



| 日 | 曜日 | 午前 | 昼食 | 午後 | 3色分類 | | | エネルギー(kcal) タンパク(g) 脂質(g) 塩分(g) |
|----|----|-------------|--|--------------------------|---|--|---|--|
| | | | | | あか | 黄 | みどり | |
| | | | | | (体をつくる・血や肉になる) | (力や体温のもとになる) | (体の調子を整える) | |
| 2 | 月 | ビスケット 牛乳 | ご飯 味噌汁 野菜入り豚そぼろ ひじきのサラダ ミニゼリー | きなこクッキー 牛乳 | みそ、とうふ、ぶたひきにく、ローサム、きなこ、ぎゅうにゅう | ごはん、ごま、さとう、ゼリー、バター、こむぎこ、ビスケット | たまねぎ、だいこん、しいたけ、にんじん、コーン、さやえんどう、ひじき | 555(529) 19.3(18.2) 16.9(18.1) 1.6(1.3) |
| 3 | 火 | ビスケット 牛乳 | 和風スパゲッティ 白菜とたまねぎのスープ スペイン風オムレツ バナナ | じゃがいももち 牛乳 | ベーコン、ソーセージ、ぎゅうにゅう、ぶたひきにく、たまご | マカロニ・スパゲッティ、バター、さとう、かたくりこ、じゃがいも、ビスケット | やきのり、ほうれんそう、しめじ、たまねぎ、はくさい、ピーマン、にんじん、バナナ | 530(538) 18.8(18.2) 16.4(18) 1.6(1.2) |
| 4 | 水 | ビスケット 牛乳 | 舞茸の炊き込みご飯 豚汁 ブロッコリーの塩炒め オレンジ | ヨーグルトケーキ 牛乳 | あぶらあげ、とりひきにく、みそ、とうふ、ぶたひきにく、たまご、ヨーグルト、ぎゅうにゅう | ごはん、ごまあぶら、さらだあぶら、ホットケーキミックス、ビスケット | にんじん、まいたけ、長ねぎ、しめじ、だいこん、ブロッコリー、コーン、オレンジ、レモン | 495(484) 18.7(18.1) 14.2(16.3) 1.6(1.4) |
| 5 | 木 | ビスケット 牛乳 | ご飯 味噌汁 赤魚の煮つけ 切り干し大根の煮物 いちご | ミルクもち 牛乳 | みそ、とうふ、あかうお、ちくわ、きなこ、ぎゅうにゅう | ごはん、さとう、かたくりこ、ビスケット | たまねぎ、だいこん、しいたけ、にんじん、きりぼし、だいこん、いちご | 587(555) 22.8(21.2) 11.7(14.1) 1.8(1.5) |
| 6 | 金 | ビスケット 牛乳 | バターロールパン ミネストローネ チーズ ゆで卵とポテトのサラダ バナナ | セサミクッキー 牛乳 | ベーコン、チーズ、たまご、ぎゅうにゅう | ロールパン、じゃがいも、ごま、バター、さとう、こむぎこ、ビスケット | トマト缶、たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、バナナ | 563(577) 17.3(17.9) 18.3(20) 1.8(1.6) |
| 7 | 土 | ビスケット 牛乳 | チキンライス 玉子スープ ひじきハンバーグ ヨーグルト | ドーナツ 牛乳 | とりひきにく、たまご、ぶたひきにく、ヨーグルト、ぎゅうにゅう | ごはん、パンこ、ドーナツ、ビスケット | にんじん、たまねぎ、さやいんげん、ブロッコリー、ひじき | 744(720) 30.7(27.9) 26.5(27.1) 1.8(1.5) |
