



# よくかむ力を育てましょう



乳幼児期の発達には、個人差があります。しっかり噛めるまでは、月齢や年齢で考えるのではなく、発達に合わせた噛みやすい食材、調理方法にしましょう。

また、子どもは大人の噛む様子を観察しながら学習していきます。大人もゆっくり、しっかり噛むように心がけましょう。

## 子どもが食べにくい食べ物例

- ★ べらべらしたもの（レタス、わかめ）
- ★ 弾力のあるもの（こんにゃく、きのこ、かまぼこ）
- ★ 皮が口に残るもの（豆、トマト）
- ★ 口の中でまとまらないもの（ブロッコリー、ひき肉）
- ★ かたすぎるもの（いか、かたまり肉）
- ★ だ液を吸うもの（パン、ゆで卵、さつまいも）

### ◆ 子どもがよくかむ習慣をつけるために ◆

動物にたとえた声かけで、食べ方を意識させてみましょう。  
ただ、厳しすぎでは、食事で一番大切にしたい「おいしいね」「楽しいね」が薄れかねません。やりすぎは禁物です。



うしさんになって食べよう  
…ゆっくり食べよう、急いで食べない。



りすさんになって食べよう  
…前歯で小さく噛み切って食べよう。



とじさんになって食べよう  
…口いっぱいにはほおばらず、一口を少なく食べよう。



やぎさんになって食べよう  
…口を開けて食べよう。

### ◆ 食べやすくする工夫 ◆

- ・パンは、そのままより、トーストやフレンチトーストにすると、食べやすくなります。
- ・肉は、圧力鍋を使って柔らかくしたり、カツやフリッターのようにパン粉や小麦粉をまぶしたりすることで唾液と混ざりやすくなります。
- ・魚は、焼き魚より、ムニエルや煮魚の方が噛み切りやすく、食べやすいです。
- ・食べにくい野菜は繊維を絶つように切り、よく煮る、よく炒めるで食べやすくなります。

資料：そしゃくと嚥下の発達がわかる本  
(芽ばえ社) 山崎祥子著

## 保育園の給食から ポテミートグラタン

### 【材料 大人2人分】

豚ひき肉	60g
玉葱	50g(みじん切り)
じゃがいも	100g(1cmの角切り)
マカロニ	15g
トマトケチャップ	22g(大さじ1と1/2)
デミグラスソース	15g(缶詰)
コンソメ	1/2個
砂糖	少々
塩	少々
油(炒め油)	適宜
とろけるチーズ	適宜
パン粉	適宜

### 【作り方】

- ① ミートソースを作る  
油を敷いた鍋に、豚ひき肉、玉葱を入れ炒める  
玉葱が透明になり、ひき肉がぼろぼろになったら、水100ccを入れ、煮立ったら、コンソメ、トマトケチャップ、デミグラスソース、砂糖を加え、煮込む
- ② じゃがいも、マカロニをゆでておく  
(ゆでたマカロニには、油(分量外)をまぶしておく)
- ③ ①に②を加えて混ぜ、塩を加え味を調整する
- ④ グラタン皿に③を入れ、とろけるチーズパン粉を振りかけて、オーブンでチーズに焼き色がつくまで焼く

