

日	曜日	午前	昼食	午後	3色分類			エネルギー(kcal)
					あか	黄	みどり	タンパク(g)
					(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)	脂質(g)
								食塩相当量(g)
1	金	ビスケット 牛乳	《ひなまつりメニュー》 ケーキずし 菜の花のお吸い物 ミートボール いちご もものゼリー	ひなあられ 桜餅 牛乳 	たまご、とりひきにく、カ ニかま、はんぺん、ミ ートボール、ぎゅうにゅう	ごはん、ももジュース、 さとう、あられ、さくらも ち、ビスケット	なばな、かんてん、 いちご 	663(645) 21.5(21.6) 17.6(20.8) 1.3(1.1)
2	土	ビスケット 牛乳	チキンライス 玉子スープ ミートボール オレンジ	カステラ 牛乳	とりひきにく、たまご、 ミートボール、ぎゅうにゅう	ごはん、かすてら、ビス ケット	にんじん、たまねぎ、さ やいんげん、プロッコ リー、オレンジ	587(590) 20(20.2) 18.6(21.7) 1.3(1.2)
4	月	ビスケット 牛乳	強化米 味噌汁 野菜入り豚そぼろ ひじきのサラダ ミニゼリー	フルーツヨーグルト 牛乳	みそ、とうふ、ぶたひき にく、ロースハム、ヨー グルト、ぎゅうにゅう	強化米、ごま、さとう、 ゼリー、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、ハインアプルか ん、みかんかん	491(478) 19.2(18.2) 13.6(15.6) 1.6(1.3)
5	火	ビスケット 牛乳	スパゲッティナポリタン 中華スープ 切り干し大根のサラダ バナナ	じゃがいももち 牛乳	ぎゅうにゅう、ロースハ ム、とうふ	マカロニ・スパゲッティ、 さとう、バター、マヨネ ーズ、ごま、かたくりこ、 じゃがいも、ビスケット	ピーマン、たまねぎ、し いたけ、だいこん、にん じん、トウモロコシ、きゅう り、きりぼしだいこん、 バナナ	553(552) 14.5(14.9) 16(17.5) 3.4(2.8)
6	水	ビスケット 牛乳	舞茸の炊き込みご飯 豚汁 プロッコリーの塩炒め オレンジ	かぼちゃの 蒸しパン 牛乳	あぶらあげ、とりひきに く、みそ、とうふ、ぶたに く、ぎゅうにゅう、らんお う	ごはん、ごまあぶら、さ らだあぶら、さとう、こむ ぎこ、ビスケット	にんじん、まいたけ、長 ねぎ、しめじ、だいこ ん、プロッコリー、コー ン、オレンジ、かぼちゃ	570(544) 18.5(17.8) 20.4(21.3) 1.5(1.3)
7	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン レタスのスープ チキンのママレード煮 キャベツとコーンのサラダ バナナ	くるみのクッキー 牛乳	たまご、とりもも、ぎゅう にゅう	ロールパン、ごまあぶ ら、ごま、ママレード ジャム、さらだあぶら、 さとう、こむぎこ、くる み、バター、ビスケット	レタス、わかめ、キャベ ツ、コーン、きゅうり、た まねぎ、にんじん、パ ナナ	678(671) 22.9(22.1) 28.7(28.4) 1.4(1.2)
8	金	ビスケット 牛乳 	ご飯 味噌汁 たらの煮つけ えのきと小松菜の和え物 りんご	ホットケーキ 牛乳	みそ、とうふ、たら、ぎゅ うにゅう、たまご	ごはん、ごまあぶら、い ちごジャム、ホットケ ーキミックス、ビスケット	たまねぎ、こまつな、え のきたけ、にんじん、り んご	565(537) 26.8(24.2) 11.5(14) 1.9(1.7)
11	月	ビスケット 牛乳	強化米 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	強化米、かたくりこ、オ リーブゆ、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、ハインアプルか ん、みかんかん、かん てん	577(544) 25.2(23.1) 20.1(21) 1.6(1.2)
12	火	ビスケット 牛乳	けんちんうどん 鶏肉の甘辛煮 さつまいものバター炒め バナナ	ヨーグルトケーキ 牛乳	とうふ、あぶらあげ、とり もも、たまご、ヨーグル ト、ぎゅうにゅう	うどん、さつまいも、バ ター、さとう、さらだあぶ ら、ホットケーキミク ス、ビスケット	長ねぎ、しめじ、だいこ ん、にんじん、バナナ、 レモン	639(620) 25.6(23.9) 15(16.8) 3(2.5)
13	水	ビスケット 牛乳	《園外保育の日》	おたのしみ サンドイッチ 牛乳	ぎゅうにゅう	しょくはん、ビスケット		154(207) 6.9(8.4) 6.6(10) 0.5(0.4)
14	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン ミネストローネ ゆで卵とポテトのサラダ チーズ バナナ	あんだんご 牛乳	ベーコン、たまご、チー ズ、あずき、ぎゅうにゅう	ロールパン、じゃがい も、でんぷん、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	557(573) 15.5(16.3) 13.6(16.2) 1.8(1.6)
15	金	ビスケット 牛乳	ご飯 味噌汁 さけのマヨネーズ焼き 油揚げの五目煮 いちご	ミルクもち 牛乳	みそ、とうふ、べにざけ、 あぶらあげ、いんげんま め、きなこ、ぎゅうにゅう	ごはん、マヨネーズ、 じゃがいも、さとう、かた くりこ、ビスケット	たまねぎ、だいこん、ト マト、パセリ(葉)、にん じん、干しいたけ、い ちご	656(613) 26.8(24.5) 18(19.2) 1.5(1.3)
18	月	ビスケット 牛乳	強化米 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	お麩のラスク 牛乳	みそ、とうふ、ぶたひき にく、ぎゅうにゅう	強化米、ごまあぶら、さ とう、ごま、ゼリー、パ ター、ふ、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	589(555) 20.9(19.9) 21.8(22.2) 2.1(1.7)
19	火	ビスケット 牛乳	素麺 厚揚げと白菜のどろみ炒め バナナ	ヨーグルトケーキ 牛乳	ロースハム、たまご、あ つあげ、ヨーグルト、ぎゅ うにゅう	そうめん、かたくりこ、さ らだあぶら、ホットケ ーキミックス、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、レモン	702(670) 24.7(22.9) 18.3(19.4) 4.3(3.3)

