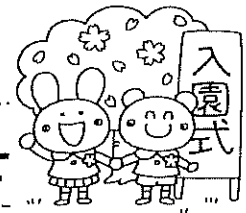




令和6年4月号 保育幼稚園課

ご入園・ご進級おめでとうございます。
新しい環境に慣れて元気に過ごすために、早寝早起き、
3度の食事をきちんととるなど、生活リズムを整えて
いきましょう。



保育園・こども園の給食についてお知らせ

＜離乳食＞

- 5・6か月頃 …… 離乳食と必要に応じたミルク
- 7か月～ 9か月頃 …… 離乳食と必要に応じたミルク
- 9か月～18か月頃 …… 離乳食と3時のおやつ、
必要に応じたミルク

＜3歳未満児＞

- 10時のおやつ、昼食（完全給食・ごはんとおかず）、3時のおやつ
1回に食べる量が少ないことや、消化吸收の面から
10時のおやつも提供します。
昼食（ごはん、おかず）と3時のおやつで1日に必要な栄養量の
50%をとれるようにしています。

＜3歳以上児＞

- 昼食・副食（おかずのみ）、3時のおやつ
昼食（おかず）とおやつをあわせて1日に必要な栄養量の45%を
とれるようにしています。

＜給食材料＞

新鮮な食材を購入し、ひとつ
ひとつ手作りで提供しています。

＜調理＞

保育園の給食は各園で調理し、
天然のだしを使用するなど、
素材の味を生かす薄味を
基本にしています。
食中毒予防のために衛生管理を
徹底しています。
そのため生野菜の提供はしてい
ません。

乳幼児期における食育の目標

授乳期・離乳期 — 安心と安らぎの中で 食べる意欲の基礎づくり —

- ① 安心と安らぎの中でミルクを飲む心地よさを味わう
- ② いろいろな食べ物を見て、触って、味わって、自分で進んで
食べようとする

幼児期 — 食べる意欲を大切に 食の体験を広げよう —

- ① おなかがすくりズムがもてる
- ② 食べたいもの、好きなものが増える
- ③ 家族や仲間と一緒に食べる楽しさを味わう
- ④ 栽培、収穫、調理を通して、食べ物に触れはじめる
- ⑤ 食べ物や体のことを話題にする

※食物アレルギー用除去食は
医師の診断がある場合に限り
提供をしています。
園にご相談ください。



☆ 楽しく食べること、食に関する体験を積み重ねることで『食への関心』を育みます。

卵除去

(調味料・加工品は確認)

