



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 体の調子を よくする			
1	金	メンチカツバーガー・ポテト・ブロッコリー トマト・野菜ジュース・プリン	豚肉 牛肉 豆腐 たまご 牛乳	パン パン粉 小麦粉 じゃがいも プリン 油 マヨネーズ バター	ブロッコリー ミニトマト 野菜ジュース 玉葱 キャベツ	442	野菜パンケーキ 牛乳	155
4	月	ちらし寿司・鯖の文化干し・お浸し すまし汁・ひな祭りゼリー	たまご エビ たら 鯖 削り節 絹豆腐 ゼラチン 昆布 寒天 牛乳	米 砂糖 花魁	にんじん さやえんどう ごまつな 糸みつば れんこん かんぴょう 椎茸 ごぼう だけのこ しめじ もやし いちご	350	チョコチップパン 牛乳	142
5	火	枝豆ごはん・いかの香味揚げ・さつまいもサラダ みそ汁・ゆず茶ゼリー	枝豆 いか大豆 油揚げ みそ 豆腐 ゼラチン わかめ	米 片栗粉 砂糖 さつまいも じゃがいも 揚げ油 ごま油 ごま 練りごま	にんじん ねぎ しょうが にんにく きゅうり レモン ゆずジャム	355	みたらし団子 牛乳	165
6	水	<おやつ> マカロニきな粉	きな粉	マカロニ 砂糖		55		
		ごはん・鯖のみそ焼き・納豆和え 青菜と豆腐のスープ・りんご	さわら みそ 納豆 豆腐	米 砂糖 片栗粉	ほうれんそう にんじん チンゲンツアイ しょうが もやし 椎茸 りんご	307	ふかし芋 牛乳	113
7	木	カレー・ハンバーグ・にんじんツナサラダ きらきらゼリー・ジョア	鶏肉 豚肉 牛肉 豆腐 たまご ツナ ゼラチン 寒天	米 じゃがいも 小麦粉 パン粉 砂糖 油 バター 白	にんじん トマト にんにく しょうが 玉葱 りんご リンゴジュース らっきょう ぶどうジュース レモン オレンジジュース	455	ビスケット みかん 牛乳	154
8	金	<終業式> りんごジュース						
		かき玉うどん・五目豆サラダ・マーマレードケーキ・牛乳	かまぼこ たまご 枝豆 大豆 ひよこ まめ 牛乳	うどん 片栗粉 花魁 じゃがいも 砂糖 小麦粉 油 バター	にんじん 糸みつば だいこん 椎茸 きゅうり キャベツ 玉葱 マーマレード	447	ねぎみそおにぎり 野菜ジュース	158
11	月	菜めしごはん・山芋の和風グラタン 野菜のおかか和え・きのこ汁・ぶどうゼリー	大豆 鶏肉 削り節 みそ ゼラチン 菜飯の素 牛乳 チーズ 寒天	米 ながいも じゃがいも 砂糖 油 ごま油	ごまつな にんじん 万能ねぎ ねぎ だいこん カリフラワー もやし 椎茸 えのきたけ しめじ ぶどうジュース	324	チーズシュガーパン 牛乳	138
12	火	親子丼・ごぼうのから揚げ みそ汁・キウイフルーツ	削り節 鶏肉 たまご 油揚げ みそ	米 砂糖 片栗粉 小麦粉 じゃがいも 油	糸みつば ごまつな 玉葱 ごぼう しょうが だいこん ねぎ けし肉	402	ボンデケーショ 牛乳	122
13	水	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・さつま汁・カルピスかん	めかじき 大豆 さつま揚げ 豆腐 寒天 カルピス	米 片栗粉 砂糖 じゃがいも 揚げ油 ごま油	にんじん ごまつな しょうが きゅうり 玉葱 椎茸 だいこん ねぎ	386	シリアルバー 牛乳	136
14	木	くるくるピザパン・スティック野菜 ホワイトシチュー・フルーツポンチ	ベーコン 鶏肉 チーズ 牛乳 シクリーム	強力粉 砂糖 じゃがいも 小麦粉 マーガリン 油 バター	ピーマン にんじん ブロッコリー 玉葱 コーン しめじ だいこん きゅうり レモン ミックスフルーツ	410	おかかおにぎり 牛乳	161
15	金	発芽玄米入りごはん・ぶりのみそチーズ焼き じゃが芋のそぼろ煮・沢煮椀・いよかん	ぶり みそ 豚肉 菜飯の素 チーズ	米 砂糖 じゃがいも 片栗粉 油	ごまつな さやいんげん にんじん しょうが ごぼう だいこん 椎茸 ねぎ いよかん	350	バナナケーキ 牛乳	207