※ デミグラスソースがない場合は、市販のハヤシルウやビーフシチューのルーを1片で代用できます。その場合は、コンソメは使用しません。





# 12月の献立予定表



令和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	副食献立	材料名
2月	牛乳 あんぱんまんせんべい	ごはん	大根と豚肉のみそ煮 キャベツの昆布あえ すまし汁 みかん 麦茶	豚肉 大根 人参 さつまいも 揚げ 削り節 酒 しょうゆ 砂糖 みりん みそ キャベツ 塩昆布 しょうゆ 豆腐 玉葱 焼酎 わかめ 削り節 塩 しょうゆ みかん 麦茶
3火	牛乳 ソースせんべい	ごはん	ポークカレー ハムマヨサラダ 福神漬 オレンジ 麦茶	油 豚肉 生姜 人参 玉葱 じゃがいも りんご カレールフ ハム 油 キャベツ きゅうり ノンエッグマヨネーズ 福神漬 オレンジ 麦茶
4水	牛乳 おひたしせんべい	ごはん	麻婆豆腐 チーズ チンゲン菜のスープ みかん 麦茶	豆腐 豚肉 人参 生姜 にんにく 油 みそ しょうゆ 砂糖 でんぷん ごま油 チーズ かまぼこ チンゲン菜 しめじ 人参 ごま油 鶏がらスープ 塩 しょうゆ みかん 麦茶
5木	牛乳 かぼちゃポーロ	ごはん	かじきのかりんとう風 もやしのお浸し みそ汁 パナナ 麦茶	かじき でんぷん 油 しょうゆ 砂糖 ごま きゅうり 人参 もやし のり しょうゆ 砂糖 ごま油 りんご 酢 塩 えのきだけ 豆腐 玉葱 みそ 削り節 パナナ 麦茶
6金	牛乳 あんぱんまんせんべい	ごはん	煮込みおでん のり みそ汁 オレンジ 麦茶	大根 人参 ちくわ はんぺん さつまいも 鶏肉 酒 しょうゆ 削り節 みりん 砂糖 のり キャベツ 油揚げ わかめ 削り節 みそ オレンジ 麦茶
7土	<b>生活発表会</b>			
9月	コーンフレークの 牛乳かけ	ごはん	肉じゃが じゅこわかめひりかけ かき玉汁 みかん 麦茶	豚肉 じゃがいも 玉葱 人参 グリンピース 油 砂糖 しょうゆ みりん 削り節 わかめ ごま油 しらす干し ごま しょうゆ みりん 卵 豆腐 ほうれん草 えのきだけ 削り節 塩 しょうゆ 麦茶 みかん
10火	ゼリー	ごはん	マカロニのクリーム煮 フレンチサラダ バナナ 麦茶	豚肉 マカロニ じゃがいも 人参 玉葱 牛乳 油 鶏がらスープ バター 小麦粉 生クリーム キャベツ 人参 ツナ水煮 コーン りんご 酢 砂糖 塩 バナナ 麦茶
11水	フルーツゼリー	ごはん	鶏肉のレモンあえ ポテトサラダ みそ汁 パナナ 麦茶	鶏肉 でんぷん 油 砂糖 しょうゆ レモン 酢 じゃがいも ハム 油 人参 きゅうり ノンエッグマヨネーズ 大根 豆腐 葱 削り節 みそ パナナ 麦茶
12木	牛乳 ソースせんべい	ごはん	さかなの照り焼き れんこんのきんぴら みそ汁 オレンジ 麦茶	ぶり 白身魚 生姜 しょうゆ 砂糖 酒 みりん 油 豚肉 れんこん 人参 しょうゆ ごま油 砂糖 ごま 削り節 油揚げ もやし ほうれん草 みそ オレンジ 麦茶
13金	牛乳 塩せんべい	ごはん	すき焼き煮 たくあん みそ汁 パナナ 麦茶	豚肉 白菜 人参 玉葱 豆腐 砂糖 みりん しょうゆ たくあん じゃがいも 削り節 みそ わかめ パナナ 麦茶
14土	牛乳 かぼちゃポーロ	ごはん	チキンカレー バナナ 麦茶	鶏ささみ じゃがいも 玉葱 人参 油 カレールフ 中濃ソース バナナ 麦茶