4月の献立予定表

平成6年度 御殿場市 保育園・こども園

項目	3歳未満児		3歳未満児・3歳以上児			
曜日	10時間食	風食	副食献立	材料名	3時間食	材料名(手作りのみ表示)
1月	お弁当をご持参ください					
2火	牛乳 あんぱんまんせんべい (原材料確認)	ごはん	チキンカレー(除去用ルー) わかめサラダ 福神漬け オレンジ 麦茶	鶏肉 生姜 じゃがいも 玉葱 人参 油 カレールー(除去用) 中濃ソース わかめ ツナ キャベツ もやし 酢 しょうゆ 砂糖 ごま油 塩 福神漬け パナナ 麦茶	牛乳 お米のデザート (除去用)	牛乳 お米のデザート(除去用)
3水	牛乳 かぼちゃポロロ (原材料確認)	ごはん	麻婆豆腐 チーズ 春雨スープ パナナ 麦茶	油 生姜 にんにく 豚肉 葱 人参 砂糖 みそ しょうゆ 豆腐 でんぶ(除去用) ごま油 チーズ 鶏肉 玉葱 人参 マロニー 鶏がらスープ(除去用) しょうゆ 塩 ごま油 パナナ 麦茶	ゼリー	ゼリー
4木	入園式					
5金	牛乳 お粥(しょうゆせんべい)	ごはん	照り焼きハンバーグ ポロリタン(除去用ハム) 卵でフロッコリー(ノンエッグマヨネーズ) カレースープ(除去用ウインナー・ルー) いちご 麦茶	豚肉 玉葱 豆乳 米粉 塩 ごしょうゆ しょうゆ 酒 砂糖 みりん でんぶ(除去用) ス/ヴイティ ハム(除去用) パセリ 玉葱 ケチャップ 油 フロッコリー ノンエッグマヨネーズ ウインナー(除去用) 玉葱 キャベツ 人参 じゃがいも 鶏がらスープ(除去用) カレールー(除去用) いちご 麦茶	牛乳 クレープ	牛乳 クレープ(除去用)
6土	牛乳 かぼちゃポロロ (原材料確認)	ごはん	ツナカレー(除去用ルー) パナナ 麦茶	ツナ 生姜 じゃがいも 玉葱 人参 油 カレールー(除去用) 中濃ソース パナナ 麦茶	牛乳 やわらかおかし (除去用)	牛乳 やわらかおかし (除去用)
8月	牛乳 あんぱんまんせんべい (原材料確認)	ごはん	五目炒め煮(除去用ちくわ・さつま揚げ) のり みそ汁 オレンジ 麦茶	鶏肉 人参 じゃがいも ちくわ(除去用) さつま揚げ(除去用) 油 砂糖 しょうゆ みりん のり えのきたけ 豆腐 葱 削り節 みそ オレンジ 麦茶	牛乳 変わりラスク (除去用パン)	牛乳 パン(除去用) ノンエッグマヨネーズ カレー粉
9火	牛乳 ソースせんべい (原材料確認)	ごはん	肉丼の具(除去用かまぼこ) カリコリ漬け みそ汁 パナナ 麦茶	豚肉 生姜 人参 玉葱 かまぼこ(除去用) マロニー 油 厚 砂糖 みりん しょうゆ きゅうり キャベツ たくあん しょうゆ ごま もやし わかめ 削り節 みそ パナナ 麦茶	麦茶 おかし(チーズおにぎり)	麦茶 米 しょうゆ 削り節 チーズ
10水	牛乳 かぼちゃポロロ (原材料確認)	ごはん	白身魚フライ(ソース)(除去用パン粉) せんきゃべツ かぼちゃのミルクスープ オレンジ 麦茶	白身魚 小麦粉 パン粉(除去用) 油 ケチャップ 中濃ソース 砂糖 キャベツ 人参 チーズ ノンエッグマヨネーズ 人参 玉葱 かぼちゃ 油 牛乳 米粉 塩 鶏がらスープ(除去用) 生クリーム オレンジ 麦茶	おやつうどん (除去用なると)	うどん 塩 しょうゆ みりん なると(除去用) 葱 削り節
