

# 中新田保育所給食予定献立表



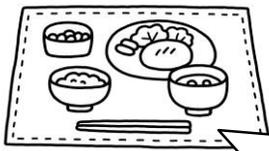
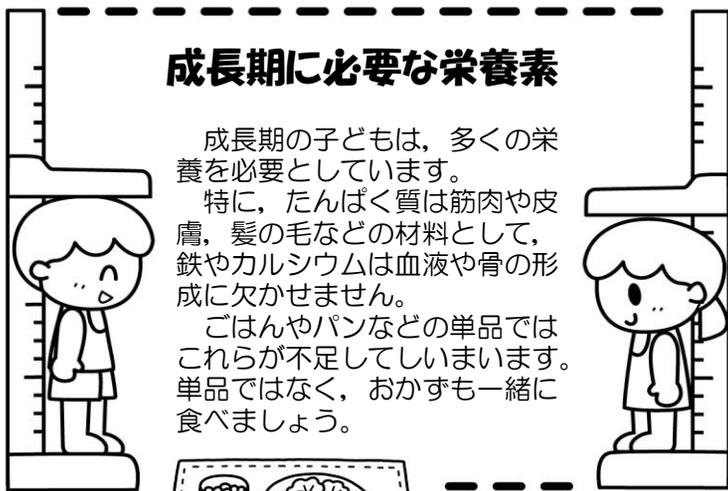
日	曜日	午前	未満児	以上児	主菜	副菜	汁物	果物	午後	おやつ
1	月	牛乳	ご飯	ご飯持参	豚肉の生姜焼き	キャベツの酢の物	麩のみそ汁	グレープフルーツ	牛乳	かぼちゃの茶巾
2	火	牛乳	ご飯	ご飯持参	豆腐入りミートローフ	青菜としめじのお浸し	大根のみそ汁	オレンジ	牛乳	わかめおにぎり
3	水	憲法記念日								
4	木	みどりの日								
5	金	こどもの日								
6	土	牛乳	ゆかりおにぎり		豚汁			オレンジ	牛乳	お菓子
8	月	牛乳	ご飯	ご飯持参	鶏つくね焼き	キャベツのお浸し	じゃがいもと油揚げのみそ汁	グレープフルーツ	牛乳	小倉ホットケーキ
9	火	牛乳	ご飯	ご飯持参	炒り豆腐	小松菜の磯和え	しめじのみそ汁	バナナ	牛乳	チャーハン風おにぎり
10	水	牛乳	ご飯	ご飯持参	チーズとコーンのオムレット	大根のきんぴら風煮	わかめのみそ汁	オレンジ	牛乳	さつまいもの甘煮
11	木	牛乳	ご飯		ポークカレー	ブロッコリーのサラダ	麦茶	グレープフルーツ	牛乳	ジャムサンド
12	金	牛乳	ご飯	ご飯持参	さばのごまみそ焼き	切干大根の煮物	玉ねぎのみそ汁	オレンジ	牛乳	せんべい
13	土	牛乳	おかかおにぎり		けんちん汁			バナナ	牛乳	お菓子
15	月	牛乳	ご飯	ご飯持参	肉じゃが	青菜のおかか和え	大根とわかめのみそ汁	オレンジ	牛乳	青りんごゼリー
16	火	牛乳	ご飯	ご飯持参	マーボー豆腐	もやしのナムル	かきたまスープ	バナナ	牛乳	鮭おにぎり
17	水	牛乳	ご飯	ご飯持参	貝だくさん卵焼き	キャベツの煮物	小松菜のみそ汁	グレープフルーツ	ヨーグルト	
18	木	牛乳	誕生会	米粉パン	鶏肉の香味焼き	フレンチサラダ	コンソメスープ	いちご	牛乳	ロールケーキ
19	金	牛乳	ご飯	ご飯持参	ほっけの塩焼き	ひじきの炒り煮	豆腐のみそ汁	グレープフルーツ	牛乳	せんべい
20	土	牛乳	とうもろこしごはん		ポトフ			バナナ	牛乳	お菓子
21	日	毎月第3日曜日は「家族団らんの日」家族みんなで食事を楽しもう								
22	月	牛乳	ご飯	ご飯持参	肉豆腐	ほうれん草のごま和え	心のり汁	グレープフルーツ	牛乳	きな粉マカロニ
23	火	牛乳	ご飯	ご飯持参	豆腐ハンバーグ	大根サラダ	青菜としめじのみそ汁	バナナ	牛乳	お好み焼き
24	水	牛乳	ご飯	ご飯持参	親子煮	青菜とえのきのお浸し	じゃがいものみそ汁	オレンジ	牛乳	ピザトースト
25	木	牛乳	中華麺		焼きそば	ブロッコリーのおかか和え	麦茶	グレープフルーツ	牛乳	にんじんおにぎり
26	金	牛乳	ご飯	ご飯持参	鮭のジャージャー焼き	筑前煮	油揚げのみそ汁	オレンジ	牛乳	せんべい
27	土	牛乳	昆布おにぎり		沢煮椀			バナナ	牛乳	お菓子
29	月	牛乳	ご飯	ご飯持参	キャベバーグ	ブロッコリーのお浸し	大根と青菜のみそ汁	グレープフルーツ	牛乳	じゃが餅
30	火	牛乳	ご飯	ご飯持参	八宝菜	かぼちゃの甘煮	えのきとにらのみそ汁	オレンジ	牛乳	バナナ入りホットケーキ
31	水	牛乳	ご飯	ご飯持参	かにかま入り卵焼き	パンサンスー	チンゲン菜のみそ汁	バナナ	牛乳	手作りクッキー

## 成長期に必要な栄養素

成長期の子どもは、多くの栄養を必要としています。

特に、たんぱく質は筋肉や皮膚、髪の毛などの材料として、鉄やカルシウムは血液や骨の形成に欠かせません。

ごはんやパンなどの単品ではこれらが不足してしまいます。単品ではなく、おかずと一緒に食べましょう。



ごはんだけでなく、おかずも食べよう

## 月平均栄養価

	エネルギー	タンパク質	脂質	塩分
未満児	455 kcal	17.7g	13.7g	1.4g
以上児	531 kcal	20.4g	15.0g	1.6g

(※以上児のエネルギーは主食を含みます)



早いもので、新しい学年になって1か月が経ちました。

これから始まる長いお休みは、楽しいことがたくさんあるかと思えます。遊んだあとには、ゆっくり休む時間をつくっていただければと思います。

休み明けに、元気いっぱいのお子さんに会えるのを楽しみにしています。



## 旬の食材メモ ~たけのこ~

春に美味しい野菜、たけのこを漢字で書くと、筍(竹かんむりに旬)となります。まさに旬を味わう食材ですね。

お腹の調子を整えてくれる食物繊維が豊富に含まれています。節の間などにある白いものは、チロシンというアミノ酸です。



がんばり加美町の夕飯を食べたら歯みがき!!