16月	牛乳 あんぱんまんせんべい	ごはん	焼き鮭 切り干し大根の炒め煮 みそ汁 みかん 麦茶	鮭 塩 油 人参 切干大根 油揚げ ちくわ 砂糖 しょうゆ 酒 削り節 白菜 豆腐 みそ わかめ みかん 麦茶
17火	牛乳 おひたしせんべい	ごはん	ブラウンスチュー 春雨サラダ オレンジ 麦茶	油 豚肉 生姜 じゃがいも 人参 玉葱 しめじ 鶏がらスープ トマト ビューレ プラッフル 生クリーム かまぼこ 春雨 キャベツ 人参 砂糖 しょうゆ りんご 酢 塩 オレンジ 麦茶
18水	牛乳 かぼちゃポーロ	ごはん	鶏肉の照り焼き もやしのごま酢あえ なめこ汁 パナナ 麦茶	鶏肉 生姜 しょうゆ みりん 砂糖 油 ほうれん草 人参 もやし すりごま しょうゆ 砂糖 ごま油 りんご 酢 塩 削り節 豆腐 なめこ みそ 塩 パナナ 麦茶
19木	牛乳 星っ子せんべい	ごはん	豆腐ハンバーグ グラッセ 白菜スープ みかん パナナ 麦茶	豆腐 豚肉 米粉 玉葱 塩 しょうゆ しょうゆ 砂糖 みりん でんぷん 人参 さつまいも コーン バター 鶏がらスープ 塩 砂糖 ベーコン 白菜 マロニー パセリ 鶏がらスープ しょうゆ 塩 みかん 麦茶
20金	牛乳 あんぱんまんせんべい	ごはん	かぼちゃシチュー ぶりかけ 和風サラダ みかん 麦茶	鶏肉 かぼちゃ 玉葱 人参 小麦粉 バター 牛乳 鶏がらスープ 塩 しょうゆ ぶりかけ わかめ キャベツ 人参 もやし 酢 しょうゆ 砂糖 油 塩 みかん 麦茶
21土	牛乳 かぼちゃポーロ	ごはん	鶏丼 みかん 麦茶	鶏肉 玉葱 人参 油 砂糖 しょうゆ 酒 みかん 麦茶
23月	牛乳 かぼちゃポーロ	ごはん	鶏肉のさっぱり煮 キャベツとコーンのあえもの みそけんちん汁 みかん 麦茶	鶏肉 しょうゆ りんご 酢 砂糖 みりん 酒 キャベツ 小松菜 コーン 砂糖 しょうゆ 油 削り節 人参 大根 油揚げ 豆腐 みそ かぼちゃ 塩 みかん 麦茶
24火	牛乳 黒っこせんべい	ごはん	ポテミートグラタン ツナサラダ 白菜スープ パナナ 麦茶	豚肉 玉葱 じゃがいも マカロニ チョップトマト ビューレ ハヤシルウ 鶏がらスープ 砂糖 チーズ パン粉 キャベツ きゅうり ツナ水煮 人参 りんご 酢 砂糖 塩 塩 ベーコン 白菜 パセリ 鶏がらスープ 塩 しょうゆ パナナ 麦茶
25水	牛乳 おひたしせんべい	ごはん	カリカリチキン ミニオンスポテト ブロッコリーサラダ 彩り野菜スープ ゼリー 麦茶	鶏肉 生姜 にんにく 酒 しょうゆ 米粉 油 ミニオンスポテト ブロッコリー ツナ ノンエッグマヨネーズ ベーコン 玉葱 キャベツ 人参 トマト マカロニ 鶏がらスープ 塩 しょうゆ ゼリー 麦茶
26木	牛乳 ソースせんべい	ごはん	魚のコーンフレーク焼き ごまドレッシング わかめスープ みかん 麦茶	白身魚 塩 しょうゆ ノンエッグマヨネーズ コーン フレーク ハム 油 人参 大根 きゅうり ごま 砂糖 しょうゆ 酢 ごま油 鶏肉 人参 もやし 鶏がらスープ 塩 しょうゆ しょうゆ わかめ みかん 麦茶
27金	牛乳 あんぱんまんせんべい	ごはん	ポークカレー チーズ入りフレンチサラダ バナナ 麦茶	豚肉 生姜 玉葱 人参 じゃがいも カレールフ チーズ キャベツ コーン 人参 りんご 酢 砂糖 塩 塩 バナナ 麦茶
28土	牛乳 おひたしせんべい	ごはん	ハヤシソース バナナ 麦茶	油 ベーコン 玉葱 人参 じゃがいも ハヤシルウ バナナ 麦茶