11木	牛乳 あんぱんまんせんべい (原材料確認)	ごはん	鶏の唐揚げ フロッコリーのおかしあえ みそ汁 パナナ 麦茶	鶏肉 生姜 酒 しょうゆ でんぶ(除去用) 油 フロッコリー 削り節 しょうゆ じゃがいも 玉葱 葱 削り節 みそ 唐揚げ類 麦茶	バナナヨーグルト	ヨーグルト 生クリーム 砂糖 パナナ ももパウチ
12金	牛乳 雲こせんべい (原材料確認)	ごはん	豆腐の甘辛煮 きゅうりとわかめのあえ物 みそ汁 オレンジ 麦茶	豚肉 人参 玉葱 キャベツ 豆腐 砂糖 みりん しょうゆ きゅうり わかめ しょうゆ 酢 砂糖 ごま油 塩 ごま 大根 人参 油揚げ 葱 削り節 みそ オレンジ 麦茶	牛乳 ジャムパン (除去用パン)	牛乳 パン(除去用) いちごジャム
13土	牛乳 あんぱんまんせんべい (原材料確認)	ごはん	バナナ 麦茶	バナナ 麦茶	牛乳 お米のデザート (除去用)	牛乳 お米のデザート(除去用)
15月	牛乳 かぼちゃポロロ (原材料確認)	ごはん	肉炒め 昆布あえ みそ汁 パナナ 麦茶	豚肉 生姜 にんにく りんご 玉葱 人参 砂糖 しょうゆ 油 きゅうり キャベツ 塩昆布 しょうゆ 焼豆 豆腐 あおさ 削り節 みそ パナナ 麦茶	牛乳 ホットドック (除去用パン・ウインナー)	牛乳 パン(除去用) ウインナー(除去用) ケチャップ
16火	牛乳 お粥(しょうゆせんべい) (原材料確認)	ごはん	にくじゃが キャベツとアスパラのごまあえ みそ汁 パナナ 麦茶	鶏肉 じゃがいも 玉葱 人参 マロニー 油 砂糖 しょうゆ みりん 削り節 アスパラガス キャベツ 人参 ごま 砂糖 しょうゆ 豆腐 ほうれん草 削り節 みそ パナナ 麦茶	牛乳 メープル蒸しパン	牛乳 小麦粉 ベーキングパウダー 豆乳 メープルシロップ 油
17水	牛乳 あんぱんまんせんべい (原材料確認)	ごはん	かじきのごま風味焼き かぼちゃの煮物 みそ汁 ちん汁 パナナ 麦茶	かじき 生姜 にんにく しょうゆ 酒 砂糖 ごま かぼちゃ しょうゆ みりん 砂糖 大根 人参 しめじ 油揚げ 豆腐 葱 みそ 削り節 パナナ 麦茶	牛乳 やきそば	牛乳 やきそばめん(原材料確認) 豚肉 キャベツ 人参 油 中濃ソース あおりのり
18木	牛乳 ソースせんべい (原材料確認)	ごはん	ハッシュドポーク(除去用ルー) 春キャベツとハムのサラダ(除去用ハム) パナナ 麦茶	豚肉 玉葱 じゃがいも 人参 しめじ 油 砂糖 ケチャップ ハヤシルー(除去用) 中濃ソース きゅうり ハム(除去用) 油 キャベツ りんご 酢 砂糖 塩 油 パナナ 麦茶	麦茶 わかめおにぎり	麦茶 米 わかめごはんの素
19金	牛乳 塩せんべい (原材料確認)	ごはん	チキンのバーベキューソースかけ ポテトサラダ(除去用ハム) キャベツのスープ(除去用ベーコン) オレンジ パナナ 麦茶	鶏肉 生姜 しょうゆ 酒 りんご にんにく しょうゆ 砂糖 レモン じゃがいも ハム(除去用) 油 きゅうり コーン 人参 ノンエッグマヨネーズ 塩 キャベツ ベーコン(除去用) 豚肉 人参 鶏がらスープ(除去用) しょうゆ 塩 オレンジ パナナ 麦茶	牛乳 米粉のデザート	牛乳 米粉のデザート (除去用)
