



献立表



日	曜日	献立名	食べ物の働き			エネルギー (kcal)	長時間保育補食	エネルギー (kcal)
			赤色の食べ物 血や肉になる	黄色の食べ物 熱や力になる	緑色の食べ物 体の動きを とどめる			
1	木	園長先生の大好きな味 園長先生と一緒に作るお給食 ごはん・園長先生特製から揚げ・野菜のごまじょうゆかけ 芋煮・でこぼん 3月の郷土料理 福島県の料理	鶏肉 豚肉 豆腐 みそ	米 砂糖 片栗粉 さといも こんにゃく 揚げ油 ごま	ごまつな にんじん しょうが もやし ごぼう ほくさい だいこん ねぎ デコパン	375	肉みそ麺 牛乳	159
2	金	ハンバーグカレーライス・にんじんツナサラダ ひな祭りゼリー・牛乳	鶏肉 豚肉 牛肉 豆腐 たまご ツナ セラチン 牛乳 寒天	米 じゃがいも 小麦粉 パン粉 砂糖 油 バター ごま	にんじん トマト にんにく しょうが 玉葱 りんご じゃがいも ほうろく	472	バイドポテト いちご豆乳	121
5	月	きつねうどん・野菜とささみの和え物・りんご蒸しパン・牛乳	鶏肉 かまぼこ 油揚げ 鶏肉 削り節 たまご 牛乳 生クリーム	うどん 砂糖 小麦粉 油 バター	にんじん ごまつな ごぼう だいこん 椎茸 ねぎ さやいんげん	415	鶏そぼろおにぎり 野菜ジュース	143
6	火	菜めしごはん・鱈の千草焼き・肉じゃが 豆腐のあんかけ汁・ぼんかん	たら みそ 豚肉 豆腐	米 小麦粉 しらたき じゃがいも 砂糖 片栗粉 ごま マヨネーズ	ごまつな にんじん 万能ねぎ さやいんげん 玉葱 椎茸 もやし ねぎ ぼんかん	327	焼き芋 牛乳	117
7	水	〈おやつ〉 マカロニきな粉	きな粉	マカロニ 砂糖		55	せんべい・バナナ 牛乳	125
		大豆じゃこごはん・いかのかりんと揚げ・押し麦のサラダ みそ汁・オレンジゼリー	大豆 いか 油揚げ みそ セラチン じゃこ	米 片栗粉 麦 砂糖 じゃがいも 砂糖 ごま 揚げ油	にんじん 茹ピーマン ごまつな しょうが きゅうり コーン 玉葱 だいこん ねぎ オレンジジュース	368		
8	木	高橋先生の大好きな味 ちらし寿司・鱈のみそ焼き・菜の花のおひたし すまし汁・さらさらゼリー	たまご エビ でんぶ さわらみ そ 削り節 豆腐 セラチン 昆布	米 砂糖 花巻	にんじん さやえんどう 菜の花 ごまつな 糸つばね りんご かんぴょう 椎茸 しょうが もやし しめじ アセロラジュース レモン	325	ピザトースト 牛乳	146
9	金	《終業式》 ジョア	ジョア			90	もちもちポテト 牛乳	133
		わかめごはん・ちくわの二色揚げ・野菜のおかか和え せんべい汁・カルピスかん	竹輪 たまご 削り節 鶏肉 わかめ 青のり 寒天 カルピス	米 小麦粉 南部せんべい 砂糖 揚げ油	にんじん ごまつな ほうろく しょうが キャベツ ごぼう だいこん ねぎ	330		
12	月	ごはん・鯖の味噌煮・野菜の塩昆布和え・沢煮椀・りんご	さば みそ 油揚げ 豚肉 じゃこ	米 砂糖 片栗粉 ごま ごま油	水菜 にんじん しょうが ねぎ だいこん きゅうり 玉葱 ごぼう 椎茸 りんご	333	うどん 牛乳	116
13	火	発芽玄米ごはん・揚げ出し豆腐 きのことあんかけ じゃが芋のしゃきしゃき和え・豚汁・ゆずゼリー	豆腐 豚肉 生揚げ みそ セラチン	米 玄米 片栗粉 砂糖 じゃがいも マーガリン 砂糖 揚げ油 ごま油	にんじん えのきだけ しめじ きゅうり 玉葱 ごぼう だいこん ねぎ レモン ゆず	366	みたらし団子 牛乳	165
14	水	手作りパン・ピーンズシチュー スティックサラダ・いちご	豚肉 大豆	小麦粉 砂糖 じゃがいも マーガリン マヨネーズ 油 バター	にんじん トマト パセリ ブロッコリー コーン 玉葱 だいこん きゅうり いちご	365	鮭おにぎり 牛乳	175
15	木	ごはん・大豆入りふりかけ・だし巻きたまご・筑前煮 青菜のスープ・レモンゼリー	大豆 たまご 鶏肉 豆腐 セラチン じゃこ 寒天	米 砂糖 こんにゃく さといも 片栗粉 砂糖 油 ごま	にんじん さやいんげん チンゲンツァイ しょうが ごぼう だいこん 椎茸 しめん	351	焼きそば 牛乳	151
