

日付	メニュー	材料	おやつ	栄養価
1 (土)	焼きそば 野菜スープ オレンジ	焼きそばめん、豚肉(ばら)、にんじん、緑豆もやし、たまねぎ、キャベツ、ピーマン、なたね油、濃厚ソース キャベツ、たまねぎ、コンソメ、食塩 オレンジ	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 246 kcal たんぱく質 9 g 脂 質 11 g カルシウム 186 mg
3 (月)	文化の日			
4 (火)	麦ご飯 カップ納豆 大根のそぼろ煮 味噌汁 グレープフルーツ	米、押麦 納豆、ひきわり納豆、しょうゆ 豚ひき肉、だいこん、にんじん、いんげん、しょうゆ、酒、片栗粉 キャベツ、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ グレープフルーツ	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 331 kcal たんぱく質 17 g 脂 質 12 g カルシウム 267 mg
5 (水)	麦ご飯 白身魚のゆかり揚げ ほうれんそうのお浸し 味噌汁 バナナ	米、押麦 たら、てんぷら粉、しそふりかけ、なたね油 ほうれんそう、にんじん、油揚げ、しめじ、花かつお、しょうゆ だいこん、にんじん、いわし(煮干し)、減塩みそ バナナ	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 378 kcal たんぱく質 18 g 脂 質 19 g カルシウム 251 mg
6 (木)	麦ご飯 豚肉と大根の煮物 若布の酢の物 味噌汁 りんご	米、押麦 豚肉(ばら)、だいこん、にんじん、じゃがいも、いんげん、しょうゆ、酒、本みりん、三温糖 生わかめ、きゅうり、かに風味、酢、三温糖、しょうゆ はくさい、緑豆もやし、いわし(煮干し)、減塩みそ りんご	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 285 kcal たんぱく質 12 g 脂 質 15 g カルシウム 222 mg
7 (金)	麦ご飯 鯖のクリームニエル 白菜のおかか和え 若布のスープ オレンジ	米、押麦 さば、カレー粉、小麦粉、なたね油 はくさい、にんじん、花かつお、しょうゆ 生わかめ、たまねぎ、洋風だしの素、食塩 オレンジ	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 255 kcal たんぱく質 15 g 脂 質 14 g カルシウム 187 mg
8 (土)	ひじきご飯 味噌汁 バナナ	米、ひじき/ほしひじき、にんじん、豚肉(ばら)、油揚げ、しょうゆ、三温糖、酒、食塩 だいこん、にんじん、いわし(煮干し)、減塩みそ バナナ	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 350 kcal たんぱく質 12 g 脂 質 11 g カルシウム 220 mg
10 (月)	麦ご飯 和風ミートローフ ほうれん草の磯和え 味噌汁 みかん缶	米、押麦 鶏ひき肉、ねぎ、ピーマン、にんじん、減塩みそ、片栗粉、三温糖、しょうゆ 緑豆もやし、ほうれんそう、にんじん、刻みのり、しょうゆ じゃがいも、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ みかん缶	牛乳 おから蒸しパン おから、黒砂糖、卵、なたね油、牛乳、ホットケーキ粉、ベーキングパウダー	エネルギー 278 kcal たんぱく質 16 g 脂 質 13 g カルシウム 244 mg
11 (火)	麦ご飯 煮 魚 さつまいもサラダ 味噌汁 バナナ	米、押麦 あかうお、中ざら糖、しょうゆ さつまいも、きゅうり、にんじん、コーン(冷凍)、ハム、マヨドレ はくさい、緑豆もやし、いわし(煮干し)、減塩みそ バナナ	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 346 kcal たんぱく質 16 g 脂 質 13 g カルシウム 229 mg