20土	牛乳 かぼちゃポロロ (原材料確認)	ごはん	チキンカレー(除去用ルー) パナナ 麦茶	鶏ささみ じゃがいも 玉葱 人参 油 カレールー(除去用) 中濃ソース パナナ 麦茶	牛乳 あんぱんまんせんべい	牛乳 アンパンマンせんべい
22月	牛乳 かぼちゃポロロ (原材料確認)	ごはん	焼き鮭 新じゃがと鶏の煮物 みそ汁 オレンジ 麦茶	鮭 鶏肉 じゃがいも 人参 油 砂糖 しょうゆ みりん 削り節 もやし 豆腐 葱 みそ 削り節 オレンジ 麦茶	ヨーグルト	ヨーグルト
23火	牛乳 コンフレークの 牛乳かけ (原材料確認)	ごはん	豚肉の生姜焼き マカロニサラダ(除去用ハム) すまし汁 パナナ 麦茶	豚肉 生姜 玉葱 人参 みりん 酒 砂糖 しょうゆ 油 マカロニ コーン きゅうり ハム(除去用) 油 ノンエッグマヨネーズ 豆腐 焼豆 ほうれん草 削り節 しょうゆ 塩 パナナ 麦茶	牛乳 ちんすこう	牛乳 小麦粉 砂糖 油 塩
24水	牛乳 ソースせんべい (原材料確認)	ごはん	かじきのレモンあえ ひじきの煮物(除去用ちくわ) みそ汁 パナナ 麦茶	かじき 塩 ごしょう でんぶ(除去用) 油 酢 砂糖 しょうゆ レモン ひじき 人参 凍り豆腐 油 しょうゆ 砂糖 酒 キャベツ 玉葱 わかめ 削り節 みそ パナナ 麦茶	牛乳 マカロニきな粉	牛乳 マカロニ きな粉 砂糖 塩
25木	牛乳 あんぱんまんせんべい (原材料確認)	ごはん	コーンシチュー ごまドレサラダ オレンジ 麦茶	豚肉 じゃがいも 人参 玉葱 油 クリームコーン 米粉 豆乳 鶏がらスープ(除去用) 塩 キャベツ 人参 きゅうり ごま 砂糖 しょうゆ 酢 ごま油 オレンジ 麦茶	麦茶 ツナしょうゆおにぎり	麦茶 米 ツナ油漬 砂糖 みりん しょうゆ 酒
26金	牛乳 かぼちゃポロロ (原材料確認)	ごはん	大根と豚肉の煮物(除去用さつま揚げ) ツナネぼろ なめこ汁 オレンジ 麦茶	豚肉 さつま揚げ(除去用) 大根 削り節 酒 しょうゆ みりん 人参 ツナ油漬 砂糖 酒 しょうゆ なめこ 豆腐 みそ 葱 削り節 オレンジ 麦茶	豆乳飲料 (除去用)	豆乳飲料 (除去用)
27土	牛乳 ソースせんべい (原材料確認)	ごはん	ハヤシソース(除去用ベーコン・ルー) パナナ 麦茶	ベーコン(除去用) じゃがいも 玉葱 人参 油 ハヤシルー(除去用) パナナ 麦茶	牛乳 きらきら星のパフ (除去用)	牛乳 きらきら星のパフ (除去用)
30火	牛乳 あんぱんまんせんべい (原材料確認)	ごはん	ポークカレー(除去用ルー) 和風サラダ(除去用かまぼこ) 福神漬け オレンジ 麦茶	豚肉 生姜 じゃがいも 玉葱 人参 油 りんご 中濃ソース カレールー(除去用) わかめ かまぼこ(除去用) きゅうり キャベツ 酢 砂糖 しょうゆ ごま油 油 福神漬け(原材料確認) オレンジ 麦茶	プリン飲料 (除去用プリン)	プリン(除去用) ホイップクリーム ももパウチ