目標値 (3歳未満児)	(3歳以上児)	平均値 (3歳未満児)	(3歳以上児)
エネルギー 538kcal	558kcal	エネルギー 534kcal	562kcal
たんぱく質 17.3~26.6g	18.0~27.8g	たんぱく質 20.0g	21.1g
脂質 11.8~17.7g	12.5~18.7g	脂質 17.6g	17.7g
食塩 1.6g	1.5g	食塩 1.8g	1.7g

※ご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。

毎月19日は  
食育の日





# 12月の献立予定表



令和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			
日	曜日	10時間食	副食	献立	材料名	3時間食	材料名(手作りのみ表示)
2	月	牛乳 あんぱんせんべい (原材料確認)	ごはん	大根と豚肉のみそ煮(除去用さつま揚げ) 野菜の昆布あえ すまし汁 みかん 麦茶	豚肉 大根 人参 さつま揚げ(除去用) 削り節 酒 しょうゆ 砂糖 みりん みそ キャベツ 塩昆布 しょうゆ 豆腐 玉葱 焼きひ わかめ 削り節 塩 しょうゆ みかん 麦茶	牛乳 ピザトースト (除去用パン・ベーコン) プリン (除去用プリン)	牛乳 パン(除去用) ケチャップベーコン(除去用) コーン 玉葱 チーズ プリン(除去用)
3	火	牛乳 ソースせんべい (原材料確認)	ごはん	ポークカレー(除去用ルー) ハムマヨサラダ(除去用ハム) 福神漬け オレンジ 麦茶	油 豚肉 生薬 人参 玉葱 じゃがいも りんご カレールウ(除去用) ハム(除去用) 油 キャベツ きゅうり ノンエッグマヨネーズ 福神漬け オレンジ 麦茶		
4	水	牛乳 ゆめしょうゆせんべい (原材料確認)	ごはん	麻婆豆腐 チーズ チンゲン菜のスープ(かまぼこ除去) みかん 麦茶	豆腐 豚肉 ねぎ 人参 生薬 にんにく 油 みそ しょうゆ 砂糖 でんぷん ごま油 チーズ かまぼこ(除去用) チンゲン菜 しめじ 人参 ごま油 鶏がらスープ(除去用) 塩 しょうゆ みかん 麦茶	牛乳 ゆきそば	牛乳 油 豚肉 人参 キャベツ ゆきそばめん(原材料確認) 中濃ソース
5	木	牛乳 かぼちゃポーロ (原材料確認)	ごはん	かじきのかりんとう風 もやしの磯あえ みそ汁 パナナ 麦茶	かじき でんぷん 油 しょうゆ 砂糖 ごま きゅうり 人参 もやし のり しょうゆ 砂糖 ごま油 りんご 酢 塩 えのきたけ 豆腐 玉葱 みそ 削り節 パナナ 麦茶	牛乳 こぎつねにぎり	牛乳 米 豚肉 油揚げ 人参 砂糖 みりん しょうゆ 酒
6	金	牛乳 あんぱんせんべい (原材料確認)	ごはん	煮込みおでん(はんぺん除去/除去用ちくわ・さつま揚げ) のり みそ汁 オレンジ 麦茶	大根 人参 ちくわ(除去用) (はんぺん除去) さつま揚げ(除去用) 肉内 酒 しょうゆ 削り節 みりん 砂糖 のり キャベツ 油揚げ ねぎ 削り節 みそ オレンジ 麦茶	ヨーグルト せんべい	ヨーグルト せんべい(原材料確認)
<h2>生活発表会</h2>							
9	月	コンフレークの 牛乳かけ (原材料確認)	ごはん	肉じゃが じゃことわかめのふりかけ すまし汁(卵除去) みかん 麦茶	豚肉 じゃがいも 玉葱 人参 グリンピース 油 砂糖 しょうゆ みりん 削り節 わかめ ごま油 しらす干し ごま しょうゆ みりん (卵除去) 豆腐 ほうれん草 えのきたけ 削り節 塩 しょうゆ みかん 麦茶	牛乳 マシュマロサンド	牛乳 ルヴァン マシュマロ(原材料確認)
