

・食生活に必要な
基本的な習慣・マナーを知る。
・健康的な生活リズムを身に付

旬の食材

たけのこ・キャベツ
じゃがいも・たまねぎ
スナップえんどう・そらめめ
さやえんどう・アスパラガス

お知らせ

※10時のおやつは
こばと組のみとなります。

朝、気持ちよく目覚め、よく食べ、よく遊び、よく学び、夜はぐっすりと眠るという望ましい生活リズム。その起点となるのが「朝ごはん」です。朝ごはんをしっかりと食べて、生活リズムを整えることは、子どもの身体と心の健康につながります。

1・体温を上げる

朝ごはんを食べることにより、寝ている間に下がった体温が上がります。朝ごはんを食べないと、たとえ午前中の活動で体温が上がったとしても下がりやすく、眠くなったり、あくびが出たり

2・身体を動かすエネルギー源と

身体の大きさと比較して、子どもはたくさんエネルギーを必要としています。特に「ごはんやパン」に含まれる炭水化物は、脳を動かすエネルギーとなるので、元気に活動をするためには欠かせません。

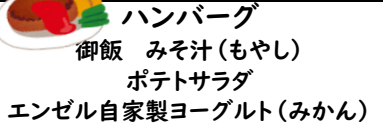
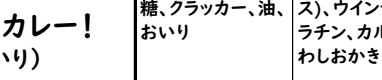
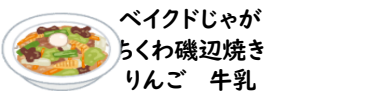
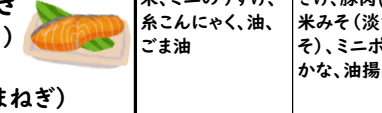
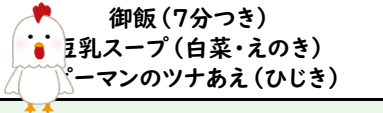
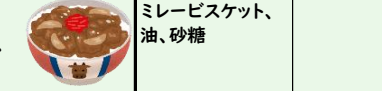
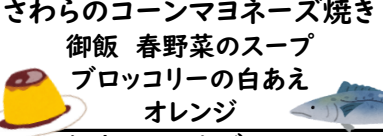
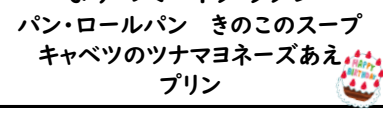
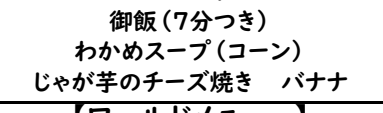
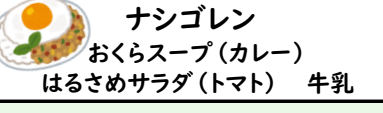
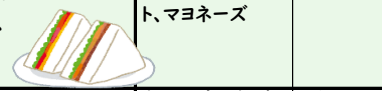
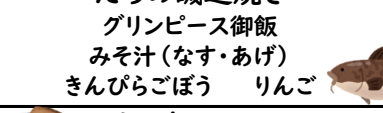
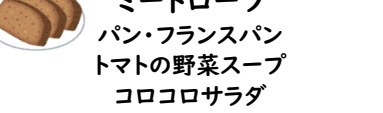
3・必要な栄養素の供給源と

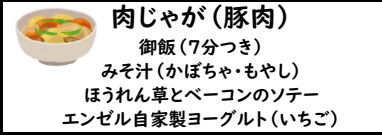
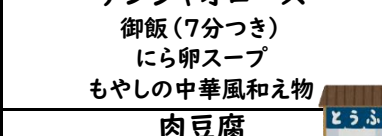
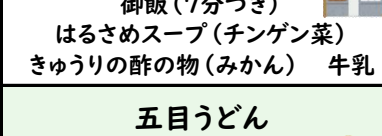
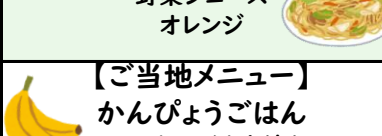
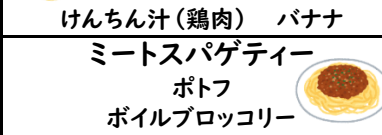
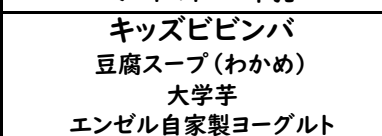
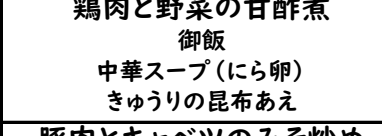
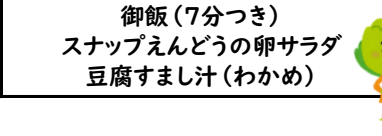
子どもは、必要な栄養素を「3回の食事」と「補食（おやつ）」から摂取しています。胃が小さく一度にたくさん食べられない子どもにとって、「朝ごはん」から摂取する栄養素はとても大切です。