目録量	(3歳未満児)	(3歳以上児)
エネルギー	526kcal	558kcal
たんぱく質	17.3g~26.6g	18.0g~
脂質	27.8g	
塩分	11.8~17.7g	12.5~18.7g

平均	(3歳未満児)	(3歳以上児)
エネルギー	528kcal	540kcal
たんぱく質	19.5g	20.3g
脂質	17.3g	16.7g
塩分	1.6g	1.9g

※各家庭で食べたことのない食品等ございましたら、園にお知らせください。
 ※材料の都合により、献立が変わることがあります。
 上記の食品以外も使用することがあります。
 ※納品先：製造工場内ではアレルギー物質を含む食品を取り扱う
 場合があります。重症のアレルギーの方は園にお知らせください。

毎月19日は
食育の日

4月の献立予定表

令和6年度 御殿場市立 保育園・こども園

項目		3歳未満児		3歳未満児・3歳以上児		3時間食		材料名(手作りのみ表示)			
日	曜日	10時間食	昼食	副食	献立	材料名		3時間食	材料名		
1	月			お弁当をご持参ください							
2	火	牛乳 あんぱんまんせんべい	ごはん	チキンカレー わかめサラダ 福神漬け パナナ 麦茶	鶏肉 生姜 じゃがいも 玉葱 人参 油 カレールウ 中濃ソース わかめ ツナ キャベツ もやし 酢 しょうゆ 砂糖 ごま油 塩 福神漬け パナナ 麦茶	牛乳	お米のデザート	牛乳	お米のデザート		
3	水	牛乳 かぼちゃポーロ	ごはん	麻婆豆腐 チーズ 春雨スープ パナナ 麦茶	油 生姜 にんにく 豚肉 人参 砂糖 みそ しょうゆ 豆腐 でんぶん ごま油 チーズ 鶏肉 玉葱 人参 マロニー 鶏がらスープ しょうゆ 塩 ごま油 パナナ 麦茶	ゼリー		ゼリー			
4	木			入園式							
5	金	牛乳 お粥しょうゆせんべい	ごはん	照り焼きハンバーグ ナポリタン ゆでブロッコリー(ノンエッグマヨネーズ) カレースープ いちご 麦茶	豚肉 玉葱 豆乳 米粉 塩 こしょう 油 しょうゆ 酒 砂糖 みりん でんぶん スガティ ハム パセリ 玉葱 ケチャップ 油 ブロッコリー ノンエッグマヨネーズ ウインナー 玉葱 キャベツ 人参 じゃがいも 鶏がらスープ カレールウ いちご 麦茶	牛乳	クレープ	牛乳	クレープ		
6	土	牛乳 かぼちゃポーロ	ごはん	ツナカレー パナナ 麦茶	ツナ 水餃子 じゃがいも 玉葱 人参 油 カレールウ 中濃ソース パナナ 麦茶	牛乳	やわらかおかき	牛乳	やわらかおかき		
8	月	牛乳 あんぱんまんせんべい	ごはん	五目炒め煮 のり みそ汁 オレンジ 麦茶	鶏肉 人参 じゃがいも ちくわ ざつま揚げ 油 砂糖 しょうゆ みりん のり えのきたけ 豆腐 葱 削り節 みそ オレンジ 麦茶	牛乳	変わりラスク	牛乳	パン ノンエッグマヨネーズ カレー粉		
9	火	牛乳 ソースせんべい	ごはん	肉丼の具 カリカリ漬け みそ汁 パナナ 麦茶	豚肉 生姜 人参 玉葱 かまぼこ マロニー 油 酒 砂糖 みりん しょうゆ きゅうり キャベツ たくあん しょうゆ ごま もやし 油揚げ わかめ 削り節 みそ パナナ 麦茶	麦茶	おかかチーズおにぎり	麦茶	米 しょうゆ 削り節 チーズ		
