



日(曜日)		行事	料理名	食品名			午後間食	3歳以上児栄養価 (昼食+午後間食)			
				からだをつくる【あか】	カや体温になる【きいろ】	からだの調子を整える【みどり】		エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
2	月	身体計測(もも組 ちゅうりっぷ組)	ご飯 鶏肉のオレンジ焼き きゅうりの塩昆布和え 冬野菜のスープ	鶏肉 塩昆布	マーメイド	にんにく 生姜 きゅうり 大根 人参 白菜 ほうれんそう	牛乳 ココアクッキー(手作り)	459 kcal	22.2 g	11.8 g	1.2 g
4	水	園外保育(ゆり組) ※クラス会議(すみれ組、さくら組)	ご飯 ハヤシチュー(ハヤシライス) コールスローサラダ ミニゼリー(幼児) チーズ(乳児)	豚肉 チーズ	植物油 じゃがいも バター 小麦粉 三温糖 ゼリー	玉ねぎ にんにく 人参 グリンピース マッシュルーム トマトピューレ キャベツ きゅうり ホールコーン	牛乳 豆乳もち(手作り)	570 kcal	18.5 g	18.8 g	0.6 g
5	木	♪の日(ゆり組 さくら組) クラス便り配信 身体計測(たんぽぽ組) ※幼保小連携会議	ご飯 鶏肉のごまみりん焼き 白菜のゆかり和え 打ち込み汁	鶏肉 うす揚げ わかめ	いりごま うどん	白菜 人参 玉ねぎ ねぎ	牛乳 米粉苺マフィン(手作り)	519 kcal	20.7 g	14.9 g	1.3 g
6	金	帽子・コットシート持ち帰り ※園内公開研修(たんぽぽ組) ※クラス会議(ゆり組) ※調理員連絡会	ご飯 春巻き ブロッコリーの中華サラダ 豚肉の煮物	春巻き かにかまぼこ 豚肉 うす揚げ	植物油 ごま油 三温糖	ブロッコリー 人参 もやし ごぼう 玉ねぎ さやいんげん	牛乳 バナナケーキ(手作り)	581 kcal	20.4 g	20.2 g	1.3 g
7	土	宮保文化展 作品展示(ゆり組) 松陽小50周年式典	スパゲティナポリタン 鉄チーズ(昼食)	ロースハム チーズ	スパゲティ オリーブ油	人参 玉ねぎ しめじ 青ピーマン	牛乳 米粉パン	495 kcal	17.7 g	12.4 g	1.3 g
9	月	※園内公開保育(たんぽぽ組)振り回り ※給食施設担当者研修会	ご飯 塩焼きそば 大学かぼちゃ(手作り) 野菜の中華スープ	豚肉 ベーコン	中華めん 植物油 いりごま 三温糖	人参 玉ねぎ 青ピーマン キャベツ かぼちゃ しめじ ホールコーン チンゲンサイ	牛乳 あんぱん	556 kcal	16.9 g	14.6 g	0.6 g
10	火	身体計測(すみれ組 さくら組) 焼き芋会 和太鼓(さくら組) 並間中むくワーク受け入れ(～12日まで) ※食事・チーフ会議	ご飯 車麩煮 もやしのごま和え バナナ	鶏肉 ロースハム	車麩 三温糖 すりごま	人参 玉ねぎ 生しいたけ グリンピース もやし きゅうり バナナ	牛乳 牛乳ココアプリン(手作り)	458 kcal	19.4 g	11.7 g	0.7 g
11	水	身体計測(ゆり組) 焼き芋会予備日	ご飯 魚の照り焼き 切干大根の煮物 きのこのみそ汁	魚 ちくわ うす揚げ みそ	ごま油 三温糖	切干大根 人参 しめじ まいたけ えのき 玉ねぎ 葉ねぎ	牛乳 たぬきおにぎり(手作り)	519 kcal	21.9 g	10.7 g	1.7 g
12	木	施設開放 ※全国教育・保育研究大会	ご飯 ハンバーグ ブロッコリーのマヨサラダ 野菜スープ	合びき肉 牛乳 ロースハム ベーコン	パン粉 植物油 三温糖 マヨネーズ	玉ねぎ ブロッコリー ホールコーン 白菜 人参 しめじ	牛乳 かぼちゃのスコーン(手作り)	588 kcal	22.3 g	22.0 g	1.8 g
13	金	びいすく運動遊び教室(ゆり組 さくら組)	わかめごはん 豆腐のふわふわ揚げ きゅうりの酢の物 かぶのみそ汁	木綿豆腐 豚ひき肉 粉豆腐 かにかまぼこ うす揚げ みそ	パン粉 植物油 三温糖	ねぎ 生姜 きゅうり もやし ホールコーン かぶ かぶの葉 人参 玉ねぎ 葉ねぎ	牛乳 柿 せんべい(乳児)	426 kcal	16.9 g	13.9 g	1.7 g
14	土	わくわくランド									
16	月		ご飯 トマトチキングラタン 粉ふきいも コンソメスープ	鶏肉 牛乳 とろけるチーズ ベーコン	マカロニ 植物油 米粉 じゃがいも	玉ねぎ しめじ トマトピューレ 乾燥パセリ 人参 キャベツ	牛乳 高野豆腐のホットケーキ	496 kcal	18.9 g	14.1 g	1.5 g
17	火		ご飯 豚肉のしょうが焼き ゆでブロッコリー みそけんちん ※年間振り返り(幼児クラス)	豚肉 木綿豆腐 みそ	植物油 里芋	生姜 玉ねぎ 青ピーマン ブロッコリー 人参 大根 ねぎ しらたき	牛乳 コーンブレッド	556 kcal	23.4 g	18.7 g	1.4 g
18	水		ご飯 魚の香草パン粉焼き もやしのカラフルサラダ ポトフスープ ※園長連絡会	魚 ウインナー	パン粉 オリーブ油 三温糖	パセリ にんにく もやし きゅうり 人参 ホールコーン かぶ しめじ 白菜	牛乳 バナナとヨーグルトのドーナツ(手作り)	490 kcal	20.4 g	14.3 g	1.1 g
19	木	施設開放 図書整理(保護者図書係) ※保育内容研究委員会	ご飯 さつまいもの天ぷら きんぴらごぼう 豚汁 チーズ(乳児)	さつま揚げ 豚肉 みそ チーズ	さつまいも 小麦粉 植物油 三温糖 いりごま	ごぼう 人参 さやいんげん だいこん しめじ しらたき ねぎ	牛乳 みかん	485 kcal	16.5 g	12.5 g	1.4 g
20	金	お話の会(ゆり組 さくら組) 帽子・コットシート持ち帰り ※オンライン園内研修 ※ノー残業デー	ご飯 麻婆豆腐 ぎょうざ きゅうりとツナの中華サラダ	豚ひき肉 絹豆腐 みそ ぎょうざ ツナ	植物油 三温糖 ごま油 片栗粉	にんにく 生姜 ねぎ 人参 生しいたけ 水煮筍 きゅうり もやし	牛乳 ケーキサレ(手作り)	608 kcal	23.7 g	23.5 g	1.8 g