4・お腹の調子を整える

朝ごはんを食べると胃腸が目覚め、便が出やすくなります。



日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3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		
01 (水)	 ハンバーグ 御飯 みそ汁(もやし) ポテトサラダ エンゼル自家製ヨーグルト(みかん)	米、じゃがいも、ミニのりすけ、マヨネーズ、パン粉、砂糖	牛豚合いびき肉、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、ハム、ミニボン こざかな、油揚げ	もやし、みかん缶、たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、中濃ソース、食塩	ハッピーラムネ ミニのりすけ ミニボン こざかな	エネルギー 602 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 18.8 g カルシウム 194 mg
02 (木)	 えんとつ!ごろごろカレー! ミルクプリン(おいり)	米、じゃがいも、砂糖、クラッカー、油、おいり	牛乳、豚肉(肩ロース)、ウインナー、ゼラチン、カルテツいわしおかき	たまねぎ、にんじん	カレールー	サンワールドのミレービスケット クラッカー カルテツいわしおかき	エネルギー 481 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 18.8 g カルシウム 81 mg
07 (火)	 ちゃんぽんラーメン ペイクドじゃが ちくわ磯辺焼き りんご 牛乳	生中華めん、じゃがいも、サンワールドのミレービスケット、米粉、油、ごま油	牛乳、ちくわ、豚肉(ばら)、カルテツいわしおかき	りんご、キャベツ、もやし、たまねぎ、にんじん、あおのり	しょうゆ、中華だしの素、食塩	へム鉄入りえびせん サンワールドのミレービスケット カルテツいわしおかき	エネルギー 585 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 21.7 g カルシウム 188 mg
08 (水)	 さけの塩焼き 御飯(7分つき) 豚汁 れんこんマリネ(たまねぎ)	米、ミニのりすけ、糸こんにゃく、油、ごま油	さけ、豚肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ)、ミニボン こざかな、油揚げ	れんこん、たまねぎ、だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう	かつおだし汁、酢、食塩	ハッピーラムネ ミニのりすけ ミニボン こざかな	エネルギー 359 kcal たんぱく質 15.2 g 脂 質 9.2 g カルシウム 39 mg
09 (木)	 厚揚げのケチャップ煮 御飯 きゅうりの昆布あえ みそ汁(玉ねぎ・わかめ)	米、クラッカー、油、片栗粉	厚揚げ、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、カルテツいわしおかき	たまねぎ、きゅうり、コーン、にんじん、塩こんぶ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、中濃ソース、食塩	サンワールドのミレービスケット クラッカー カルテツいわしおかき	エネルギー 367 kcal たんぱく質 11.7 g 脂 質 11.7 g カルシウム 106 mg
10 (金)	 鶏肉のマーメレード焼き 御飯(7分つき) 豆乳スープ(白菜・えのき) パーマンのツナあえ(ひじき)	米、ねりごま、片栗粉、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、豆乳、ツナ油漬缶、へム鉄入りえびせん、ミニボン こざかな	はくさい、ピーマン、えのきたけ、コーン、マーメレード、ひじき	しょうゆ、コンソメ、酢、食塩	ミニのりすけ へム鉄入りえびせん ミニボン こざかな	エネルギー 536 kcal たんぱく質 25.9 g 脂 質 17.9 g カルシウム 202 mg
11 (土)	 牛丼 野菜ジュース りんご	米、サンワールドのミレービスケット、油、砂糖	牛肉(ばら)	野菜ジュース、たまねぎ、りんご、ねぎ	しょうゆ、みりん	はッピーラムネ サンワールドのミレービスケット	エネルギー 527 kcal たんぱく質 13.7 g 脂 質 22.7 g カルシウム 39 mg
