



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 とどめさせる			
2	月	五目うどん・彩り野菜のサラダ・キャロットゼリー・りんごジュース	鶏肉 油揚げ 枝豆 大豆 ゼラチン	うどん 砂糖 油	にんじん ごまつな ごぼう だいこん ねぎ コー ン しょうゆ キャベツ 玉葱 オレンジ リンゴ ジュース	345	菜めしおにぎり 牛乳	152
3	火	ごはん・赤魚の粕漬け焼き・押し麦のサラダ じゃが芋ときのこのスープ・ぶどうゼリー	あかうおみそ 削り 節 豆腐 ゼラチン 寒天	米 麦 砂糖 じゃがい も 油	にんじん 赤ピーマン きゅうり コーン 玉葱 しめじ えのきたけ ねぎ ぶどう	302	焼きそば 牛乳	124
4	水	ミートライス・スナップえんどうのサラダ・いちご・野菜ジュース	牛肉 豚肉	米 小麦粉 砂糖 油	にんじん ビーマン トマ ト 野菜ジュース 玉葱 セロリ マッシュルー ム だいこん きゅうり スナップえんどう いち ご	328	バイクドポテト 牛乳	115
5	木	発芽玄米ごはん・鶏肉のみそ焼き・切り干し大根の煮物 けんちん汁・ピーチゼリー	鶏肉 みそ さまつ 揚げ 油揚げ 豆腐 ゼラチン 寒天	米 玄米 砂糖 じゃ がいも ごんにゃ く 油	にんじん さやえんどう しょうゆ 切り干し大 根 ごぼう だいこん ね ぎ もも	346	二色サンド 牛乳	130
6	金	ごはん・かじきと大豆の甘辛揚げ・じゃが芋のシャキシャキ和え 豆腐とわかめのみそ汁・清見オレンジ	かじき 大豆 油揚げ 豆腐 みそ わかめ	米 砂糖 じゃがい も 揚げ油 片栗粉	にんじん ごまつな しょう がきゅうり 玉葱 ね ぎ 清見オレンジ	379	みたらし団子 牛乳	144
9	月	《始業式》 ジョア ごはん・鯖の文化干し・五目豆のサラダ 吉野汁・グレープフルーツゼリー	ショア 鯖 枝豆 大豆 ひよ こまめ 鶏肉 油揚げ 豆腐 ゼラチン	米 砂糖 片栗粉 油	にんじん きゅうり 干し 芋 玉葱 だいこん 椎 茸 レモン グレープ	71 375	ガーリック トースト 牛乳	157
10	火	<年少ジュース> みかん・オレンジジュース 桜ごはん・厚揚げの肉みそかけ・野菜とちくわの和え物 すまし汁・カルピスカン	油揚げ 生揚げ 豚 肉 みそ 竹輪 削り 節 豆腐 かまぼこ 昆布 寒天 カルピ ス	米 砂糖 ごま油 片栗粉	みかん・オレンジ ジュース 鶏の足 万能ねぎ にん じん 糸きり 桜揚げ だけ のこ にんく しょう がき キャベツ もやし しめじ	42 310	シリアルバー 牛乳	127
11	水	<年少ジュース> 野菜ジュース <年中長おやつ> マカロニきな粉 ごはん・白身魚の野菜あんかけ・じゃが芋のそぼろ煮 大根のみそ汁・でこぼん	きな粉	マカロニ 砂糖	野菜ジュース	ジュース47 マカロニ55	アメリカンドック 牛乳	163
12	木	<年少ジュース> ぶどうジュース トマトソーススパゲティ・レーズンサラダ・フルーツポンチ・牛乳	ベーコン いか 牛 乳	スパゲッティ 砂 糖 油	トマト にんじん だん ご 玉葱 マッシュルー ム キャベツ きゅうり 干し ぶどう レモン りんご ミックスフルーツ	47 411	野菜パンケーキ 野菜ジュース	131
13	金	<年少ジュース> アップルキャロットジュース ごはん・イカの香味揚げ・野菜のゆかり和え・根菜汁・豆乳プリン	いかに 豆腐 ゼラ チン 豆乳 寒天 牛 乳	米 砂糖 ごんにゃ く 片栗粉 油 揚げ 油	アップルキャロ ット ジュース 砂がけ にんじん 万能 ねぎ しょうが にん じん きゅうり だいこん ごぼう	58 335	肉みそめん 牛乳	159
