップ サラダ油 スープの素 ウエハース	トマト 玉ねぎ にんじん パセリ キャベツ	牛乳 せんべい	
23	木	牛乳 ごはん 煮魚 切干大根の煮物 若竹汁	牛乳 メロンパン	白身魚 油揚げ わかめ 煮干し だし昆布 牛乳	米 酒 砂糖 しょうゆ ごま油 酒 メロンパン	しょうが 切干大根 にんじん さやいんげん たけのこ	牛乳 ウエハース	
24	金	牛乳 ごはん 麻婆豆腐 中華きゅうり	牛乳 あられ おやついりこ	豆腐 豚ひき肉 赤みそ 牛乳 いりこ	米 サラダ油 酒 しょうゆ 砂糖 トマトケチャップ 酢 ごま油 あられ 片栗粉	にんじん たけのこ 玉ねぎ ねぎ しょうが きゅうり レモン果汁	牛乳 クッキー	
25	土	牛乳 イタリアンスパゲッティ えのきたけのスープ	牛乳 丸ボーロ	ベーコン チーズ 牛乳	スパゲッティ サラダ油 トマトケチャップ ウスターソース マーガリン スープの素 丸ボーロ	にんじん 玉ねぎ セロリー ピーマン えのきたけ ねぎ	牛乳 サブレ	
27	月	牛乳 ごはん 魚のたった揚げ アスパラ 人参 玉ねぎのすまし汁	牛乳 クッキー	白身魚 煮干し だし昆布 牛乳	米 しょうゆ 酒 片栗粉 上新粉 サラダ油 クッキー マヨネーズ	アスパラ 玉ねぎ ねぎ にんじん	牛乳 クラッカー	
28	火	牛乳 ごはん 鶏肉のてり煮 もやしとにんじんの キャベツのみそ汁	牛乳 *ぶどう蒸しパン	鶏肉 油揚げ みそ 煮干し 牛乳	米 サラダ油 砂糖 しょうゆ 酒 ごま ホットケーキミックス	しょうが きゅうり もやし にんじん ねぎ 干しブドウ キャベツ 玉ねぎ	牛乳 かりんとう	
30	木	牛乳 ごはん ハンバーグ ボイルキャベツ コーンスープ	牛乳 *麩のラスク	合ひき肉 卵 牛乳	米 パン粉 サラダ油 バター トマトケチャップ しょうゆ ウスターソース 砂糖 スープの素 片栗粉 麩	玉ねぎ にんじん キャベツ スイートコーン パセリ	牛乳 あられ	

月平均 栄養 値	年齢	区分	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食塩相 当量 g
								A μgR E	B1 mg	B2 mg	C mg	
未満児		基準値	470	15~23	11~16	210	2	200	0.2	0.3	18	1.3未満
		平均栄養値	494	19.6	17	289	1.9	402	0.23	0.43	16	1.5
以上児		基準値	570	18~29	13~19	270	2.3	225	0.23	0.36	18	1.6未満
		平均栄養値	567	21.6	17.6	250	2.4	460	0.25	0.4	19	1.9

★午前おやつは3歳未満児のみの提供です ★20日はバースデイトナチです ★平均栄養値は延長おやつを除く

+++ 食事の適量って? +++

「食べる量が多いか、少ないか」。幼児期にはたいへん気になる問題です。特に少食だと子どもの発育に影響するのでは?と心配になるものです。しかし基本的に、子どもが元気よく育っていれば、それが適量と判断してもよいでしょう。子どもは食欲にむらや偏食があって当然です。

昨日と今日で比較するのではなく、数日から数週間単位で、
長期的に見ていきましょう。

