



給食予定献立表

献立表の見方

	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)
未満児	午前のおやつ/お昼の主食 牛乳・せんべい/ごはん	ヨーグルト/ごはん	牛乳・せんべい/しらすごはん	りんごジュース・せんべい/ごはん	牛乳・せんべい/ごはん
副食	全園児共通 ただし土曜日は 牛乳は以上児のみ、(汁物)は 未満児のみとなります 南瓜グラタン アスパラサラダ 若布スープ ミニトマト	赤魚の煮付け 千草和え なめこ汁 キウイフルーツ	ピーマン餃子 中華風サラダ 茄子の味噌汁 グレープフルーツ	ゆで卵のミートソースかけ 青菜のソテー コーンとキャベツのスープ ぶどう	厚揚げの甘辛煮 茄子炒り 牛乳(キャベツの味噌汁) バナナ
おやつ	全園児共通午後のおやつ レアチーズ・せんべい	南瓜のスコーン・牛乳	パインきんとん・牛乳	ハムサンド・牛乳	
	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)
未満児	豆乳・せんべい/ごはん	牛乳・せんべい/ごはん	ヤクルト・ビスケット/ひじきごはん	牛乳・せんべい/ごはん	牛乳・ビスケット/ごはん
副食	さんまの塩焼き 切干大根炒り煮 カレー汁 オレンジ	パインとハムのステーキ ひじきサラダ はんぺんスープ キウイフルーツ	がんもの含め煮 大豆サラダ さつま汁 ミニトマト	炒り鶏 白和え にらたま汁 ぶどう	レバーのケチャップ煮 中華風サラダ 若布の味噌汁 グレープフルーツ
おやつ	さつま芋入りおもち・牛乳	オレンジゼリー・せんべい	くるみゆべし・牛乳	大学いも・牛乳	野菜ジュース・せんべい
	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)
未満児	豆乳・せんべい/ごはん	飲むヨーグルト・サブレ/ごまごはん	ビスケット	ヨーグルト/ごはん	牛乳・せんべい/ごはん
副食	親子煮 胡瓜もみ 凍り豆腐のすまし汁 バナナ	いが蒸し 若布の煮物 豆腐とほうれん草の味噌汁 ミニトマト	【運動会総練習】 りんごジュース(10時) 仕出し弁当 野菜ジュース	かじきの醤油マヨネーズ 豚肉とピーマンの炒め物 五目味噌汁 オレンジ	肉豆腐 南瓜サラダ もやしの味噌汁 キウイフルーツ
おやつ	白玉だんごの黒蜜かけ・牛乳	ホットケーキ・牛乳	ヨーグルト・せんべい	ベジタブルサンド・牛乳	ジョア・せんべい
	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)
未満児	敬老の日	国民の休日	秋分の日	豆乳・せんべい/ごはん	牛乳・せんべい/ごはん
副食				鮭のムニエル 深山和え けんちん汁 ぶどう	春巻き コーンとポテトのサラダ ささみスープ バナナ
おやつ				フライドポテト・牛乳	カルピスゼリー・せんべい
	28日(月)	29日(火)	30日(水)		
未満児	豆乳・せんべい/ごはん	りんごジュース・ビスケット/ごはん	ヤクルト・せんべい		
副食	さつま芋とチーズの卵焼き シーフードサラダ 肉だんご入り中華スープ グレープフルーツ	豆腐ハンバーグ 若布の酢の物 豆麩の味噌汁 オレンジ	【お誕生会】 おはぎ さつま芋甘煮・利休和え しめたま汁・お月見ゼリー ぶどう		
おやつ	お月見だんご・牛乳	ごまクッキー・牛乳	ロールケーキ・牛乳		



「おやつ」をどのように与えていますか? ~おやつの役割~
 『おやつ』は離乳食が完了したころから与えますが、空腹を満たすためだけに食べるものではありません。幼児は消化器官が十分に発達していないため、3回の食事では1日に必要な栄養素を摂ることができません。おやつは4回目の食事(軽食)と考えましょう。しかし、食事と違ってお楽しみの部分も大切です。栄養面に気をつけながら与えてください。
栄養面・・・食事で摂りきれない栄養素や水分を補います。(1日の栄養素の15~20%を摂ります)
精神面・・・活動の休息で気分転換になり心の栄養になります。
しつけ面・・・手洗いやあいさつを身につけます。