13 (月)	 さわらのコーンマヨネーズ焼き 御飯 春野菜のスープ ブロッコリーの白あえ オレンジ	米、じゃがいも、ラムネ、マヨネーズ、すりごま、小麦粉、油、砂糖	さわら、木綿豆腐、豚肉(もも)、ハム、ミニボン こざかな	オレンジ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、キャベツ、クリームコーン缶、りんご	洋風スープ、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、食塩	クラッカー ハッピーラムネ ミニボン こざかな	エネルギー 498 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 19.8 g カルシウム 111 mg
14 (火)	 なすのミートグラタン パン・ロールパン きのこのスープ キャベツのツナマヨネーズあえ プリン	ロールパン、マカロニ、サンワールドのミレービスケット、プリンミックス、マヨネーズ、油	牛乳、牛豚合いびき肉、とろけるチーズ、ツナ油漬缶、カルテツいわしおかき、バター	ホールトマト缶詰、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、なす、えのきたけ、しめじ、さやえんどう	ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、食塩、こしょう	へム鉄入りえびせん サンワールドのミレービスケット カルテツいわしおかき	エネルギー 586 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 27.7 g カルシウム 187 mg
15 (水)	 おべんとうの日	ミニのりすけ	ミニボン こざかな			はッピーラムネ ミニのりすけ ミニボン こざかな	エネルギー 89 kcal たんぱく質 0.8 g 脂 質 0.7 g カルシウム 1 mg
16 (木)	 八宝菜 御飯(7分つき) わかめスープ(コーン) じゃが芋のチーズ焼き バナナ	米、じゃがいも、クラッカー、ごま油、片栗粉、砂糖	豚肉(もも)、とろけるチーズ、カルテツいわしおかき、バター	バナナ、はくさい、コーン、にんじん、たけのこ、ねぎ、しいたけ、黒きくらげ、カットわかめ、パセリ	しょうゆ、中華だしの素、食塩、こしょう	サンワールドのミレービスケット クラッカー カルテツいわしおかき	エネルギー 510 kcal たんぱく質 15.2 g 脂 質 14.1 g カルシウム 76 mg
17 (金)	 【ワールドメニュー】 ナシゴレン おくらスープ(カレー) はるさめサラダ(トマト) 牛乳	米、油、砂糖、はるさめ、ピーナッツバター、ごま、ごま油	牛乳、卵、豚ひき肉、へム鉄入りえびせん、ハム、ミニボン こざかな、ベーコン	たまねぎ、きゅうり、トマト、ヤングコーン、オクラ、赤ピーマン、ピーマン、にんじん、にんにく	しょうゆ、酢、食塩、コンソメ、カレー粉	ミニのりすけ へム鉄入りえびせん ミニボン こざかな	エネルギー 594 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 25.9 g カルシウム 218 mg
18 (土)	 サンドウィッチ 野菜ジュース バナナ	食パン、サンワールドのミレービスケット、マヨネーズ	ハム、ツナ油漬缶、スライスチーズ	野菜ジュース、バナナ、きゅうり	ケチャップ	はッピーラムネ サンワールドのミレービスケット	エネルギー 543 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 22.6 g カルシウム 162 mg
20 (月)	 たらの磯辺焼き グリーンピース御飯 みそ汁(なす・あげ) きんぴらごぼう りんご	米、ラムネ、油、片栗粉、砂糖、ごま油	たら、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、ミニボン こざかな、油揚げ	りんご、ごぼう、たまねぎ、にんじん、なす、グリーンピース、こんぶ(だし用)、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	クラッカー ハッピーラムネ ミニボン こざかな	エネルギー 419 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 7.5 g カルシウム 63 mg
21 (火)	 ミートローフ パン・フランスパン トマトの野菜スープ コロコロサラダ	フランスパン、サンワールドのミレービスケット、片栗粉、マヨネーズ、油、砂糖	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ベーコン、カルテツいわしおかき	たまねぎ、トマト、ごぼう、えのきたけ、こまつな、にんじん、コーン、えだまめ、レモン果汁、ひじき	ケチャップ、ウスターソース、食塩、コンソメ、しょうゆ、パセリ粉	へム鉄入りえびせん サンワールドのミレービスケット カルテツいわしおかき	エネルギー 587 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 25.2 g カルシウム 226 mg

