



七飯ほんちょう保育園

日	曜	主食	副食	3時おやつ
1	火	ごはん	なすと玉ねぎのみそ汁、凍り豆腐のふわふわ煮、ブロッコリーのごまあえ	牛乳、マカロニのトマト煮
2	水	ごはん	じゃが芋とごぼうのみそ汁、鶏肉の胡麻ソースからめ、きゅうりの華風サラダ	牛乳、コーン蒸しパン
3	木		〈憲法記念の日〉	
4	金		〈みどりの日〉	
5	土		〈こどもの日〉	
6	日			
7	月	ごはん	大根と油揚げのみそ汁、おからのつくね煮、キャベツのツナマヨネーズあえ	牛乳、まんまるじゃが
8	火	白おにぎり	〇お花見焼肉〇	豆乳ココア、いちごババロア
9	水	ごはん	春雨スープ、厚揚げのみそ炒め、もやし中華風和え物	牛乳、小倉ホットケーキ
10	木	パン	ほうれん草の豆乳スープ、キャベツと豚肉の重ね蒸し、パスタサラダ	牛乳、人参カップケーキ
11	金	ごはん	けんちん汁、さけの塩焼き、ひじきの五目煮	牛乳、コーンチーズトースト
12	土	ごはん	ハヤシライス、バナナ	牛乳、レーズンパン
13	日			
14	月	ごはん	かぼちゃと長ねぎのみそ汁、鶏肉のすき焼き風煮物、切干し大根のサラダ	牛乳、怪獣ドーナツ
15	火	ごはん	豆腐となめこのみそ汁、豚肉のしょうが焼き、キャベツの胡麻マヨネーズあえ	牛乳、バナナハードケーキ
16	水	ごはん	大豆カレーライス、きゅうりとコーンのサラダ、りんご	牛乳、豆乳ももゼリー
17	木	パン	マカロニスープ、ベーコンオムレツ、ブロッコリーのマヨネーズあえ	牛乳、しらすとひじきのおにぎり
18	金	ごはん	五目みそ汁、カレイの野菜あんかけ、ほうれん草のおかか和え	牛乳、シュガーラスク
19	土	ごはん	ホワイトシチューライス、オレンジ	牛乳、ジャムパン
20	日			
21	月	ごはん	かき玉汁、ピーマンの細切り炒め、シュウマイ	牛乳、パウンドケーキ
22	火	ごはん	キャベツのみそ汁、豆腐肉じゃが、ごぼうときゅうりのサラダ	牛乳、ツナパン
23	水	★不要です	ちゃんぽんうどん、フルーツカクテル	牛乳、お誕生会お楽しみおやつ
24	木	パン	野菜のミルクスープ、肉団子の揚げ煮、スイートポテトサラダ	牛乳、冷やし白玉ぜんざい
25	金	ごはん	豚汁、さばのごま焼き、ほうれん草のナムル	牛乳、フレンチトースト
26	土	ごはん	カレーライス、いちごヨーグルト	牛乳、あんぱん
27	日			
28	月	ごはん	白菜とえのきのみそ汁、ひじき団子のあんかけ、きゅうりの酢の物	牛乳、お好み焼き
29	火	ごはん	もやしとわかめのみそ汁、厚焼き卵、野菜炒め	麦茶、豆乳もち
30	水	ごはん	中華風コーンスープ、豚肉とキャベツのみそ炒め、春雨サラダ	牛乳、さつま芋ガレット
31	木	パン	野菜スープ、タンドリーチキン、ブロッコリーの三色サラダ	牛乳、焼きおにぎり

☆3歳児以上は主食を持参して下さい。

「健康な食事」が元気のヒケツ

日本は世界でも有数の長寿国。日本人の長寿を支える「健康な食事」を次世代の子どもたちにつなぐためには、食の大切さやたのしさを一緒に体験しながら伝える必要があります。毎日の食事が子どもにとっては「食べる教材」。ですから、何を選んで、どう調理し、組み合わせるかを意識して、元気な体と心をそだてる健康な食生活をめざしましょう。

★主食・主菜・副菜のそろった食事を心がけて

1つの食品には多種類の栄養素が含まれています。食品によって含まれる栄養素の種類は異なるので「主食・主菜・副菜」のそろった食事を基本としましょう。多様な食品から、必要な栄養素をバランスよくとることが大切です。献立では、主食：主菜：副菜＝1：1：2で考えると、栄養バランスがとりやすくなります。

〈望ましい食事〉



主食：主菜：副菜＝1：1：2の献立例
 ごはん 主食
 肉団子 主菜
 キャベツ 副菜
 野菜 副菜