10	水	牛乳 かぼちゃポーロ	ごはん	白身魚フライ(ソース) せんキャベツ かぼちゃのミルクスープ オレンジ 麦茶	白身魚 小麦粉 パン粉 油 ケチャップ 中濃ソース 砂糖 キャベツ 人参 チーズ ノンエッグマヨネーズ 人参 玉葱 かぼちゃ 油 牛乳 米粉 塩 鶏がらスープ 生クリーム オレンジ 麦茶	牛乳	おやつうどん	牛乳	うどん 塩 しょうゆ みりん なると 葱 削り節		
11	木	牛乳 あんぱんまんせんべい	ごはん	鶏の唐揚げ ブロッコリーのおかかあえ みそ汁 旬の柑橘類 麦茶	鶏肉 生姜 酒 しょうゆ でんぶん 油 ブロッコリー 削り節 しょうゆ じゃがいも 玉葱 葱 削り節 みそ 柑橘類 麦茶	牛乳	バナナヨーグルト	牛乳	ヨーグルト 生クリーム 砂糖 バナナ ももパウチ		
12	金	牛乳 曇っこせんべい	ごはん	豆腐の甘辛煮 きゅうりとわかめのあえ物 みそ汁 オレンジ 麦茶	豚肉 人参 玉葱 キャベツ 豆腐 砂糖 みりん しょうゆ きゅうり わかめ しょうゆ 酢 砂糖 ごま油 ごま 大根 人参 油揚げ 葱 削り節 みそ オレンジ 麦茶	牛乳	いちごジャム/パン	牛乳	パン いちごジャム		
13	土	牛乳 あんぱんまんせんべい	ごはん	米粉のシチュー パナナ 麦茶	ベーコン ウインナー 人参 玉葱 じゃがいも 塩 クリームコーン 豆乳 米粉 塩 鶏がらスープ パナナ 麦茶	牛乳	お米のデザート	牛乳	お米のデザート		
15	月	牛乳 かぼちゃポーロ	ごはん	肉炒め 昆布あえ みそ汁 パナナ 麦茶	豚肉 生姜 にんにく りんご 玉葱 人参 砂糖 しょうゆ 油 きゅうり キャベツ 塩昆布 しょうゆ 焼酎 豆腐 あおさ 削り節 みそ パナナ 麦茶	牛乳	ホットドック	牛乳	パン ウィナー ケチャップ		
16	火	牛乳 お粥しょうゆせんべい	ごはん	肉じゃが キャベツとアスパラのごまあえ みそ汁 パナナ 麦茶	鶏肉 じゃがいも 玉葱 人参 マロニー 油 砂糖 しょうゆ みりん 削り節 アスパラガス キャベツ 人参 ごま 砂糖 しょうゆ 豆腐 ほうれん草 みそ 削り節 パナナ 麦茶	牛乳	メープル蒸しパン	牛乳	小麦粉 ベーキングパウダー 豆乳 メープルシロップ 油		
17	水	牛乳 あんぱんまんせんべい	ごはん	かじきのごま風味焼き かぼちゃの煮物 みそけんちん汁 パナナ 麦茶	かじき 生姜 にんにく しょうゆ 酒 砂糖 ごま かぼちゃ しょうゆ みりん 砂糖 大根 人参 しめじ 油揚げ 豆腐 葱 みそ 削り節 パナナ 麦茶	牛乳	やきそば	牛乳	やきそばめん 豚肉 キャベツ 人参 油 中濃ソース あおのり		
18	木	牛乳 ソースせんべい	ごはん	ハッシュドポーク 春キャベツとハムのサラダ パナナ 麦茶	豚肉 玉葱 じゃがいも 人参 しめじ 油 砂糖 ケチャップ ハヤシルウ 中濃ソース きゅうり ハム 油 キャベツ りんご 酢 砂糖 塩 油 パナナ 麦茶	麦茶	わかめおにぎり	麦茶	米 わかめごはんの素		
19	金	牛乳 塩せんべい	ごはん	チキンのパーベキュウソースかけ ポテトサラダ キャベツのスープ オレンジ パナナ 麦茶	鶏肉 生姜 しょうゆ 酒 りんご にんにく しょうゆ 砂糖 レモン じゃがいも ハム 油 きゅうり コーン 人参 ノンエッグマヨネーズ 塩 キャベツ ベーコン 春雨 人参 鶏がらスープ しょうゆ 塩 オレンジ パナナ 麦茶	牛乳	紅白ケーキ	牛乳	パナラ・いちごケーキ		