18	月	ちゃんぽん・中華サラダ・マンゴーゼリー・牛乳	豚肉 かまぼこ さつま揚げ えび いか ゼラチン 牛乳 シクリーム	中華めん 砂糖 油 ごま油	にんじん にんにく しょうが きくらげ キャベツ もやし ねぎ かぶ えだまめ マンゴージュース	349	鶏そぼろおにぎり 野菜ジュース	143
19	火	まごわやさしい給食 わかめごはん・豆腐の真砂揚げ・きのこのお浸し あんかけ汁・りんごゼリー	大豆 豆腐 エビ 鶏肉 たまご 削り節 ゼラチン わかめ じゃこ	米 片栗粉 うどん 砂糖 揚げ油	にんじん ほうれんそう 万能ねぎ しょうが ねぎ もやし しめじ えのきたけ だいこん 椎茸 りんごジュース	375	マッシュマロサンド 牛乳	143
20	水	豚丼・ひじきの煮物・石狩汁・いちご	豚肉 油揚げ 大豆 さけ みそ ひじき 昆布	米 砂糖 しらたき じゃがいも 油 バター	にんじん さやいんげん 玉葱 ごぼう キャベツ しめじ ねぎ いちご	399	うどん 牛乳	116
22	金	ごはん・和風コロッケ・押し麦のサラダ にら玉スープ・アセロラゼリー	たまご ゼラチン ひじき	米 砂糖 しらたき じゃがいも 小麦粉 パン粉 小麦粉 片栗粉 ごま油 揚げ油	にんじん ピーマン にら ごぼう 椎茸 きゅうり コーン 玉葱 しめじ アセロラジュース	390	ガーリックトースト 牛乳	157
25	月	梅じゃこごはん・鯖の干草焼き・れんこんサラダ あったかスープ・でこぼん	大豆 まだら みそ 鶏肉 油揚げ 絹豆腐 じゃこ わかめ	米 小麦粉 砂糖 片栗粉 ごま マヨネーズ ごま油	にんじん 万能ねぎ ほうれんそう 梅 きゅうり れんこん もやし えだまめ にんにく しょうが ねぎ だいこん 椎茸 デコボン	335	焼きそば 牛乳	134
26	火	ごはん・鶏肉の照り焼き・にんじんの塩昆布炒め みそ汁・豆乳プリン	鶏肉 大豆 豆腐 みそ ゼラチン 豆乳 塩昆布 寒天	米 小麦粉 砂糖 片栗粉 じゃがいも 油 ごま油 ごま	にんじん キャベツ ねぎ	311	ロッククッキー 牛乳	
27	水	ミートソーススパゲティ・ポテトサラダ・ヨーグルト・牛乳	牛肉 豚肉 チーズ 牛乳 ヨーグルト	スパゲッティ 小麦粉 砂糖 じゃがいも 油 マヨネーズ	にんじん 青ピーマン トマト 玉葱 セロリー きゅうり コーン	445	鮭のおにぎり 野菜ジュース	171
28	木	菜の花ごはん・竹輪のチーズ揚げ・白菜お浸し 和風カレースープ・レモンゼリー	たまご 竹輪 大豆 削り節 ベーコン ゼラチン わかめ チーズ 青のり わかめ 寒天	米 砂糖 小麦粉 油 揚げ油	菜の花 にんじん チンゲンツアイ だいこん ねぎ レモン	371	のり塩ポテト 牛乳	102
29	金	ごはん・鮭の塩焼き・五目豆煮 せんべい汁・小豆ミルクゼリー	さけ 大豆 鶏肉 ゼラチン 小豆 寒天 牛乳	米 砂糖 こんにゃく 南部せんべい	にんじん ごまつな ごぼう れんこん だいこん ねぎ	324	ジャムサンド 牛乳	126

※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 大久保博美

3月になり、卒園式や終業式など節目の時期です。また、季節も冬から春へと移り変わります。みなさん、この一年間の「食」は充実したものになりましたか。今年度の食のテーマは「きせつのはやさい」でした。毎月旬のやさいを紹介しました。みんなが、旬の時期に食べることの大切さや、やさいのおいしさを学んでくれたらよかったですと思います。毎日給食を作っている中で「今日の給食なに?」「甘い匂いがするな、なんだらう」「美味しかったです!」など、給食室にたくさん遊びに来てくれていました。スタッフ一同とても励みになり、給食室もとても明るい雰囲気の中で給食作りを行うことが出来ました。ありがとうございました。