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3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		
22 (水)	 肉じゃが(豚肉) 御飯(7分つき) みそ汁(かぼちゃ・もやし) ほうれん草とベーコンのソテー エンゼル自家製ヨーグルト(いちご)	米、じゃがいも、しらたき、ミニのりすけ、油、砂糖	豚肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ)、ミニボン こざかな、ベーコン	たまねぎ、ほうれん草、かぼちゃ、もやし、いちごジャム、にんじん、さやえんどう、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩、こしょう	はッピーラムネ ミニのりすけ ミニボン こざかな	エネルギー 544 kcal たんぱく質 15.5 g 脂 質 12.5 g カルシウム 200 mg
23 (木)	 チンジャオロース 御飯(7分つき) にら卵スープ もやしの中華風和え物	米、クラッカー、砂糖、油、片栗粉、ごま油	牛肉(ばら)、卵、カルテツいわしおかき	もやし、たまねぎ、ピーマン、こまつな、にんじん、赤ピーマン、黄ピーマン、にら、たけのこ、しょうが	中華スープ、しょうゆ、酢、食塩、中華だしの素、こしょう	サンワールドのミレービスケット クラッカー カルテツいわしおかき	エネルギー 466 kcal たんぱく質 11.4 g 脂 質 19.8 g カルシウム 47 mg
24 (金)	 肉豆腐 御飯(7分つき) はるさめスープ(チンゲン菜) きゅうりの酢の物(みかん) 牛乳	米、はるさめ、砂糖、油、ごま	牛乳、焼き豆腐、豚肉(肩ロース)、へム鉄入りえびせん、ミニボン こざかな	たまねぎ、きゅうり、みかん缶、チンゲンサイ、えのきたけ、ねぎ、カットわかめ	しょうゆ、酢、みりん、中華だしの素、食塩	ミニのりすけ へム鉄入りえびせん ミニボン こざかな	エネルギー 495 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 16.5 g カルシウム 270 mg
25 (土)	 五目うどん 野菜ジュース オレンジ	冷凍ゆでうどん、サンワールドのミレービスケット	鶏もも肉、ちくわ	野菜ジュース、オレンジ、にんじん、ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩	はッピーラムネ サンワールドのミレービスケット	エネルギー 304 kcal たんぱく質 10.0 g 脂 質 4.8 g カルシウム 40 mg
27 (月)	 【ご当地メニュー】 かんぴょうごはん ししゃものごま衣焼き けんちん汁(鶏肉) バナナ	米、砂糖、ラムネ、米粉、油、すりごま、ごま油、ごま	ししゃも、鶏もも肉、木綿豆腐、ミニボン こざかな、油揚げ	バナナ、かんぴょう(乾)、にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	クラッカー ハッピーラムネ ミニボン こざかな	エネルギー 535 kcal たんぱく質 13.2 g 脂 質 7.7 g カルシウム 128 mg
28 (火)	 ミートスパゲティ ポトフ ボイルブロッコリー ミニトマト 牛乳	スパゲティ、じゃがいも、サンワールドのミレービスケット、米粉、マヨネーズ、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、豚ひき肉、牛ひき肉、カルテツいわしおかき	たまねぎ、ミートマト、にんじん、キャベツ、ブロッコリー	ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、しょうゆ、食塩	へム鉄入りえびせん サンワールドのミレービスケット カルテツいわしおかき	エネルギー 547 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 20.7 g カルシウム 200 mg
29 (水)	 キッズビビンバ 豆腐スープ(わかめ) 大学芋 エンゼル自家製ヨーグルト	米、さつまいも、ミニのりすけ、砂糖、黒ごま、ごま油、ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉、ミニボン こざかな	もやし、ほうれん草、フルーツミックス(缶)、にんじん、ねぎ、カットわかめ、しょうが、にんにく	しょうゆ、食塩、中華だしの素	はッピーラムネ ミニのりすけ ミニボン こざかな	エネルギー 535 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 11.3 g カルシウム 245 mg
30 (木)	 鶏肉と野菜の甘酢煮 御飯 中華スープ(にら卵) きゅうりの昆布あえ	米、じゃがいも、クラッカー、片栗粉、油、砂糖、ごま油	鶏もも肉、卵、カルテツいわしおかき	きゅうり、にんじん、たまねぎ、ピーマン、にら、黄ピーマン、塩こんぶ	しょうゆ、酢、みりん、食塩、中華だしの素、こしょう	サンワールドのミレービスケット クラッカー カルテツいわしおかき	エネルギー 402 kcal たんぱく質 13.0 g 脂 質 9.7 g カルシウム 38 mg
31 (金)	 豚肉とキャベツのみそ炒め 御飯(7分つき) スナップえんどうの卵サラダ 豆腐すまし汁(わかめ)	米、マヨネーズ、油、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、卵、へム鉄入りえびせん、ミニボン こざかな、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、スナップえんどう、ねぎ、ピーマン、赤ピーマン、カットわかめ、レモン果汁、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	ミニのりすけ へム鉄入りえびせん ミニボン こざかな	エネルギー 538 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 23.9 g カルシウム 215 mg