12 (水)	麦ご飯 豚肉とピーマンの炒め物 もやしの和え物 味噌汁 オレンジ	米、押麦 豚肉(肩ロース)、たまねぎ、たけのこ(水煮)、ピーマン、本みりん、しょうが、しょうゆ、片栗粉、食塩、ごま油、しょうゆ、三温糖、酒 緑豆もやし、きゅうり、かに風味、しょうゆ キャベツ、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ オレンジ	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 267 kcal たんぱく質 13 g 脂 質 13 g カルシウム 230 mg
13 (木)	麦ご飯 鶏肉の照り焼き 小松菜と竹輪のお浸し 味噌汁 キウイフルーツ	米、押麦 鶏もも肉、しょうゆ、砂糖、みりん、しょうが、片栗粉 こまつな、にんじん、ちくわ、花かつお、しょうゆ 木綿豆腐、生わかめ、いわし(煮干し)、減塩みそ キウイフルーツ	牛乳 キャラットケーキ 卵、グラニュー糖、にんじん、小麦粉、バター、ベーキングパウダー	エネルギー 373 kcal たんぱく質 20 g 脂 質 21 g カルシウム 280 mg
14 (金)	麦ご飯 ぶりの揚げ漬 切干大根煮 味噌汁 グレープフルーツ	米、押麦 ぶり、しょうが、にんにく、ねぎ、片栗粉、なたね油、三温糖、酢、しょうゆ、ごま油、ごま 切り干しだいこん、つきこん、にんじん、油揚げ、干しいたけ、さやえんどう、しょうゆ、酒、本みりん はくさい、にんじん、減塩みそ、いわし(煮干し) グレープフルーツ	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 420 kcal たんぱく質 18 g 脂 質 24 g カルシウム 236 mg
15 (土)	五目うどん オレンジ	干しうどん、にんじん、油揚げ、なると、ほうれんそう、しょうゆ オレンジ	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 277 kcal たんぱく質 10 g 脂 質 9 g カルシウム 196 mg
17 (月)	麦ご飯 カレーライス ゴマ酢和え 麦茶 キウイフルーツ	米、押麦 豚肉(ばら)、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、グリーンピース(冷凍)、お米で作ったカレールー、なたね油、バター、牛乳 キャベツ、緑豆もやし、にんじん、きゅうり、ごま、酢、しょうゆ、三温糖 麦茶 キウイフルーツ	ヨーグルト和え(フルーツ) もも缶(白桃)、みかん缶、 バナナ、ヨーグルト(無糖)	エネルギー 372 kcal たんぱく質 10 g 脂 質 21 g カルシウム 163 mg
18 (火)	麦ご飯 鮭の南部焼き すき昆布煮 味噌汁 りんご	米、押麦 さけ、しょうゆ、本みりん、酒、ごま 刻みこんぶ、切り干しだいこん、にんじん、さつま揚げ、つきこん、大豆水煮缶、さやえんどう、しょうゆ、酒、本みりん 緑豆もやし、キャベツ、いわし(煮干し)、減塩みそ りんご	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 241 kcal たんぱく質 18 g 脂 質 10 g カルシウム 232 mg
19 (水)	ふりかけご飯 ツナ入り厚焼卵 ほうれん草のナムル 味噌汁 バナナ	米、押麦、本かつおふりかけ にんじん、たまねぎ、ツナ油漬缶、三温糖、食塩、酒、卵 ほうれんそう、にんじん、緑豆もやし、しょうゆ、ごま油、ごま じゃがいも、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ バナナ	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 369 kcal たんぱく質 20 g 脂 質 17 g カルシウム 309 mg

