



ご入園・ご進級おめでとうございます♪

初めの集団生活・進級など、新しい生活が始まりました。保育園給食では安心、安全でおいしく、楽しく食べることが出来る環境づくりを心がけています。

☆給食は子どもたちの健康を考えて作っています☆

子どもに必要なエネルギー量と栄養素量は、国が基準を示しています。給食では、この「基準」に合わせて献立を作成しています。乳幼児期の食事は、子どもの体を作り、心を育て、「生きる力の基礎」を育みます。園では健康的な食事を「安全」に「おいしく」食べられるよう、様々な工夫をしています。

「給食予定献立表」を毎月配信します。ご家庭でもご利用ください。コドモンアプリで毎日の献立表と毎月献立表がご確認いただけます。

- <献立表からわかること>
- ☆毎日の使用されている食材と栄養価
- ☆必要な栄養素を補う事の出来る食材の組み合わせ
- ☆子どもが無理なく食べ進めることが出来る料理の組み合わせ



おたのしみ献立
3歳以上児と先生が相談しながらメニューを組み合わせて、作成した献立を『おたのしみ献立』として毎月第4週に紹介していきます！この保育園が登場するかお楽しみに♪

今日は『浜村保育園』のおたのしみ献立です

毎月19日は食育の日
食育の日献立がです♪

毎月第1木曜と19日は
「かみかみデー」です♪みんなで



マスコットキャラクター
かみかみちゃん



食育の日
食育の日マーク

※近年、食物アレルギーが増えています。集団で保育している園で初めて食物アレルギーを発症することがないように、食べたことがない食材は家庭で事前に食べて、症状がでないことを必ず確認してください。

バランスよく摂取したい食材

- ・体を動かす基となるごはんなど(炭水化物)
- ・体を作る肉、魚、卵、大豆製品など(たんぱく質)
- ・体の調子を整える野菜、果物、きのこなど(ビタミン・ミネラル)



