



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	土	牛乳	給食無し ~おかず入り手作りお弁当持参~								牛乳	お菓子
3	月	牛乳	ご飯	ご飯持参	鶏肉の照り焼き	切干大根の煮物	小松菜のみそ汁	オレンジ	牛乳	ココアホットケーキ		
4	火	牛乳	ご飯	ご飯持参	炒り豆腐	キャベツの酢の物	ひきな汁	グレープフルーツ	牛乳	ふかしいも		
5	水	牛乳	ご飯	ご飯持参	ウィンナー入りオムレツ	青菜の磯和え	しめじとねぎのみそ汁	バナナ	牛乳	黒米おにぎり		
6	木	牛乳	ご飯		チキンカレー	大根サラダ	麦茶	オレンジ	牛乳	ぶどうゼリー		
7	金	牛乳	ご飯	ご飯持参	赤魚の照り焼き	じゃがいものきんぴら風煮	キャベツのみそ汁	グレープフルーツ	牛乳	せんべい		
8	土	入所式 おめでとうございませう										
10	月	牛乳	ご飯	ご飯持参	ミートローフ	キャベツのお浸し	白菜のみそ汁	オレンジ	牛乳	手作りクッキー		
11	火	牛乳	ご飯	ご飯持参	マーボー豆腐	もやしのナムル	わかめスープ	グレープフルーツ	牛乳	ジャムサンド		
12	水	牛乳	ご飯	ご飯持参	ひじき入り卵焼き	青菜のおかか和え	大根のみそ汁	バナナ	牛乳	ウィンナー入りホットケーキ		
13	木	牛乳	スパゲティ		ナポリタン	グリーンサラダ	麦茶	グレープフルーツ	牛乳	おかかおにぎり		
14	金	牛乳	ご飯	ご飯持参	さばのみそ煮	だいこんの煮物	じゃがいものみそ汁	オレンジ	牛乳	せんべい		
15	土	牛乳	ゆかりおにぎり		けんちん汁			バナナ	牛乳	お菓子		
16	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										
17	月	牛乳	ご飯	ご飯持参	豚肉とキャベツのみそ炒め	小松菜のごま和え	麩のみそ汁	オレンジ	牛乳	じゃが餅		
18	火	牛乳	ご飯	ご飯持参	八宝菜	かぼちゃの甘煮	えのき汁	グレープフルーツ	ヨーグルト			
19	水	牛乳	ご飯	ご飯持参	オムレツ	ブロッコリーのおかか和え	わかめのみそ汁	バナナ	牛乳	鮭おにぎり		
20	木	牛乳	誕生会	ご飯	三色ごはん	キャベツのお浸し	ワンタンスープ	いちご	牛乳	オレンジゼリー		
21	金	牛乳	ご飯	ご飯持参	ほっけの塩焼き	ひじきの煮物	豆腐のみそ汁	オレンジ	牛乳	せんべい		
22	土	牛乳	とうもろこしおにぎり		ポトフ			バナナ	牛乳	お菓子		
24	月	牛乳	ご飯	ご飯持参	鶏肉のみそ焼き	コールスローサラダ	ふのり汁	グレープフルーツ	牛乳	きな粉マカロニ		
25	火	牛乳	ご飯	ご飯持参	手作りがんもどき	青菜のごま酢和え	しめじのみそ汁	バナナ	牛乳	お好み焼き		
26	水	牛乳	ご飯	ご飯持参	かに玉	中華サラダ	キャベツと油揚げのみそ汁	オレンジ	牛乳	さつまいもとりんごの重ね煮		
27	木	牛乳	米粉パン		ハンバーグ	フレンチサラダ	野菜スープ	グレープフルーツ	牛乳	にんじんおにぎり		
28	金	牛乳	ご飯	ご飯持参	さわらの西京焼き風	キャベツの煮つけ	玉葱と人参のみそ汁	オレンジ	牛乳	せんべい		
29	土	昭和の日										



朝ごはんには何を食べる？

- 朝食に食べたいものは、
 - ①ごはんやパン（主食）
（脳のエネルギー源になる）
 - ②肉や魚・卵・大豆製品の料理（主菜）
（体温を上げる）
 - ③野菜やきのこ・海藻の料理（副菜）
（ビタミンやミネラルの補給源）
- 忙しい朝の時間ではありますが、主食だけではなく、おかずも食べられるといいですね。前日の夜に野菜をカットする、加熱は電子レンジを使うなどで簡単に調理することができます。



保育所の給食は…

- 給食はごはんを中心に、和食を基本とした献立です。
- 木・土曜日は、保育所で主食を提供します。（ご飯はいりません）
- 毎日の給食は、主菜・副菜・汁物等をそろえて「御膳の形」で提供しています。

月平均栄養価

	エネルギー	タンパク質	脂質	塩分
未満児	453 kcal	17.5 g	13.6 g	1.5 g
以上児	530 kcal	20.1 g	15.0 g	1.7 g

（※以上児のエネルギーは主食を含みます）

ご入所・ご進級 おめでとうございませう

桜のつぼみもふくらみ、春の暖かさを感じるようになってきました。これからの1年で子どもたちは、心身ともに大きく成長することでしょう。乳幼児期の食は単に体をつくるだけでなく、「大人になってからの食生活の基礎」となります。給食では、苦手の食べ物も出てきますが、食を通じてたくさんの経験ができるように努めてまいります。お子さんの食事について気になることがありましたら、お気軽にお声がけください。

【ご家庭へのお願い】

- ①朝食は必ず食べてから登所させてください。
- ②家庭から持参するご飯は、お子さんが食べられる量でお願いします。
- ③お弁当箱・はし・はしケース・おしぼりは、いつでも清潔なものを持たせてください。

元気な加美町っ子 夕食を食べたら歯みがき!