日付	メニュー	材料	おやつ	栄養価
20 (木)	麦ご飯 麻婆豆腐風 春雨サラダ 中華スープ グレープフルーツ	米、押麦 木綿豆腐、干しいたけ、ねぎ、にんじん、ピーマン、豚ひき肉、にんにく、しょうが、しょうゆ、三温糖、減塩みそ、酒、ごま油、片栗粉 はるさめ、きゅうり、にんじん、ハム、卵(錦糸卵)、酢、三温糖、しょうゆ、ごま油 たまねぎ、えのきたけ、五色麴、中華味の素、食塩 グレープフルーツ	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 336 kcal たんぱく質 18 g 脂 質 17 g カルシウム 236 mg
21 (金)	麦ご飯 鯖の味噌煮 小松菜の磯和え 清 汁 みかん缶	米、押麦 さば、しょうが、減塩みそ、酒、中ざら糖、しょうゆ、にんにく こまつな、にんじん、ちくわ、刻みのり、しょうゆ 木綿豆腐、生わかめ、昆布だし汁、食塩 みかん缶	牛乳 さつま芋のマシュマロ焼き さつまいも、牛乳、砂糖、マシュマロ	エネルギー 361 kcal たんぱく質 18 g 脂 質 14 g カルシウム 250 mg
22 (土)	豚丼 味噌汁 バナナ	米、豚肉(ばら)、たまねぎ、にんじん、しらたき、しょうゆ、酒、片栗粉 だいこん、にんじん、いわし(煮干し)、減塩みそ バナナ	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 371 kcal たんぱく質 12 g 脂 質 11 g カルシウム 210 mg
24 (月)	勤労感謝の日 振替			
25 (火)	ゆかりご飯 鰯と野菜の蒸し焼 もやしの和え物 味噌汁 グレープフルーツ	米、押麦、しそふりかけ たら、たまねぎ、にんじん、しめじ、バター 緑豆もやし、きゅうり、かに風味、しょうゆ じゃがいも、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ グレープフルーツ	牛乳 ジャムサンド サンドイッチパン、いちごジャム	エネルギー 321 kcal たんぱく質 18 g 脂 質 13 g カルシウム 235 mg
26 (水)	麦ご飯 すき焼き風煮 若布のサラダ 味噌汁 キウイフルーツ	米、押麦 豚肉(ばら)、焼き豆腐、ねぎ、はくさい、にんじん、しらたき、しめじ、しょうゆ、本みりん、酒、三温糖 生わかめ、きゅうり、みかん缶、酢、三温糖、しょうゆ 緑豆もやし、キャベツ、いわし(煮干し)、減塩みそ キウイフルーツ	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 339 kcal たんぱく質 15 g 脂 質 19 g カルシウム 266 mg
27 (木)	麦ご飯 チーズインハンバーグ キャベツのソテー 味噌汁 バナナ	米、押麦 豚ひき肉、たまねぎ、卵、牛乳、パン粉、ケチャップ、中濃ソース、チーズ キャベツ、たまねぎ、にんじん、ベーコン、鳥がらスープの素、食塩 はくさい、にんじん、いわし(煮干し)、減塩みそ バナナ	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 388 kcal たんぱく質 21 g 脂 質 20 g カルシウム 262 mg
28 (金)	麦ご飯 かじきの味噌焼 ブロッコリーのお浸し 清 汁 りんご	米、押麦 かじき、減塩みそ、三温糖、本みりん、なたね油 ブロッコリー、にんじん、花かつお、しょうゆ たまねぎ、えのきたけ、五色麴、昆布だし汁、食塩 りんご	牛乳 大学いも さつまいも、なたね油、だいがくいものたれ、黒ごま	エネルギー 332 kcal たんぱく質 16 g 脂 質 16 g カルシウム 204 mg
29 (土)	スパゲッティマトソース 野菜スープ オレンジ	スパゲティ、にんじん、たまねぎ、なたね油、バター、にんにく、ホールトマト缶詰、ツナ油漬缶、しめじ、ケチャップ、粉チーズ、食塩 緑豆もやし、キャベツ、コンソメ、食塩 オレンジ	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 331 kcal たんぱく質 14 g 脂 質 12 g カルシウム 201 mg

