

日/曜日	昼食	未満児	乳児	主な材料名	おやつ	熱量
1 水	豚汁,和風サラダ,チーズ,果物	御飯,麦茶,菓子	肉と野菜の軟煮,ミルク	豚肉,じゃがいも,しめじ,人参,こんにゃく,豆腐,キャベツ,わかめ,カニかまぼこ,もやし	牛乳,菓子	452
2 木	そうめん汁,切り干し大根の炒め煮,かぼちゃの甘煮,果物	御飯,麦茶,菓子	煮込みそうめん,軟らかかぼちゃ,ミルク	麺,鶏卵,鶏肉,しいたけ,大根,人参,さつま揚げ,こんにゃく,高野豆腐,かぼちゃ	ヨーグルト	365
3 金	味噌汁,エビフライと付け合わせ,ひじきのサラダ,果物	御飯,牛乳,菓子	野菜の卵とじ,ミルク	にら,たまねぎ,人参,油揚げ,えびフライ,トマト,キャベツ,ひじき,ツナ,ほうれんそう	ジュース,菓子	279
4 土	油揚げとかき玉スープ,チンジャオロース,わかめナムル,果物	御飯,牛乳,菓子	肉と野菜の軟煮,ミルク	油揚げ,鶏卵,たまねぎ,豚肉,ピーマン,たけのこ,もやし,人参,にら	菓子,ジュース	360
6 月	ニラ玉スープ,麻婆豆腐,ほうれん草とちくわのゴマ和え,果物	御飯,麦茶,菓子	麻婆豆腐,卵サラダ,ミルク	鶏卵,にら,人参,豆腐,豚肉,ほうれんそう,竹輪,もやし	麦茶,菓子	352
7 火	ビーフシチュー,ふわふわ卵,シーフードサラダ,果物	御飯,麦茶,菓子	鶏肉と野菜のミルク煮,ふわふわ卵,ミルク	牛肉,たまねぎ,じゃがいも,人参,マッシュルーム,牛乳,鶏卵,わかめ,もやし	ゼリー	717
8 水	味噌汁,凍み豆腐のサラダ煮,野菜の変わり漬け,果物	御飯,麦茶,菓子	鶏サミと豆腐の軟か煮,ミルク	豆腐,わかめ,高野豆腐,鶏肉,人参,たまねぎ,じゃがいも,グリーンピース,キャベツ,きゅうり	麦茶,菓子	363
9 木	グリーンスープ,ひじき入り豆腐ハンバーグ,千切りキャベツとミニトマト,果物	御飯,麦茶,菓子	グリーンスープ,ひじき入り豆腐ハンバーグ,ミルク	ブロッコリー,じゃがいも,牛乳,豆腐,鶏肉,たまねぎ,キャベツ,ミニトマト	牛乳,菓子パン	658
10 金	とり汁,高野豆腐の含め煮,ポテトサラダ,果物	御飯,麦茶,菓子	鶏肉と野菜の軟煮,マカロニサラダ,ミルク	鶏肉,人参,ごぼう,白菜,ながいも,豆腐,高野豆腐,じゃがいも,ハム,鶏卵	プリン	418
11 土	すまし汁,肉じゃが,和風サラダ,果物	御飯,麦茶,菓子	肉じゃが,マカロニサラダ,ミルク	豆腐,油揚げ,じゃがいも,牛肉,人参,たまねぎ,こんにゃく,わかめ,かに風味かまぼこ,もやし	ジュース,菓子	315
13 月	すまし汁,肉と野菜の味噌炒め,しゅうまい,果物	御飯,麦茶,菓子	味噌煮込みうどん,はんぺんの汁,ミルク	わかめ,はんぺん,人参,豚肉,キャベツ,もやし,たまねぎ,ピーマン,しゅうまい	菓子	270
14 火	シーフードカレー,野菜とちくわのゴマ和え,チーズ,果物	御飯,麦茶,菓子	肉と野菜の軟煮,ミルク	イカ,むきえび,人参,たまねぎ,じゃがいも,ホタテ,コーン,ほうれんそう,もやし,竹輪	牛乳,ブルーベリーサンド	454
15 水	すまし汁,納豆の天ぷら,イカの酢みそ和え,チーズ,果物	御飯,麦茶,菓子	すまし汁,野菜の納豆和え,ミルク	大根,人参,納豆,たまねぎ,ピーマン,イカ,わかめ	牛乳,菓子	504
16 木	チャンポンうどん,ツナサラダ,ウインナー,果物	御飯,麦茶,菓子	肉と野菜の軟煮,ミルク	うどん,むきえび,かに風味かまぼこ,豚肉,キャベツ,人参,もやし,ツナ,きゅうり,ミニトマト,じゃがいも	牛乳,菓子パン	510
17 金	味噌汁,焼き鮭,根菜サラダ,果物	御飯,麦茶,菓子	タラの軟らか煮,ミルク	わかめ,高野豆腐,大根,人参,鮭,ブロッコリー,トマト,ごぼう,れんこん	麦茶,菓子	278
18 土	味噌汁,豆腐とひじきの煮物,卵サラダ,果物	御飯,牛乳,菓子	豆腐とひじきの煮物,ふわふわ卵,ミルク	キャベツ,たまねぎ,人参,豆腐,大豆,さつま揚げ,油揚げ,みずな,鶏卵,チーズ	菓子	344
20 月	肉団子スープ,スクランブルエッグ,おひたし,果物	御飯,麦茶,菓子	肉ダンゴ煮,卵サラダ,ミルク	鶏肉,人参,たまねぎ,はるさめ,ねぎ,ほうれんそう,鶏卵,白菜,もやし	バナナ	395
21 火	きのこカレー,スクランブルエッグ,人参グラッセ,ブロッコリーのおひたし,果物	御飯,麦茶,菓子	レバーのそぼろ煮,人参グラッセ,ミルク	鶏肉,しめじ,たまねぎ,人参,牛乳,マッシュルーム,じゃがいも,鶏卵,ブロッコリー	牛乳,菓子	539
22 水	タマゴスープ,鶏肉とサマ任の中華炒め,きのここんにゃくサラダ,果物	御飯,麦茶,菓子	肉と野菜の軟煮,ミルク	豚肉,チンゲンサイ,大根,人参,鶏卵,鶏肉,さつま芋,ピーマン,えのき,きゅうり,しらたき,かにかま	麦茶,菓子	530
23 木	おひたしのポタージュ,すき昆布の炒め煮,卵サラダ,ウインナー,果物	御飯,牛乳,菓子	ポタージュ,卵サラダ,ミルク	かぼちゃ,鶏肉,牛乳,たまねぎ,昆布,人参,さつま揚げ,こんにゃく,油揚げ,鶏卵	ヨーグルト	546
24 金	わかめスープ,赤飯,チキンゲット,春雨サラダ,菓子,果物	御飯,麦茶,菓子	ササミと野菜の軟煮,卵とじ,ミルク	わかめ,麩,もち米,あずき,チキンゲット,はるさめ,きゅうり,キャベツ,人参,ハム	牛乳,ロールケーキ	490
25 土	味噌汁,鶏肉の五目煮,ツナの和え物,果物	御飯,麦茶,菓子	鶏サミと野菜の軟か煮,ミルク	高野豆腐,もやし,わかめ,鶏肉,大根,人参,こんにゃく,ツナ,コーン,ミニトマト,キャベツ	ジュース,菓子	286
27 月	味噌汁,八宝菜,煮豆,果物	御飯,牛乳,菓子	八宝菜,煮豆,ミルク	ふのり,豆腐,油揚げ,豚肉,人参,たまねぎ,チンゲンサイ,たけのこ,白菜	麦茶,菓子	336
28 火	チキンカレー,スクランブルエッグ,シラス入りサラダ,果物	御飯,麦茶,菓子	肉と野菜の軟煮,野菜入スクランブルエッグ,ミルク	鶏肉,じゃがいも,たまねぎ,人参,しめじ,鶏卵,ベーコン,キャベツ,こまつな	牛乳,ジャムサンド	572
30 木	かき玉汁,はんぺんのチーズ揚げ,ミックス納豆,果物	御飯,麦茶,菓子	ふわふわ卵,納豆和え,ミルク	鶏卵,ねぎ,人参,はんぺん,チーズ,納豆,しらす干し,ほうれんそう,豆腐,ハム	麦茶,菓子	402

