



ほんちょう保育園

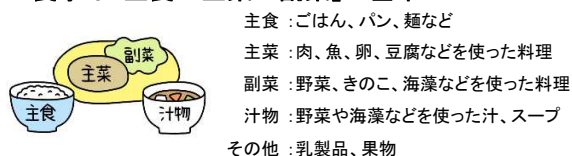
日	曜	主食	副食	3時おやつ
1	木	パン	豆乳スープ、ポークチャップ、パスタサラダ、キウイフルーツ	牛乳、さつま芋のかりんとう
2	金	ごはん	豚汁、さばのカレー焼き、野菜ピーマン、もも缶	牛乳、ぶどうゼリー
3	土		〈憲法記念日〉	
4	日		〈みどりの日〉	
5	月		〈こどもの日〉	
6	火		〈振替休日〉	
7	水	ごはん	たけのこ御飯、けんちん汁、厚揚げのみそ炒め、白菜ののりあえ、みかん缶	牛乳、きな粉と黒蜜の芋もち
8	木	パン	ミルクスープ、鶏肉のピカタ、コロコロサラダ(さつまいも)、バナナ	牛乳、じゃこおかかおにぎり
9	金	ごはん	おかず汁、ほっけの塩焼き、野菜炒め、オレンジ	牛乳、米粉小豆蒸しパン
10	土	ごはん	ハヤシライス、マカロニサラダ、フルーツカクテル	牛乳、しらすトースト
11	日			
12	月	ごはん	みそ汁(切干大根・さといも)、鶏つくねのあんかけ、人参シリシリ、バナナ	麦茶、フルーチェ
13	火	ごはん	みそ汁(じゃが芋・さやえんどう)、かれの天ぷら、ほうれん草の菜種和え、オレンジ	牛乳、お好み焼き
14	水	ごはん	みそ汁(こまつな・たまねぎ)、肉じゃが、ごぼうとコーンのサラダ、もも缶	牛乳、きな粉トースト
15	木	パン	白菜の豆乳スープ、チキンのチーズ焼き、マカロニサラダ、洋なし缶	牛乳、納豆巻き
16	金	ごはん	みそ汁(キャベツ・あげ)、鮭の照り焼き、おからサラダ、キウイフルーツ	牛乳、杏仁豆腐
17	土	ごはん	みそ汁(なす・わかめ)、豚肉のすき焼き丼、オレンジ	牛乳、バナナマフィン
18	日			
19	月	ごはん	みそ汁(鶏肉・もやし)、凍り豆腐のふわふわ煮、切干大根のサラダ、もも缶	牛乳、スイートポテト
20	火	ごはん	みそ汁(かぼちゃ・ねぎ)、赤魚とごぼうの煮つけ、ほうれん草とえのき茸のお浸し、キウイフルーツ	牛乳、豆乳みかんババロア
21	水	ごはん	えびと野菜のカレー、白菜のサラダ、フルーツポンチ	牛乳、バターシュガートースト
22	木	パン	きのこのスープ、ハンバーグ、キャベツのツナマヨネーズあえ、オレンジ	牛乳、お子様スパゲッティ
23	金	ごはん	おかず汁、さばの塩焼き、ひじきと大豆の炒り煮、バナナ	牛乳、ごまドーナツ
24	土	ごはん	鶏肉の照り焼き丼、みそ汁(玉ねぎ・わかめ)、ブルーベリーヨーグルト	牛乳、コーン蒸しパン
25	日			
26	月	ごはん	みそ汁(白菜・厚揚げ)、とんちゃん焼き、きゅうりの華風サラダ、バナナ	牛乳、寒天フルーツポンチ
27	火	ごはん	五目汁、鮭のみそマヨネーズ焼き、小松菜のごま和え、パイン缶	牛乳、グラタントースト
28	水	めん	温そうめん、磯辺さつまいも焼き、牛乳フルーツかんてん	牛乳、お誕生日お楽しみおやつ
29	木	パン	スープヌードル、オムレツのミートソースがけ、ブロッコリーのマヨネーズあえ、オレンジ	牛乳、鮭おにぎり
30	金	ごはん	豆腐のみそ汁、たらこのケチャップあんかけ、おくらとちくわの海苔あえ、キウイフルーツ	牛乳、いちごジャムサンド
31	土	ごはん	中華風コーンスープ、マーボー豆腐丼、バナナ	牛乳、梨のヨーグルト

もう悩まない！毎日の献立づくりが楽になるヒント

毎日の献立を考えるのは、本当に大変です。でも、ちょっとしたコツと工夫で、献立づくりが楽しくなるかもしれません。食事は、家族の笑顔と健康を育む大切な時間。無理のない食事づくりで、食卓から笑顔と健康を広げましょう。

★献立づくりのポイント 成長期にある子どもは、心身の発達と健康維持のために、必要な栄養素を過不足なく摂取する必要があります。以下に献立づくりのポイントを記載します。

1・食事は「主食＋主菜＋副菜」が基本



2・軸となる主菜はローテーションさせる

主となる食材を曜日で決めることで、献立を考えるのが楽になります。食材が変わることで、難しく考えなくても、栄養のバランスがとれます。

主食・主菜・汁の一体型おかず
プラス「副菜」でOK！



主菜・副菜・汁の一体型おかず
プラス「ごはん」「汁」でOK！



主菜・副菜の一体型料理
プラス「ごはん」「汁」でOK！



	月	火	水	木	金	土	日
和食	冷奴	湯り焼き	魚焼	肉じゃが	卵焼き	漬物	汁・漬
洋食	豆腐バーグ	トマト煮	ムニエル	ポークステーキ	スコッチエッグ	リケフライ	カレーライス
中華	麻婆豆腐	パインパンチ	エビマヨ	餃子	から揚げ	油揚げ	肉入りお好み焼き