摂り過ぎに注意したい食材

- ・砂糖
- ・塩

今月の栄養価(平日平均)
エネルギー: 473kcal たんぱく質: 19.1g 脂質: 15.7g 食塩相当量: 1.4g

日	曜	主 食	副 食	お や つ ☆印は手作りおやつです。	栄養価	食 べ も の の は た ら き		
						おもにからだをつくる	おもに熱や力のもとになる	おもにからだの調子を整える
1	月	ごはん	和風豆腐ハンバーグ・切干大根の煮物・ふと玉ねぎのみそ汁・バナナ	せんべい せんべい 牛乳	エネルギー: 442kcal たんぱく質: 16.5g 脂質: 12.0g 食塩相当量: 1.5g	牛乳、豆腐ハンバーグ、かつお節、さつま揚げ、煮干し、みそ	米、せんべい、みりん、しらたき、三温糖、ふと	切干大根、にんじん、いんげん豆、玉ねぎ、ねぎ、バナナ
2	火	ごはん	さけの塩焼き・春雨サラダ・豆腐とえのきたけのすまし汁・りんご	クラッカー ☆ジャムサンド 牛乳	エネルギー: 471kcal たんぱく質: 23.9g 脂質: 13.7g 食塩相当量: 1.2g	牛乳、さけ、かまぼこ、木綿豆腐、かつお節	米、クラッカー、春雨、三温糖、パン、ジャム	きゅうり、にんじん、きくらげ、えのきたけ、ねぎ、りんご
3	水	ごはん	ウインナー・キャベツときゅうりのパスタサラダ・コンソメスープ・バナナ	ビスケット クラッカー 牛乳	エネルギー: 561kcal たんぱく質: 16.2g 脂質: 22.1g 食塩相当量: 1.7g	牛乳、ウインナー、ツナ	米、ビスケット、スパゲティ、マヨドレ、ポタージュスープ、クラッカー	キャベツ、きゅうり、玉ねぎ、にんじん、コーン、スナップエンドウ、バナナ
4	木	わかめうどん	高野豆腐の含め煮・ほうれん草ともやしのごま和え・りんご	せんべい ビスケット 牛乳	エネルギー: 410kcal たんぱく質: 16.6g 脂質: 15.1g 食塩相当量: 1.7g	牛乳、わかめ、かまぼこ、昆布、かつお節、高野豆腐	干しうどん、せんべい、みりん、三温糖、ごま、ビスケット	玉ねぎ、にんじん、ねぎ、ほうれん草、もやし、りんご
5	金	チキンカレー	ミニ春巻き・ブロッコリーとキャベツの花かつお和え・パイン缶	ビスケット お祝いいちごゼリー 牛乳	エネルギー: 552kcal たんぱく質: 16.1g 脂質: 21.2g 食塩相当量: 1.6g	牛乳、豚肉、春巻、かつお節	米、ビスケット、じゃがいも、油、カレー粉、ゼリー	玉ねぎ、にんじん、ブロッコリー、キャベツ、パイン缶
6	土	みそラーメン	バナナ	せんべい パン 牛乳	エネルギー: 370kcal たんぱく質: 16.6g 脂質: 13.0g 食塩相当量: 1.3g	牛乳、鶏肉、なると、みそ	中華めん、せんべい、油、パン	コーン、キャベツ、にんじん、もやし、ねぎ、バナナ
8	月	ごはん	鶏肉のマーマレード焼き・キャベツとわかめの和風サラダ・もずくスープ	ビスケット バナナ 牛乳	エネルギー: 460kcal たんぱく質: 18.2g 脂質: 18.0g 食塩相当量: 1.0g	牛乳、鶏肉、わかめ、もずく	米、ビスケット、三温糖、かたくり粉、ジャム	キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン、干しいたけ、玉ねぎ、ねぎ、バナナ
9	火	ごはん	赤魚の煮つけ・ほうれん草とえのきたけのごま和え・じゃがいもと玉ねぎのみそ汁・りんご	せんべい ☆いちごホットケーキ 牛乳 ジョア	エネルギー: 436kcal たんぱく質: 20.7g 脂質: 7.5g 食塩相当量: 1.6g	牛乳、赤魚、煮干し、みそ、ジョア	米、せんべい、三温糖、みりん、ごま、じゃがいも、ホットケーキ粉、ジャム	しょうが、ほうれん草、えのきたけ、にんじん、玉ねぎ、ねぎ、りんご
10	水	しょうゆラーメン	しゅうまい・ブロッコリーときゅうりのサラダ・バナナ	ビスケット ☆青菜のおにぎり 牛乳	エネルギー: 460kcal たんぱく質: 17.5g 脂質: 14.5g 食塩相当量: 1.3g	牛乳、豚肉、なると、しゅうまい、ツナ	中華めん、ビスケット、ごま油、米	コーン、キャベツ、もやし、にんじん、ねぎ、ブロッコリー、きゅうり、バナナ、大根菜
11	木	ごはん	カラスカレイのから揚げ・炊き合わせ・なめこと玉ねぎのみそ汁・りんご	クラッカー せんべい 牛乳	エネルギー: 489kcal たんぱく質: 23.3g 脂質: 17.1g 食塩相当量: 1.6g	牛乳、カラスカレイ、がんもどき、かつお節、油揚げ、煮干し、みそ	米、クラッカー、油、みりん、かたくり粉、三温糖、せんべい	しょうが、切干大根、にんじん、玉ねぎ、なめこ、ねぎ、りんご
12	金	ごはん	ささみの甘煮・こまつなとコーンのナムル・キャベツとしめじのコンソメスープ・バナナ	ビスケット ヨーグルト 牛乳	エネルギー: 419kcal たんぱく質: 19.0g 脂質: 9.9g 食塩相当量: 1.3g	牛乳、ささみ、ヨーグルト	米、ビスケット、かたくり粉、ごま油、三温糖、ごま	しょうが、こまつな、もやし、にんじん、コーン、キャベツ、しめじ、玉ねぎ、バナナ
13	土	きつねうどん	りんご	せんべい パン 牛乳	エネルギー: 336kcal たんぱく質: 13.7g 脂質: 12.4g 食塩相当量: 1.3g	牛乳、油揚げ、かまぼこ、昆布、かつお節	干しうどん、せんべい、みりん、パン	にんじん、たまねぎ、ねぎ、りんご
15	月	ごはん	豚肉のしょうが焼き・ほうれん草のポン酢和え・チンゲン菜と玉ねぎの中華スープ	ビスケット バナナ 牛乳	エネルギー: 400kcal たんぱく質: 18.2g 脂質: 13.9g 食塩相当量: 1.0g	牛乳、豚肉、ベーコン	米、ビスケット、三温糖、油	玉ねぎ、ピーマン、しょうが、ほうれん草、キャベツ、にんじん、チンゲン菜、バナナ