20	水	ビスケット 牛乳	しらす入り炊き込みご飯 大根汁 インディアンサラダ 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、 だいずたんぱく、ちくわ、 ぎゅうにゅう、たまご	ごはん、さらだあぶら、 じゃがいも、さとう、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、きゅうり、オレンジ	599(568) 20.5(19.3) 18.3(19.6) 2.2(1.9)
21	木		《春分の日》					0(0) 0(0)
22	金	ビスケット 牛乳	ご飯 味噌汁 赤魚の煮つけ ひじき煮 りんご	かぼちゃのマフィン 牛乳	みそ、とうふ、あかうお、 ちくわ、たまご、ぎゅう にゅう	ごはん、さとう、こむぎ こ、バター、ビスケット	たまねぎ、こまつな、し いたけ、にんじん、ひじ き、りんご、かぼちゃ	599(561) 22.8(21.1) 13.4(15.4) 2.2(1.9)
23	土	ビスケット 牛乳	野菜煮込みうどん ひじきハンバーグ ヨーグルト	ドーナツ 牛乳	たまご、ぶたひきにく、 ヨーグルト、ぎゅうにゅう	うどん、パンこ、ドーナ ツ、ビスケット	しいたけ、にんじん、は くさい、たまねぎ、ひじ き	674(661) 30.4(27.8) 26.6(27.1) 3.5(2.9)
25	月	ビスケット 牛乳	強化米 味噌汁 豆腐の旨煮 れんこんともやしのあえもの 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	強化米、かたくりこ、さ とう、ごま、さらだあぶ ら、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、こまつな、にんじ ん、れんこん、もやし、 きゅうり	594(559) 24(22) 16.8(18.2) 2(1.6)
26	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	フルーツ 寒天 ゼリー 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、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、ハイン アッフルかん、みかんかん、か んてん	507(520) 18.2(17.7) 14.7(16.7) 1.3(1)
27	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	お好み焼 牛乳	ぎゅうにく、ぶたひき にく、鉄分入りヨーグルト、 たまご、ぎゅうにゅう	ごはん、ごま、さとう、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、キャベツ	629(602) 22.1(20.9) 17.8(19.2) 2(1.7)
28	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン クリームシチュー スパゲッティサラダ バナナ	セサミ クッキー 牛乳	ぎゅうにゅう、とりひき にく、ロースハム、たまご	ロールパン、バター、こ むぎこ、じゃがいも、マ カロニ・スパゲッティ、マ ヨネーズ、ごま、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	613(620) 17.3(17.8) 21.5(22.5) 1.3(1.1)
29	金	ビスケット 牛乳	カレーライス ハンバーグ フレンチサラダ いちご	きなこ クッキー 牛乳	ぎゅうにく、ぎゅうにゅ う、たまご、ぶたひき にく、ロースハム、きなこ	じゃがいも、ごはん、さ とう、パンこ、さらだあ ぶら、バター、こむぎ こ、ビスケット	たまねぎ、にんじん、 キャベツ、きゅうり、ブ ロccoli、いちご	751(687) 26.1(23.6) 30(28.5) 2.9(2.4)