新年度が始まります

ご入園・ご進級おめでとうございます。子ども達はこれから園で出会う友達や先生に胸をときめかせていることでしょう。体調を崩すこともあると思いますが、なんでもモリモリ食べて体調を整え元気に登園してほしいと思います。



味覚を左右・五原味

食べ物には“五原味”と呼ばれる味があり、それぞれ甘味・うま味・塩味・酸味・苦味として知られています。中でも人間が本能的に欲する味は、甘味・うま味・塩味の三つです。塩味は塩化ナトリウムなどミネラルの味として、うま味はアミノ酸などのタンパク質の味として、そして甘味は糖などのエネルギー源の味として重要です。

(※「辛味」は“味”ではなく“刺激”として分類されることが多いようです)



三大栄養素

「炭水化物」「脂質」「たんぱく質」の三つはまとめて“三大栄養素”と呼ばれています。



炭水化物

炭水化物

パワーの元になります。筋肉を動かすエネルギーとなり、また脳のエネルギーのほとんどを賄います。



脂質

脂質

肉・魚・油脂に多く含まれていて、脂溶性ビタミン(A・D・E・K)の吸収を助けてくれます。



たんぱく質

たんぱく質

体をつくりまします。皮膚・骨・筋肉・髪の毛・血のほか、臓器や細胞をつくる材料になります。