| 9 | 月 | ビスケット 牛乳 | ご飯 味噌汁 高野豆腐入りチキンナゲット もやしのサラダ ミニゼリー | ミルク寒天 牛乳 | みそ、とうふ、チーズ、とりひきにく、こうやどうふ、あぶらあげ、ぎゅうにゅう | ごはん、かたくりこ、オリーブ油、さとう、ごまあぶら、ゼリー、ビスケット | たまねぎ、だいこん、もやし、きゅうり、にんじん、パインアップルかん、みかんかん、かんてん | 577(544) 25.2(23.1) 20.1(21) 1.6(1.2) |
| 10 | 火 | ビスケット 牛乳 | けんちんうどん 鶏肉のさっぱり煮 さつまいものバター炒め バナナ | フレンチトースト 牛乳 | とうふ、あぶらあげ、とりもも、ぎゅうにゅう、たまご | うどん、さとう、さつまいも、バター、しょくぱん、ビスケット | 長ねぎ、しめじ、だいこん、にんじん、レモン、バナナ | 709(675) 26.6(24.6) 15.4(17.1) 3.9(3.2) |
| 11 | 水 | ビスケット 牛乳 | 《園外保育の日》 | バームクーヘン 牛乳 | ぎゅうにゅう、たまご | バター、こむぎこ、コーンすたーち、さとう、ビスケット | | 254(287) 8.2(9.5) 12(14.3) 0.4(0.3) |
| 12 | 木 | ビスケット 牛乳 | バターロールパン コンソメスープ ハンバーグ ポテトのチーズ焼き バナナ | おからのソフトクッキー 牛乳 | ベーコン、ぎゅうにゅう、たまご、ぶたひきにく、ぎゅうにゅう、チーズ、おから | ロールパン、さとう、パンこ、バター、じゃがいも、こむぎこ、ビスケット | さやいんげん、キャベツ、たまねぎ、にんじん、バナナ | 671(666) 26.5(24.9) 24.5(24.8) 2.6(2.3) |
| 13 | 金 | ビスケット 牛乳 | ご飯 味噌汁 さけのムニエル 油揚げの五目煮 オレンジ | ジャムサンド (イチゴジャム) 牛乳 | みそ、とうふ、べにざけ、あぶらあげ、いんげんまめ、ぎゅうにゅう | ごはん、さとう、こむぎこ、バター、じゃがいも、いちごジャム、しょくぱん、ビスケット | たまねぎ、だいこん、にんじん、干しいたけ、オレンジ | 556(534) 22.4(20.9) 12.5(14.8) 2(1.5) |
| 14 | 土 | | 《クラス懇談会》 | | | | | |
| 16 | 月 | ビスケット 牛乳 | ご飯 味噌汁 炒り豆腐 さつま芋と切り昆布の煮物 ミニゼリー | お麩のラスク 牛乳 | みそ、とうふ、ぶたひきにく、たまご、ぎゅうにゅう | ごはん、さとう、こんにやく、さといも、さつまいも、ゼリー、バター、ふ、ビスケット | たまねぎ、だいこん、しいたけ、にんじん、長ねぎ、さやえんどう、きざみこんぶ | 532(509) 17.2(16.6) 15(16.7) 1.4(1.2) |
| 17 | 火 | ビスケット 牛乳 | スパゲッティミートソース 中華スープ 切り干し大根のサラダ バナナ | ホットケーキ 牛乳 | ぶたひきにく、とうふ、ロースハム、ぎゅうにゅう、たまご | マカロニ・スパゲッティ、マヨネーズ、さとう、ごま、いちごジャム、ホットケーキミックス、ビスケット | トマト缶、にんにく、ピーマン、たまねぎ、にんじん、しいたけ、だいこん、トウモロコシ、きゅうり、きりぼしだいこん、バナナ | 578(574) 18.6(18.1) 16.2(17.6) 2.1(1.8) |