10	火	ゼリー	ごはん	マカロニのクリーム煮 フレンチサラダ バナナ 麦茶	鶏肉 マカロニ じゃがいも 人参 玉葱 牛乳 油 鶏がらスープ(除去用) パター 小麦粉 塩 生クリーム キャベツ 人参 ツナ 水菜 コーン りんご 酢 砂糖 油 塩 バナナ 麦茶	牛乳 せんべい	牛乳 せんべい(原材料確認)
11	水	ゼリー (原材料確認)	ごはん	鶏肉のレモンあえ ポテトサラダ(除去用ハム) みそ汁 パナナ 麦茶	鶏肉 でんぷん 油 砂糖 しょうゆ レモン汁 酢 じゃがいも ハム(除去用) 油 人参 きゅうり ノンエッグマヨネーズ 大根 豆腐 葱 削り節 みそ 水 パナナ 麦茶	おやつうどん (除去用かまぼこ)	削り節 かまぼこ(除去用) みりん しょうゆ 塩 うどん わかめ
12	木	牛乳 ソースせんべい (原材料確認)	ごはん	魚の照り焼き れんこんのきんぴら みそ汁 オレンジ 麦茶	ぶり 白身魚 生薬 しょうゆ 酒 みりん 油 豚肉 れんこん 人参 しょうゆ ごま油 砂糖 ごま 削り節 油揚げ もやし ほうれん草 みそ オレンジ 麦茶	牛乳 ホットドック (除去用ウィンナー・パン)	牛乳 パン(除去用) キャベツ ウィンナー(除去用) ケチャップ
13	金	牛乳 塩せんべい (原材料確認)	ごはん	すき焼き煮 たくあん みそ汁 パナナ 麦茶	豚肉 白菜 人参 玉葱 豆腐 砂糖 みりん しょうゆ たくあん じゃがいも 削り節 みそ わかめ パナナ 麦茶	牛乳 コーンフレークの牛乳かけ	牛乳 コーンフレーク(原材料確認)
14	土	牛乳 かぼちゃポーロ (原材料確認)	ごはん	チキンカレー(除去用ルー) バナナ 麦茶	油 鶏ささみ肉 玉葱 人参 じゃがいも カレールウ(除去用) 中濃ソース バナナ 麦茶	フルーツゼリー あんぱんまんせんべい	フルーツゼリー あんぱんまんせんべい(原材料確認)
16	月	牛乳 あんぱんせんべい (原材料確認)	ごはん	焼き鮭 切干大根の炒め煮(除去用ちくわ) みそ汁 みかん 麦茶	鮭 塩 油 人参 切干大根 油揚げ ちくわ(除去用) 砂糖 しょうゆ 酒 削り節 白菜 豆腐 みそ わかめ みかん 麦茶	牛乳 ハーベスト	牛乳 ハーベスト(原材料確認)
17	火	牛乳 ゆめしょうゆせんべい (原材料確認)	ごはん	ブラuschintschur(除去用ルー) 春雨サラダ(除去用かまぼこ) オレンジ 麦茶	鶏肉 生薬 じゃがいも 人参 玉葱 しめじ 鶏がらスープ(除去用) トマトピューレ ハヤシルウ(除去用) 生クリーム かまぼこ(除去用) 春雨 キャベツ 人参 砂糖 しょうゆ りんご 酢 塩 オレンジ 麦茶	牛乳 きな粉揚げパン (除去用パン)	牛乳 パン(除去用) きな粉 油 砂糖 塩
18	水	牛乳 かぼちゃポーロ (原材料確認)	ごはん	鶏肉の照り焼き もやしのごま酢あえ なめこ汁 パナナ 麦茶	鶏肉 生薬 酒 しょうゆ みりん 砂糖 油 ほうれん草 人参 もやし ごま しょうゆ 砂糖 ごま油 りんご 酢 塩 削り節 豆腐 なめこ みそ ねぎ パナナ 麦茶	牛乳 おやつナポリタン (除去用ハム)	牛乳 油 マカロニ ハム(除去用) 玉葱 ケチャップ 塩 パセリ
19	木	牛乳 黒っこせんべい (原材料確認)	ごはん	豆腐ハンバーグ さつまいもグラッセ 白菜スープ(除去用ベーコン) みかん 麦茶	豆腐 豚肉 米粉 玉葱 油 塩 こしょう しょうゆ 砂糖 みりん でんぷん 人参 さつまいも コーン パター 鶏がらスープ(除去用) 塩 砂糖 ベーコン(除去用) 白菜 マロニエ(セリ) 鶏がらスープ(除去用) しょうゆ 塩 みかん 麦茶	牛乳 お米のりんごタルト (除去用)	牛乳 お米のりんごタルト (除去用)
20	金	牛乳 あんぱんせんべい (原材料確認)	ごはん	かぼちゃのシチュー ふりかけ(除去用) 和風サラダ みかん 麦茶	鶏肉 かぼちゃ 玉葱 人参 小麦粉 パター 牛乳 鶏がらスープ(除去用) 塩 こしょう ふりかけ(除去用) わかめ キャベツ 人参 もやし 酢 しょうゆ 砂糖 油 塩 みかん 麦茶	牛乳 五平餅	牛乳 もち米 みそ 砂糖 みりん ごま油 酒