20	土	牛乳 かぼちゃポーロ	ごはん	チキンカレー パナナ 麦茶	鶏ささみ じゃがいも 玉葱 人参 油 カレールウ 中濃ソース パナナ 麦茶	牛乳	アンパンマンせんべい	牛乳	アンパンマンせんべい		
22	月	牛乳 かぼちゃポーロ	ごはん	焼き鮭 新じゃがと鶏の煮物 みそ汁 オレンジ 麦茶	塩鮭 鶏肉 じゃがいも 人参 油 砂糖 しょうゆ みりん 削り節 もやし 豆腐 葱 みそ 削り節 オレンジ 麦茶	ヨーグルト		ヨーグルト			
23	火	牛乳 コーンフレークの 牛乳かけ	ごはん	豚肉の生姜焼き マカロニサラダ すまし汁 パナナ 麦茶	豚肉 生姜 玉葱 人参 みりん 酒 砂糖 しょうゆ 油 マカロニ コーン きゅうり ハム 油 ノンエッグマヨネーズ 豆腐 焼酎 ほうれん草 削り節 しょうゆ 塩 パナナ 麦茶	牛乳	ちんすこう	牛乳	小麦粉 砂糖 油 塩		
24	水	牛乳 ソースせんべい	ごはん	かじきのレモンあえ ひじきの煮物 みそ汁 パナナ 麦茶	かじき 塩 こしょう でんぶん 油 酢 砂糖 しょうゆ レモン ひじき 人参 凍り豆腐 油 しょうゆ 砂糖 酒 キャベツ 玉葱 削り節 みそ パナナ 麦茶	牛乳	マカロニきな粉	牛乳	マカロニ 砂糖 きな粉 塩		
25	木	牛乳 あんぱんまんせんべい	ごはん	コーンシチュー ごまドレサラダ オレンジ 麦茶	豚肉 じゃがいも 人参 玉葱 油 クリームコーン 米粉 豆乳 鶏がらスープ 塩 キャベツ 人参 きゅうり ごま 砂糖 しょうゆ 酢 ごま油 オレンジ 麦茶	麦茶	ツナしょうゆおにぎり	麦茶	米 ツナ油漬 砂糖 みりん しょうゆ 酒		
26	金	牛乳 かぼちゃポーロ	ごはん	大根と豚肉の煮物 ツナそぼろ なめこ汁 オレンジ 麦茶	豚肉 ざつま揚げ 大根 削り節 酒 しょうゆ みりん 人参 ツナ油漬 砂糖 酒 しょうゆ なめこ 豆腐 みそ 削り節 オレンジ 麦茶	牛乳	せんのべい	牛乳	豆乳飲料 せんのべい		
27	土	牛乳 ソースせんべい	ごはん	ハヤシソース パナナ 麦茶	ベーコン じゃがいも 玉葱 人参 油 ハヤシルウ パナナ 麦茶	牛乳	きらきら星のパフ	牛乳	きらきら星のパフ		
30	火	牛乳 あんぱんまんせんべい	ごはん	ポークカレー 和風サラダ 福神漬け オレンジ 麦茶	豚肉 生姜 じゃがいも 玉葱 人参 油 りんご 中濃ソース カレールウ わかめ かまぼこ きゅうり キャベツ 酢 砂糖 しょうゆ ごま油 油 福神漬け オレンジ 麦茶	プリン	プリンサンデー	プリン	ホイップクリーム ももパウチ		

目標量	(3歳未満児)	(3歳以上児)
エネルギー	520kcal	550kcal
たんぱく質	17.3~26.5g	18.0~27.8g
脂質	11.8~17.7g	12.5~18.7g
食塩	1.6g	1.5g

平均	(3歳未満児)	(3歳以上児)
エネルギー	528kcal	540kcal
たんぱく質	19.5g	20.3g
脂質	17.3g	16.7g
食塩	1.6g	1.9g

※ご家庭で食べたことのない食品等ございましたら、図にお知らせください。
※材料の割合により、献立が変わることがあります。
上記の食品以外も使用することがあります。

毎月19日は
食育の日