| | | | | | | | | |
|----|---|-------------|---|-------------------------------|--|---|--|--|
| 18 | 水 | ビスケット 牛乳 | ハヤシライス ほうれん草の胡麻和え ミニトマト 鉄分入りヨーグルト | かぼちゃの蒸しパン 牛乳 | ぎゅうにく、ぶた ひきにく、鉄分入 りヨーグルト、 ぎゅうにゅう、らん おう | ごはん、ごま、さ とう、さらだあぶ ら、こむぎこ、ビス ケット | にんじん、たまね ぎ、ほうれんそ う、えのきたけ、ミ ニトマト、かぼ ちゃ | 690 (650) 22.4 (21) 25.3 (25.2) 1.8 (1.6) |
| 19 | 木 | ビスケット 牛乳 | バターロールパン 千切り野菜のすまし汁 チキンのママレード煮 コールスローサラダ | バナナ レーズンとくるみのクッキー 牛乳 | とりもも、ローズ ハム、たまご、 ぎゅうにゅう | ロールパン、しらたき、 ママレードジャム、マヨ ネーズ、ドレッシング、さ とう、こむぎこ、くるみ、 バター、ビスケット | だいこん、にんじん、え のきたけ、さやえんどう、 きゅうり、キャベツ、 バナナ、レーズン | 634 (635) 22.3 (21.7) 23.2 (24) 2 (1.7) |
| 20 | 金 | ビスケット 牛乳 | ご飯 味噌汁 カレーの煮つけ ひじき煮 | オレンジ コーンフレーク クッキー 牛乳 | みそ、とうふ、あ かうお、ちくわ、 ぎゅうにゅう | ごはん、さとう、 コーンフレーク、 こむぎこ、パ ター、ビスケット | たまねぎ、だいこ ん、しいたけ、に んじん、ひじき、 オレンジ | 570 (543) 21.1 (19.9) 12.7 (14.8) 2 (1.7) |
| 21 | 土 | ビスケット 牛乳 | しらすチャーハン 豆腐とわかめのスープ 鶏つくねバーグ バナナ | 菓子パン 牛乳 | たまご、ちりめん じゃこ、とうふ、み そ、とりひきにく、 ぎゅうにゅう | ごまあぶら、ごは ん、かたくりこ、マ ヨネーズ、ジャム パン、ビスケット | こねぎ、にんじ ん、わかめ、えの きたけ、長ねぎ、 バナナ | 675 (649) 29.8 (27.1) 18.4 (19.6) 1.7 (1.3) |
| 23 | 月 | ビスケット 牛乳 | ご飯 味噌汁 豚肉と野菜の炒め煮 きゅうりのナムル | ミニゼリー マカロニきなこ 牛乳 | みそ、とうふ、ぶ たひきにく、きな こ、ぎゅうにゅう | ごはん、ごまあぶ ら、さとう、ごま、 ゼリー、マカロニ スパゲッティ、ビ スケット | たまねぎ、だいこん、長 ねぎ、にんじん、ピーマ ン、しょうが、にんにく、 きゅうり、わかめ、もや し、コーン | 577 (545) 22.3 (20.9) 18.1 (19.3) 2.1 (1.7) |
| 24 | 火 | ビスケット 牛乳 | 素麺 厚揚げと白菜のとりみ炒め バナナ | りんごと さつまいものクッキー 牛乳 | ローズハム、たま ご、あつあげ、 ぎゅうにゅう | そうめん、かたく りこ、さらだあぶ ら、さつまいも、さ とう、こむぎこ、ビ スケット | きゅうり、たまね ぎ、長ねぎ、にん じん、はくさい、バ ナナ、りんご | 798 (747) 24.3 (22.5) 20.3 (21) 4.2 (3.2) |
| 25 | 水 | ビスケット 牛乳 | しらす入り炊き込みご飯 大根汁 ちくわの炒り煮 オレンジ | にんじんの蒸しパン 牛乳 | ちりめんじゃこ、 ぶたにく、ちくわ、 いんげんまめ、 ぎゅうにゅう、た まご | ごはん、ごまあぶ ら、さとう、さらだ あぶら、ホット ケーキミックス、 ビスケット | こまつな、にんじ ん、ひじき、だい こん、長ねぎ、オ レンジ | 561 (538) 17.5 (17) 16.2 (17.9) 2.5 (2.1) |
| 26 | 木 | ビスケット 牛乳 | バターロールパン クリームシチュー インディアンサラダ バナナ | かぼちゃのマフィン 牛乳 | ぎゅうにゅう、とり ひきにく、だいた たんぱく、ちくわ、 たまご | ロールパン、パ ター、こむぎこ、 じゃがいも、さら だあぶら、さとう、 ビスケット | さやいんげん、に んじん、たまね ぎ、きゅうり、バナ ナ、かぼちゃ | 661 (659) 22.3 (21.8) 20.9 (22.1) 1.7 (1.6) |
| 27 | 金 | ビスケット 牛乳 | ご飯 味噌汁 さけのフライ 三色ナムル | ミニゼリー フルーツヨーグルト 牛乳 | みそ、とうふ、た まご、べにざけ、 ヨーグルト、ぎゅう にゅう | ごはん、さらだあ ぶら、パンこ、こ むぎこ、さとう、ご ま、ゼリー、ビス ケット | たまねぎ、だいこ ん、こまつな、に んじん、もやし、 パインアップルか ん、みかんかん | 517 (499) 22.4 (20.9) 13.9 (15.9) 1.5 (1.1) |
| 28 | 土 | ビスケット 牛乳 | 二色そぼろ丼 味噌汁 マセドアンサラダ バナナ | カステラ 牛乳 | たまご、とりひき にく、みそ、とう ふ、ぎゅうにゅう | さとう、ごはん、 じゃがいも、マヨ ネーズ、かすて ら、ビスケット | たまねぎ、だいこ ん、にんじん、 きゅうり、トマト、 バナナ | 735 (698) 22.5 (21.3) 18.9 (20) 1.3 (1) |
| 30 | 月 | | 《振替休日》 | | | | | |

※園の行事や食材の入荷状況により、献立の変更をすることがあります。

※また、午前中のおやつビスケットには卵成分が含まれる場合があります。ご了承ください。

🌟新メニューです楽しみにしててくださいね♪



☆☆☆ 調理室より ☆☆☆

春の暖かな日ざしの中、新年度がスタートしました。今年も一年間、楽しい給食やおやつの時間となるよう、いろいろな工夫をしながら、献立作りに取り組んでいきたいと思っています。

☆☆☆ 「いただきます」を大切に ☆☆☆

「いただきます」という言葉は感謝の気持ちを表しています。わたしたちは毎日、他の生き物の命をいただいています。食物を育てる人や、それを運ぶ人、料理をする人など、食卓に並ぶまでに携わる様々な人に感謝をしながら食事をしたいものですね。子どもたちと食事をしながら、「魚はどこからどんなふうみんなのお皿の上に来たのかな？」などのやり取りを通して食事をいただくことへの感謝の気持ちを育てましょう。