16	金	ゆかりごはん・さつまあげ・野菜のごまみそ和え かき玉汁・抹茶ミルクゼリー	たら いわし みそ たまご 豆腐 セラチン 昆布 わかめ 寒天 牛乳	米 砂糖 片栗粉 ながいも 砂糖 黒砂糖 揚げ油 ごま ごま油	ゆかり にんじん チンゲンツァイ ごぼう ねぎ しょうが だいこん きゅうり 椎茸	404	ジャムサンド 牛乳	137
19	月	まごわやさしい給食 塩昆布ごはん・魚の菜種焼き・なっとう和え きのこ汁・いよかん	かじき たまご 納豆 昆布	米 玄米 じゃがいも ごま油 マヨネーズ ごま油	菜の花 ほうろく しょうが しめじ 玉葱 ツァシユルム もやし ごぼう だいこん 椎茸 えのきだけ いよかん	391	シリアルバー 牛乳	131
20	火	牛丼・豆腐のごまサラダ・さつま汁・キャロットゼリー	牛肉 豆腐 さつま揚げ 油揚げ セラチン じゃこのり	米 砂糖 しらたき じゃがいも ごま ごま油	にんじん さやえんどう ごまつな 玉葱 椎茸 キャベツ きゅうり にんにく だいこん ねぎ オレンジジュース	447	ボンデケーキ 牛乳	122
22	木	ナポリタン・コーン入りサラダ フルーツのヨーグルトかけ・牛乳	ベーコン 豚肉 枝豆 大豆 ひよこまめ チーズ 牛乳 ヨーグルト	スパゲッティ 砂糖 油	にんじん 青ピーマン ブロッコリー 玉葱 マッシュルーム きゅうり だいこん コーン ミックスフルーツ	389	おかかおにぎり 野菜ジュース	136
23	金	菜の花ごはん・ぶりの照り焼き・大根炒め 春キャベツのみそ汁・豆乳プリン	たまご ぶり 油揚げ 豆腐 みそ セラチン 豆腐 わかめ 寒天 牛乳	米 砂糖 小麦粉 片栗粉 じゃがいも 油	菜の花 だいこん キャベツ ねぎ	392	野菜パンケーキ 牛乳	141
26	月	ごはん・生揚げと大豆の甘辛揚げ・カリカリじゃこサラダ 和風カレースープ・キウイフルーツ	生揚げ 大豆 ベーコン 油揚げ わかめ じゃこ	米 片栗粉 砂糖 揚げ油 ごま ごま油	にんじん ごまつな しょうが キャベツ ごぼう だいこん ほくさい ねぎ けいふく	381	バナナケーキ 牛乳	195
27	火	ツナトースト・ミートボール入りトマトスープ ポテトと豆のサラダ・ミルクゼリーいちごソース	ツナ 大豆 豚肉 たまご セラチン 寒天 牛乳	パン じゃがいも 砂糖 マヨネーズ 油	にんじん トマト パセリ しめん 玉葱 にんにく セロリ キュウパツ きゅうり いちご	410	ねぎみそ焼きおにぎり 牛乳	148
28	水	梅ちりごはん・鮭の塩麹焼き・野菜の生姜しょうゆかけ みそ汁・美生柑	さけ 油揚げ 豆腐 みそ セラチン じゃこ わかめ	米 塩麹 砂糖 ごま	ゆかり チンゲンツァイ にんじん ごまつな 椎茸 もやし きゅうり しょうが ねぎ アセロラジュース	310	マシュマロ クラッカーサンド 牛乳	107
29	木	ごはん・かじきのオニオンソース・ひじきと大豆の煮物 けんちん汁・アセロラゼリー	かじき 油揚げ 大豆 豆腐 ひじき	米 小麦粉 砂糖 しらたき さといも こんにゃく 揚げ油 ごま油	にんじん さやいんげん にんにく しょうが 玉葱 ごぼう だいこん ねぎ シューループフルーツ	341	クッキー・りんご 牛乳	178
30	金	麦ごはん・鶏の香味揚げ・ゆかり和え にら玉スープ・ぶどうゼリー	鶏肉 たまご セラチン	米 小麦粉 片栗粉 砂糖 じゃがいも 揚げ油 ごま油	にんじん ゆかり にら ねぎ しょうが にんにく きゅうり だいこん 玉葱 しめじ ぶどうジュース	386	手作りコーンパン 牛乳	134

※エネルギーは4歳児の量を基準に算出してあります。
管理栄養士 鮎子奈緒美 栄養士 新澤結加

日中の暖かい日差しに、春の訪れを感じる季節になりました。今年度も残すところ1ヶ月となり、今の保育室でお友だちと過ごす時間も残りわずかです。給食室の窓から聞こえる子どもたちの「今日の給食は何?」「今日の給食おいしかったよ!」という声と笑顔、そしておいしそうに給食を食べてくれている姿を励みに、1年間こころを込めて給食を作っていました。これからも、成長していくために欠かすことのできない「食」と楽しく向き合い、元気に過ごしてください。