日(曜日)		行事	昼食				午後間食	3歳以上児栄養価 (昼食+午後間食)			
			料理名	食品名				エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
				からだをつくる【あか】	力や体温になる【きいろ】	からだの調子を整える【みどり】					
21	土	クラス懇談(もも組) 9:00～9:45	五目ラーメン 鉄チーズ(昼食)	豚肉 チーズ	中華めん 植物油	人参 キャベツ もやし ホールコーン	牛乳 米粉パン	385 kcal	14.5 g	14.3 g	1.3 g
24	火	避難訓練(第2避難策まで) 個人懇談(ちゅうりっぷ組 たんぽぽ組) (希望者のみ) ※職員会議	ご飯 鶏肉のカレー照り焼き れんこんのマヨネーズ和え みずなのみそ汁	鶏肉 みそ	マヨネーズ 三温糖	れんこん きゅうり 人参 ホールコーン みずな 玉ねぎ えのき	牛乳 鉄骨風おにぎり(手作り)	520 kcal	23.0 g	10.1 g	2.0 g
25	水	園だより等配信	さつまいもご飯 あじこまフライ ひじきの炒め煮 豆腐とわかめのみそ汁	あじ ひじき 絹豆腐 わかめ みそ	さつまいも いりごま 小麦粉 パン粉 植物油 三温糖	人参 ごぼう しらたき さやいんげん 玉ねぎ 小松菜	牛乳 野菜ゼリー	473 kcal	19.7 g	13.8 g	2.5 g
26	木	 ※クラス会議(もも組、ちゅうりっぷ組)	ご飯 ポークチャップ マカロニサラダ キャベツのスープ	豚肉 ロースハム	植物油 マカロニ マヨネーズ	玉ねぎ 青ピーマン 人参 きゅうり キャベツ しめじ	牛乳 お麩ラスク(手作り)	513 kcal	18.7 g	20.3 g	1.3 g
27	金	コットシャツその他月末用品持ち帰り ↓	ご飯 豚ヒレカツ ブロッコリーのおかか和え 具だくさんみそ汁	豚ヒレカツ かつお節 さつま揚げ みそ	植物油 三温糖	ブロッコリー 人参 白菜 玉ねぎ 葉ねぎ	牛乳 さつまいもと栗のタルト	483 kcal	17.1 g	15.2 g	1.4 g
28	土		カレーうどん 鉄チーズ(昼食)	豚肉 チーズ	うどん カレールウ	人参 玉ねぎ グリンピース	牛乳 米粉パン	393 kcal	13.7 g	14.3 g	2.0 g
30	月		ご飯 ちくぜん煮 蒸しシューマイ もやしのナムル	鶏肉 厚揚げ シュウマイ かにかまぼこ	植物油 里芋 三温糖 ごま油	人参 水煮筍 しらたき 生しいたけ さやいんげん もやし きゅうり	牛乳 ピザ風蒸しパン(手作り)	540 kcal	24.1 g	16.1 g	1.8 g

※都合により献立が変更になることがあります。

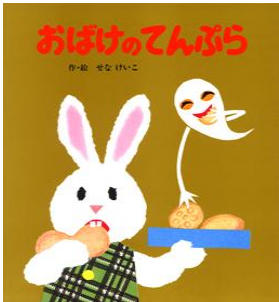
※あゆみこども園は、お腹を空かす日課を大切にするため、午前間食は提供していません。

必要な栄養素を補うため、乳児にのみ昼食に鉄チーズや果物を追加しています。

また、午後間食も幼児と異なるおやつを提供することもあります。

(一日平均栄養価) ※土曜日を抜いた平日の平均です。

栄養価	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g
1・2歳	443	17.4	14.1	1.2
3歳以上児	518	20.2	15.6	1.4



うさこがごきげんでてんぷらをあげていると、にょいにさそわれた山のおばけが、そーっとしのびこんできました。さあ、たいへん！作者独特の貼り絵の手法で描かれています。主人公のうさこは白い紙をちぎってりんかくをだしてあり、紙の持つやわらかい手触りと温かさが画面から伝わってくる楽しい絵本です。