16	火	ごはん	焼きそばの甘酢漬け・こまつなともやしのサラダ・ふと玉ねぎのみそ汁・りんご	せんべい ☆クラッカーサンド 牛乳	エネルギー: 503kcal たんぱく質: 16.3g 脂質: 14.3g 食塩相当量: 1.7g	牛乳、そば、煮干し、みそ	米、せんべい、かたくり粉、油、三温糖、ふと、クラッカー、ジャム	こまつな、もやし、にんじん、きくらげ、玉ねぎ、ねぎ、りんご
17	水	たけのこごはん	かぼちゃとひき肉のフライ・スナップエンドウのごま和え・豆腐とほうれん草のすまし汁・いちご	ヨーグルト 豆乳プリンタルト 牛乳	エネルギー: 511kcal たんぱく質: 16.3g 脂質: 18.7g 食塩相当量: 1.1g	牛乳、油揚げ、昆布、かつお節、かぼちゃひき肉フライ、木綿豆腐、ヨーグルト	米、油、ごま、豆乳プリンタルト	たけのこ、にんじん、しいたけ、キャベツ、スナップエンドウ、もやし、ほうれん草、いちご
18	木	ごはん	鶏肉のさっぱり煮・ブロッコリーとコーンの和風サラダ・もずくスープ・バナナ	ビスケット ☆チヂミ 牛乳	エネルギー: 498kcal たんぱく質: 21.3g 脂質: 16.6g 食塩相当量: 1.5g	牛乳、鶏肉、もずく、かまぼこ、しらす干し	米、ビスケット、三温糖、チヂミ粉、ごま油	しょうが、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、コーン、干しいたけ、玉ねぎ、ねぎ、バナナ、にら
19	金	ごはん	さけの照り焼き・ほうれん草の花かつお和え・豆腐とわかめのみそ汁・りんご	せんべい ビスケット 牛乳	エネルギー: 433kcal たんぱく質: 23.7g 脂質: 13.9g 食塩相当量: 1.5g	牛乳、さけ、かつお節、木綿豆腐、わかめ、煮干し、みそ	米、せんべい、かたくり粉、油、三温糖、みりん、ビスケット	ほうれん草、えのきたけ、にんじん、しめじ、ねぎ、りんご
20	土	ちゃんぽんめ	バナナ	クラッカー パン 牛乳	エネルギー: 359kcal たんぱく質: 14.2g 脂質: 10.9g 食塩相当量: 0.9g	牛乳、豚肉、かまぼこ	中華めん、クラッカー、油、パン	にんじん、チンゲン菜、玉ねぎ、もやし、ねぎ、バナナ
22	月	ごはん	肉じゃが・ツナのマカロニサラダ・チンゲン菜とコーンのコンソメスープ	せんべい りんご 牛乳	エネルギー: 478kcal たんぱく質: 18.3g 脂質: 18.2g 食塩相当量: 1.7g	牛乳、豚肉、ツナ、ベーコン	米、せんべい、じゃがいも、しらたき、油、みりん、三温糖、マカロニ、マヨドレ	にんじん、玉ねぎ、さやえんどう、キャベツ、チンゲン菜、コーン、りんご
23	火	ごはん	赤魚のから揚げ・ほうれん草とえのきたけのりめし・なめことわかめのすまし汁・バナナ	ビスケット ☆コアントスト 牛乳	エネルギー: 495kcal たんぱく質: 11.2g 脂質: 17.9g 食塩相当量: 1.3g	牛乳、赤魚、のり、わかめ、かつお節、チーズ	米、ビスケット、みりん、かたくり粉、油、パン、マヨドレ	しょうが、ほうれん草、にんじん、えのきたけ、玉ねぎ、なめこ、ねぎ、バナナ、コーン、ハセリ
24	水	ごはん	ハンバーグ・アスパラガスのイタリアンサラダ・コンソメスープ・いちご	せんべい ☆フルーツミックス 牛乳	エネルギー: 478kcal たんぱく質: 15.4g 脂質: 15.9g 食塩相当量: 1.5g	牛乳、合いびき肉、木綿豆腐、ベーコン	米、せんべい、パン粉、油、三温糖、ポタージュスープ	玉ねぎ、ケチャップ、アスパラガス、キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン、さやえんどう、いちご、バナナ、パイン缶、みかん缶
25	木	ごはん	若たけ煮・華風サラダ・豆腐とこまつなのみそ汁・りんご	クラッカー ミニたい焼き 牛乳	エネルギー: 537kcal たんぱく質: 23.2g 脂質: 16.9g 食塩相当量: 1.9g	牛乳、鶏肉、かつお節、昆布、ハム、木綿豆腐、煮干し、みそ	米、クラッカー、みりん、三温糖、春雨、ごま油、ミニたい焼き	たけのこ、もやし、きゅうり、にんじん、きくらげ、こまつな、しいたけ、りんご
26	金	ごはん	厚揚げ麻婆・スナップエンドウのごま和え・ほうれん草の中華スープ・バナナ	せんべい 米粉クッキー 牛乳 ジョア	エネルギー: 453kcal たんぱく質: 17.4g 脂質: 14.9g 食塩相当量: 0.9g	牛乳、厚揚げ、豚肉、みそ、ベーコン、ジョア	米、せんべい、ごま油、三温糖、みりん、かたくり粉、ごま、米粉クッキー	ねぎ、しょうが、スナップエンドウ、キャベツ、にんじん、ほうれん草、玉ねぎ、きくらげ、バナナ
27	土	肉うどん	バナナ	ビスケット パン 牛乳	エネルギー: 442kcal たんぱく質: 16.3g 脂質: 13.4g 食塩相当量: 1.4g	牛乳、牛肉、かつお節、昆布	干しうどん、ビスケット、みりん、三温糖、パン	玉ねぎ、しいたけ、にんじん、ねぎ、バナナ
30	火	ごはん	豆腐ハンバーグ・切干大根とキャベツの酢の物・じゃがいもとにんじのみそ汁・りんご	せんべい ☆ココア蒸しパン 牛乳	エネルギー: 478kcal たんぱく質: 16.3g 脂質: 13.9g 食塩相当量: 1.5g	牛乳、豆腐ハンバーグ、煮干し、みそ	米、せんべい、油、三温糖、じゃがいも、ホットケーキ粉	ケチャップ、切干大根、キャベツ、きゅうり、にんじん、きくらげ、玉ねぎ、ねぎ、りんご