※食材の都合により、献立変更になる場合があります。ご了承ください。
※栄養価にはご飯のカロリーは含まれておりません。

気持ちよく食べるために

知っておきたいマナー違反の箸づかい

4、5歳頃になると、より丁寧なマナーに挑戦したい気持ちが芽生えます。そこで、友達や家族と気持ちよく食べるための「箸づかいのお約束」を伝えてみませんか。食事中に、その場面が見られたときに、「嫌な気持ちになる人もいるから、気をつけようね」と伝えると、理解しやすくなります。

かみ箸



箸の先をかむ

ねぶり箸



箸の先をなめる

くわえ箸



箸をくわえる

つき箸



箸でつきさす

さぐり箸



箸でかき回して
探す

わたし箸



箸と箸で食べ物を渡す

このほかにもありますが、
子どもがやりがちな主な
マナー違反です。注意す
るのではなく、気づける
ように伝えましょう。



離乳食献立表



認定こども園桜保育園

日	献立	材料名
1 土	おかゆ,豚肉と野菜の煮物,野菜スープ,オレンジ	米、／豚肉、にんじん、ブロッコリー、しょうゆ、／キャベツ、たまねぎ、食塩、／オレンジ、
3 月	文化の日	
4 火	おかゆ,ひきわり納豆,大根のそぼろ煮,味噌汁,グレープフルーツ	米、／ひきわり納豆、しょうゆ、／豚ひき肉、だいこん、にんじん、しょうゆ、／キャベツ、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ、／グレープフルーツ、
5 水	おかゆ,鱈の味噌煮,ほうれんそうのお浸し,味噌汁,バナナ	米、／たら、減塩みそ、／ほうれんそう、にんじん、しょうゆ、／だいこん、にんじん、いわし(煮干し)、減塩みそ、／バナナ、
6 木	おかゆ,豚肉と大根の煮物,ブロッコリーの煮物,味噌汁,りんご	米、／豚肉、だいこん、にんじん、じゃがいも、しょうゆ、／ブロッコリー、にんじん、しょうゆ、／はくさい、ほうれんそう、いわし(煮干し)、減塩みそ、／りんご、
7 金	おかゆ,焼き魚,白菜の煮浸し,野菜スープ,オレンジ	米、／さけ、食塩、／はくさい、にんじん、しょうゆ、／こまつな、たまねぎ、食塩、／オレンジ、
8 土	おかゆ,豚肉と玉ねぎの煮物,味噌汁,バナナ	米、／豚肉、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、／じゃがいも、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ、／バナナ、
10 月	おかゆ,和風ミートローフ,ほうれんそうのお浸し,味噌汁,みかん缶	米、／鶏ひき肉、にんじん、減塩みそ、片栗粉、／ほうれんそう、にんじん、しょうゆ、／だいこん、にんじん、いわし(煮干し)、減塩みそ、／みかん缶、
11 火	おかゆ,煮魚,さつまいもの煮物,味噌汁,バナナ	米、／あかうお、しょうゆ、／さつまいも、にんじん、食塩、／はくさい、にんじん、いわし(煮干し)、減塩みそ、／バナナ、
12 水	おかゆ,豚肉と野菜の煮物,白菜の和え物,味噌汁,オレンジ	米、／豚肉、たまねぎ、ほうれんそう、しょうゆ、／はくさい、にんじん、しょうゆ、／キャベツ、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ、／オレンジ、
13 木	おかゆ,鶏肉の照り焼き,小松菜の煮浸し,味噌汁,キウイフルーツ	米、／鶏肉、しょうゆ、片栗粉、／こまつな、にんじん、しょうゆ、／木綿豆腐、キャベツ、いわし(煮干し)、減塩みそ、／キウイフルーツ、
14 金	おかゆ,鱈の焼き魚,大根の煮物,味噌汁,グレープフルーツ	米、／たら、食塩、／だいこん、にんじん、しょうゆ、／はくさい、にんじん、減塩みそ、いわし(煮干し)、／グレープフルーツ、
15 土	二色うどん,オレンジ	干しうどん、にんじん、ほうれんそう、しょうゆ、／オレンジ、
17 月	おかゆ,肉じゃが煮,キャベツの煮浸し,味噌汁,キウイフルーツ	米、／豚肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、／キャベツ、にんじん、しょうゆ、／こまつな、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ、／キウイフルーツ、
18 火	おかゆ,鮭の焼き魚,グリーンマッシュ,味噌汁,りんご	米、／さけ、しょうゆ、／じゃがいも、ほうれんそう、しょうゆ、／キャベツ、にんじん、いわし(煮干し)、減塩みそ、／りんご、
19 水	おかゆ,鶏肉と野菜の煮浸し,ほうれん草の煮物,味噌汁,バナナ	米、／鶏肉、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、／ほうれんそう、にんじん、しょうゆ、／じゃがいも、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ、／バナナ、
20 木	おかゆ,ふんわり煮,茶巾風,野菜スープ,グレープフルーツ	米、／木綿豆腐、豚ひき肉、にんじん、しょうゆ、／さつまいも、にんじん、しょうゆ、／たまねぎ、ほうれんそう、食塩、／グレープフルーツ、
21 金	おかゆ,鮭の味噌煮,小松菜の煮浸し,清汁,みかん缶	米、／さけ、減塩みそ、／こまつな、にんじん、しょうゆ、／木綿豆腐、はくさい、食塩、／みかん缶、
22 土	おかゆ,豚肉と野菜の煮物,味噌汁,バナナ	米、／豚肉、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、／だいこん、にんじん、いわし(煮干し)、減塩みそ、／バナナ、
24 月	勤労感謝の日 振替	
25 火	おかゆ,鱈と野菜の煮物,ブロッコリーの煮浸し,味噌汁,グレープフルーツ	米、／たら、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、／ブロッコリー、にんじん、しょうゆ、／じゃがいも、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ、／グレープフルーツ、
26 水	おかゆ,豚肉と白菜の煮物,さつまいも煮,味噌汁,キウイフルーツ	米、／豚肉、はくさい、にんじん、しょうゆ、／さつまいも、にんじん、しょうゆ、／たまねぎ、キャベツ、いわし(煮干し)、減塩みそ、／キウイフルーツ、
27 木	おかゆ,ハンバーグ,キャベツの煮物,味噌汁,バナナ	米、／豚ひき肉、たまねぎ、しょうゆ、片栗粉、／キャベツ、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、／はくさい、にんじん、いわし(煮干し)、減塩みそ、／バナナ、
28 金	おかゆ,焼き魚,ブロッコリーのお浸し,清汁,りんご	米、／さけ、減塩みそ、／ブロッコリー、にんじん、しょうゆ、／たまねぎ、こまつな、食塩、／りんご、
29 土	スープスパゲッティ,野菜スープ,オレンジ	スパゲッティ、にんじん、たまねぎ、しょうゆ、／にんじん、キャベツ、食塩、／オレンジ、

※食材の都合により、献立変更になる場合があります。ご了承ください。