



園長	栄養士

日 曜	献立名	材料名（昼食・3時おやつ）				10時おやつ	栄養価		
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	3時おやつ			
22 （土）	もやしそば じゃが芋とツナの煮物 ベビーチーズ	中華めん、じゃがいも、三温糖、油	豚ひき肉、チーズ、ツナ油漬缶	にんじん、もやし、たまねぎ、いんげん、にら	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩	ヤクルト パウムクーヘン	エネルギー 529 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 20.3 g カルシウム 144 mg		
24 （月）	さっぱり豚しゃぶうどん さつま芋の甘煮 ヤクルトファイブ	うどん、さつまいも、米、三温糖、油	牛乳、ヤクルトファイブ、豚肉(もも)、ごま	キャベツ、にんじん、葉ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ(しろ)、食塩	牛乳100 牛乳150 わかめおにぎり	エネルギー 544 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 11.6 g カルシウム 269 mg		
25 （火）	ごはん さばの煮付け 白和え みそ汁	米、食パン、しらたき、小麦粉、三温糖、焼酎	牛乳、さば、木綿豆腐、バター、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、すりごま	ねぎ、にんじん、スナップえんどう、しょうが、カットわかめ	煮干だし汁、しょうゆ、酒、食塩	ヤクルト 牛乳150 メロンパントースト	エネルギー 773 kcal たんぱく質 30.7 g 脂質 29.5 g カルシウム 284 g		
26 （水）	ぎょうざ丼 チキンスープ ベビーチーズ	米、三温糖、片栗粉、ごま油	ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、鶏むね肉、チーズ、ごま	キャベツ、バナナ、もやし、ねぎ、にんじん、みかん缶、にら、コーン缶、にんにく、しょうが	しょうゆ、酒、食塩	牛乳100 お茶 フルーツヨーグルト	エネルギー 583 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 20.0 g カルシウム 244 mg		
27 （木）	ごはん 鶏肉のしょうが焼き シルバーサラダ 豆腐みそ汁	米、はるさめ	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、ハム、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、にんじん、きゅうり、ごまつな、コーン、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、酢、酒、食塩	ヤクルト 牛乳150 ミックスキャロット ドーナツ	エネルギー 626 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 21.2 g カルシウム 296 mg		
28 （金）	ゆかりごはん ふわふわ肉団子 ナムル 白菜スープ	米、パン粉、油、三温糖、ごま油	豚ひき肉、鶏もも肉、調製豆乳、ごま	もやし、たまねぎ、はくさい、ほうれんそう、にんじん、たけのこ、にら	しょうゆ、食塩	牛乳100 りんごゼリー せんべい	エネルギー 586 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 16.5 g カルシウム 76 mg		
29 （土）	わかめうどん ぶどう豆 ベビーチーズ	うどん、三温糖	鶏むね肉、チーズ、かまぼこ、たいす水煮缶詰、油揚げ	にんじん、ねぎ、干しぶどう、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	ヤクルト りんごゼリー	エネルギー 323 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 6.2 g カルシウム 146 mg		
31 （月）	ごはん 変わりローストチキン マカロニサラダ すまし汁	米、ホットケーキ粉、マカロニ、三温糖	牛乳、鶏むね肉、ツナ油漬缶	はくさい、ねぎ、にんじん、たまねぎ、しめじ、きゅうり、コーン、しょうが、にんにく	かつおだし汁、しょうゆ、中濃ソース、ケチャップ、食塩、酒	牛乳100 牛乳150 ココア蒸しパン	エネルギー 605 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 14.3 g カルシウム 251 mg		
献立の平均栄養価		以上児 未満児	エネルギー561Kcal エネルギー 499Kcal	蛋白質 22.9g 蛋白質 19.6g	カルシウム 233mg カルシウム 258mg	脂質 17.3g 脂質 15.7g	鉄分 2mg 鉄分 1mg	食物繊維3.7mg 食物繊維3.1mg	塩分2.2g 塩分2.0g



### メニュー紹介：げんこつ飴

4月に出した岐阜県の郷土料理のげんこつ飴のレシピを紹介します♪

#### ✿材料

水あめ	18g (小さじ2と1/2)
砂糖	18g (大さじ2)
水	5g (小さじ1)
きな粉	7.5g (大さじ1)

#### ✿作り方

- ①水あめと砂糖と水を鍋に入れ、弱火にかける。
  - ②全体的にふつつつしてきたら、きなこを入れ、火からおろす。
  - ③へうでまとまるまでよく練り、冷めないうちに形を整え、冷やす。
- ※太めの棒状にし、一口大に切る形が主流ですが、保育園では、薄い板状に伸ばし、3センチの棒状に切りました。  
※のどに詰まらないように注意してください。

### 今月の郷土料理【大阪府】



14日 お好み焼き 言わずと知れた大阪の名物！  
保育園風にアレンジしています。

17日 肉すい 肉が入ったお吸い物のこと。

19日 かやくごはん 関東で言う炊き込みご飯や五目ごはんのこと。  
保育園風にアレンジしています。

25日 さばの煮付け 関東ではみそ味が多いさばの煮付けですが、  
大阪ではしょうゆベースが主流のようです。