リクエストメニュー週間

※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。

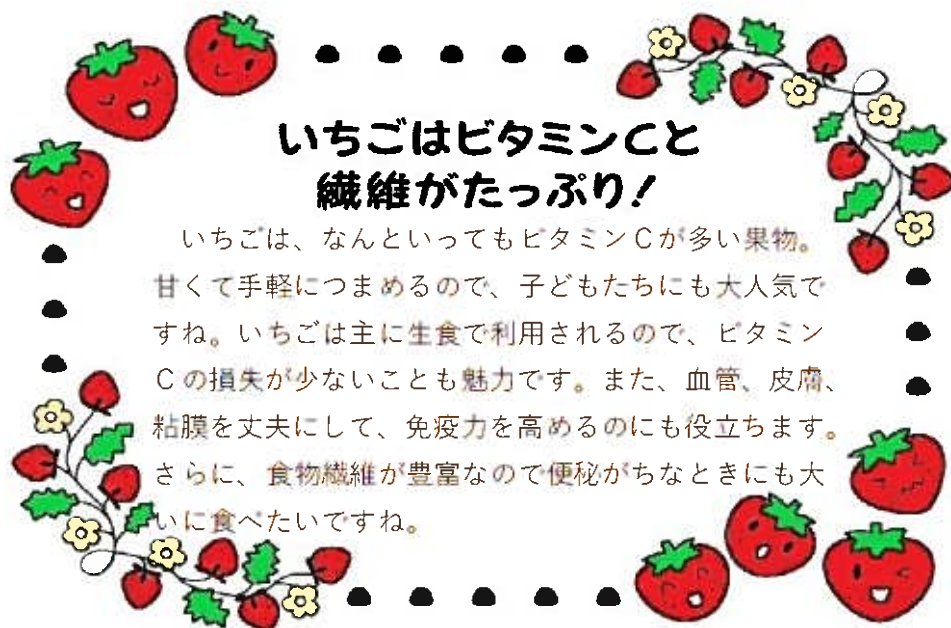
★新メニューです。楽しみにしててくださいね♪



緑太線のメニューはさくらぐみのみんなのリクエストメニューです。小学校へ行っても楽しい美味しい給食をたくさん食べて元気だね！



花もほころび始め、春の訪れを感じるようになりました。暖かい日もあれば寒い日もあり、体調をくずしやすくなります。旬の野菜から栄養を取り入れて、元気に4月を迎えましょう。



いちごはビタミンと繊維がたっぷり！

いちごは、なんといってもビタミンCが多い果物。甘くて手軽につまめるので、子どもたちにも大人気ですね。いちごは主に生食で利用されるので、ビタミンCの損失が少ないことも魅力です。また、血管、皮膚、粘膜を丈夫にして、免疫力を高めるのにも役立ちます。さらに、食物繊維が豊富なので便秘がちなどきにも大いに食べたいですね。