16	月	<年少おやつ> きな粉クリームサンド 麦ごはん・錦卵・わかめと野菜のサラダ・五目汁・せとか	きな粉 牛乳	砂糖 小麦粉 パン	ぶどうジュース	90 310	ぜんべい・バナナ 牛乳	147
17	火	<年少おやつ> おかかおにぎり ブドウパン・バジルチキン・コーンポテト ミネストローネ・りんごゼリー	鶏肉 たまご 豆腐 ひじき	米 麦 砂糖 油	にんじん さやえんどう さやいんげん ほうれん そう だけ のこ 椎茸 も やし しょうが だいこん ねぎ テコロン	47 383	うどん 牛乳	116
18	水	<年少ジュース> 白ぶどう&ほうれん草ジュース <年中長おやつ> クッキー わかめごはん・ちくわの二色揚げ・なっとう和え ぜんべい汁・オレンジゼリー	たまご	バター 小麦粉 マーガリン ショートニング ココア	気になる野菜 白ぶ どう ほうれん草	ジュース58 クッキー140	じゃがバター 牛乳	115
19	木	<年少おやつ> クッキー まごわやさしい給食 大豆入り菜めし・鮭のゴマたれかけ・煮浸し・みそ汁・きな粉もち	たまご 大豆 さけ みそ 油揚げ きな粉 菜 飯の素	バター 小麦粉 マーガリン ショートニング ココア	ほうれん草 ほう れんこん だいこん き ゅうり 椎茸 だけ のこ ぎ せとか	93 367	ピザトースト 牛乳	156
20	金	<年少おやつ> レモンゼリー 豚丼・じゃが芋のきんぴら・かき玉汁・小豆ミルクゼリー	ゼラチン 寒天	砂糖	レモン	38 457	マーレード ケーキ 牛乳	209
23	月	発芽玄米ごはん・ささみのかわり揚げ・おひたし きのこ汁・フルーツヨーグルト	豚肉 豆腐 たまご ゼラチン 小豆 寒 天 牛乳	米 砂糖 しらたき じゃがいも 片栗 粉 ごま油 ごま	にんじん さやいんげん ごまつな 玉葱 玉 椎茸	339	ボンデケーキ 牛乳	122
24	火	ごはん・鱈の干草焼き・枝豆とひじきの煮物 豆腐のあんかけ汁・アセロラゼリー	鶏肉 たまご 削り 節 青のり ヨーグ ルト	米 玄米 小麦粉 し らたき 砂糖 片栗粉 マヨネーズ 油	ごまつな にんじん 万 能ねぎ しめじ もやし だいこん 椎茸 だけ のこ ミックスフルーツ	336	ココアトースト 牛乳	164
25	水	4月のやさい たけのこ <おやつ> 筍ごはんおにぎり しょうゆラーメン・春キャベツの甘酢漬け・やわらか杏仁豆腐・牛乳	油揚げ	米	たけのこ	113 327	焼きおにぎり 野菜ジュース	141
26	木	牛肉とごぼうの混ぜ寿司・鱈の幽庵焼き うどのみそサラダ・若竹汁・美生柑	豚肉 ゼラチン 寒 天 牛乳	中華めん 砂糖 ご ま油	にんじん ちんじょう イ しょうが にんにく ねぎ もやし キャベツ	310	お好み焼き 牛乳	143
27	金	ごはん・豆腐の真砂揚げ・もやしとコーンのおひたし 春キャベツのみそ汁・レモンゼリー	牛肉 さわら みそ 豆腐 わかめ	米 砂糖 ごま ごま 油	系みつほ ごぼう しょう がきゅうり さいとう り だけ のこ ジュー ス フルーツ	348	マシュマロ クラッカーサンド 牛乳	107

※エネルギーは4歳児の量を基準に算出しております。
栄養士 犬久保博美

ご入園、ご進級おめでとうございます。



温かい春の日差しに包まれながら桜も咲き誇り、新年度が始まりました。新しいお友達に出会い、新しいお教室で始まる活動など、わくわくすることがたくさんあります。今年度の給食も引き続き、和食を中心に旬の食材を多く取り入れ、様々な料理、味付け、調理法などを用いて献立をたててまいります。そして衛生管理も保健所の指導のもと、スタッフ一同、細心の注意を払い安全で美味しい給食づくりに取り組んでまいります。よろしくお願ひいたします。