21	土	牛乳 かぼちゃポーロ (原材料確認)	ごはん	鶏丼 みかん 麦茶	鶏肉 玉葱 人参 砂糖 しょうゆ 酒 みかん 麦茶	牛乳 やわらかおかき (除去用)	牛乳 やわらかおかき (除去用)
23	月	牛乳 かぼちゃポーロ (原材料確認)	ごはん	鶏肉のさっぱり煮 キャベツとコーンのあえもの みそけんちん汁 みかん 麦茶	鶏肉 しょうゆ りんご 酢 砂糖 みりん 酒 キャベツ 小松菜 コーン 砂糖 しょうゆ 油 削り節 人参 大根 油揚げ 豆腐 みそ かぼちゃ 葱 みかん 麦茶	牛乳 いもち	牛乳 じゃがいも 塩 でんぷん 油 しょうゆ のり
24	火	牛乳 黒っこせんべい (原材料確認)	ごはん	ポテミートグラタン(除去用ルー・パン粉) ツナサラダ 白菜スープ(除去用ベーコン) パナナ 麦茶	豚肉 生薬 じゃがいも 人参 玉葱 しめじ 鶏がらスープ(除去用) (卵除去) 塩 砂糖 しょうゆ パセリ(卵除去) キャベツ きゅうり ツナ 水菜 人参 りんご 酢 砂糖 油 塩 ベーコン(除去用) 白菜 パセリ 鶏がらスープ(除去用) 塩 しょうゆ パナナ 麦茶	牛乳 スティックパイ	牛乳 パイ生地(原材料確認) グラニュー糖
25	水	牛乳 ゆめしょうゆせんべい (原材料確認)	ごはん	カリカリチキン ミニオンスポテト フロッキーサラダ 彩り野菜スープ(除去用ベーコン) ゼリー 麦茶	鶏肉 生薬 にんにく 酒 しょうゆ 米粉 油 ミニオンスポテト フロッキー ツナ ノンエッグマヨネーズ ベーコン(除去用) 玉葱 キャベツ 人参 トマト マカロニ 鶏がらスープ(除去用) 塩 しょうゆ ゼリー 麦茶	牛乳 ケーキ (除去用)	牛乳 ケーキ (除去用)
26	木	牛乳 ソースせんべい (原材料確認)	ごはん	白身魚のコーンフレーク焼き ごまドレサラダ(除去用ハム) わかめスープ みかん 麦茶	白身魚 塩 こしょう ノンエッグマヨネーズ コーンフレーク(原材料確認) ハム(除去用) 油 人参 大根 きゅうり ごま 砂糖 しょうゆ 酢 ごま油 鶏肉 人参 もやし 鶏がらスープ(除去用) 塩 しょうゆ こしょう わかめ みかん 麦茶	牛乳 マカロニのきなこあえ	牛乳 マカロニ 砂糖 きな粉 塩
27	金	牛乳 あんぱんせんべい (原材料確認)	ごはん	ポークカレー(除去用ルー) チーズ入りフレンチサラダ バナナ 麦茶	豚肉 生薬 じゃがいも 玉葱 人参 油 カレールウ(除去用) チーズ キャベツ コーン 人参 りんご 酢 砂糖 油 塩 バナナ 麦茶	野菜ジュース 米粉のデザート	野菜ジュース お米のデザート(除去用)
28	土	牛乳 ゆめしょうゆせんべい (原材料確認)	ごはん	ハヤシソース(除去用ルー・ベーコン) バナナ 麦茶	油 ベーコン(除去用) 玉葱 人参 じゃがいも ハヤシルウ(除去用) バナナ 麦茶	牛乳 米粉のデザート	牛乳 お米のデザート(除去用)

目録量	(3歳未満児)	(3歳以上児)	平均	(3歳未満児)	(3歳以上児)
エネルギー	526kcal	390kcal	エネルギー	530kcal	402kcal
たんぱく質	17.3g	26.6g	たんぱく質	20.5g	20.2g
脂質	11.8g	19.4g	脂質	12.7g	18.0g
食塩	1.6g	1.5g	食塩	1.9g	1.8g

※ご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。  
※調理室・製法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

