



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)
					あか (体をつくる・ 血や肉になる)	黄 (力や体温の もとになる)	みどり (体の調子を整える)	
								食塩相当量(g)
1	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	お好み焼 牛乳	ベーコン、たまご、 チーズ、ぎゅうにゅう	ロールパン、じゃがい も、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	520(544) 18(18.4) 14.7(17) 1.9(1.6)
2	金	ビスケット 牛乳	ご飯 味噌汁 赤魚の煮つけ ひじき煮 オレンジ	くるみの クッキー 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、くるみ、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、オレンジ	595(564) 22.7(21.1) 17.2(18.5) 2(1.7)
3	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 せんべい 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、せんべ い、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	603(583) 27.2(25.1) 22.1(23.4) 1.8(1.5)
5	月	ビスケット 牛乳	強化米 味噌汁 肉じゃが マカロニサラダ 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、ロースハム、き なこ、ぎゅうにゅう	強化米、さとう、じゃが いも、マカロニ・スパ ゲッティ、マヨネーズ、 ゼリー、バター、こむぎ こ、ビスケット	たまねぎ、だいこん、さ やいんげん、にんじ ん、きゅうり	591(554) 16.6(16.2) 18.2(19.3) 1.4(1)
6	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	ニラせんべい 牛乳	ぶたひきにく、とうふ、 ロースハム、たまご、 ぎゅうにゅう	マカロニ・スパゲッティ、 マヨネーズ、さとう、ご ま、おこのみやきこ、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、にら	508(517) 17.1(16.9) 15.1(16.9) 2.1(1.7)
7	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 果汁(りんご)	ミルク寒天 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	ごはん、ごまあぶら、さ らだあぶら、さとう、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、りんごジュース、パン アップルかん、みかんかん、か んてん	512(492) 16.3(16.1) 14(16.2) 1.6(1.3)
8	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン コンソメスープ ポテトのチーズ焼き ハンバーグトマト煮 バナナ	おからの ソフトクッキー 牛乳	ベーコン、チーズ、ぶ たひきにく、とりひきに く、ぎゅうにゅう、たま ご、おから	ロールパン、バター、 じゃがいも、パンこ、な たねあぶら、こむぎこ、 さとう、ビスケット	さやいんげん、キャベ ツ、たまねぎ、にんじ ん、トマト、トマトジュ ース、バナナ	677(672) 25(23.9) 25.2(25.5) 1.5(1.4)
9	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	ヨーグルトケーキ 牛乳	みそ、とうふ、べにざ け、あぶらあげ、いん げんまめ、たまご、 ヨーグルト、ぎゅうにゅ う	ごはん、さとう、こむぎ こ、バター、じゃがい も、さらだあぶら、ホット ケーキミックス、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、レモン	561(538) 24.1(22.3) 14.3(16.2) 1.8(1.4)
10	土	ビスケット 牛乳	野菜煮込みうどん 鶏つくねバーグ	プリン せんべい 牛乳	たまご、みそ、とりひき にく、ぎゅうにゅう	うどん、かたくりこ、マヨ ネーズ、プリン、せんべ い、ビスケット	しいたけ、にんじん、は くさい、長ねぎ	515(494) 25.8(23.5) 20.1(20.9) 3.2(2.5)
12	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	マカロニきなこ 牛乳	みそ、とうふ、ぶたひ きにく、ロースハム、き なこ、ぎゅうにゅう	強化米、ごま、さとう、 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、し いたけ、にんじん、コー ン、さやえんどう、ひじ き	508(490) 18.9(18.2) 13.3(15.4) 1.6(1.3)
13	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	お麩のラスク 牛乳	とうふ、あぶらあげ、と りもも、ぎゅうにゅう	うどん、さとう、さつまい も、バター、ふ、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	662(640) 24.2(22.8) 18(19.2) 3.7(3.1)
14	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	しょくぱん、ビスケット		154(207) 6.9(8.4) 6.6(10) 0.5(0.4)
15	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン ジュリアンスープ チキンのママレード煮 コールスローサラダ バナナ	ツナ昆布 おにぎり 牛乳	ベーコン、とりもも、 ロースハム、まぐろ、 ぎゅうにゅう	ロールパン、じゃがい も、ママレードジャム、 マヨネーズ、ドレッシン グ、ごはん、ビスケット	ほうれんそう、たまね ぎ、マッシュルーム、 きゅうり、にんじん、 キャベツ、バナナ、しお こんぶ	665(662) 25.1(23.8) 20.2(21.4) 3.2(2.7)
16	金	ビスケット 牛乳	ご飯 味噌汁 かじきまぐろのソテー 切り干し大根の煮物 オレンジ	かぼちゃの マフィン 牛乳	みそ、とうふ、まぐろ、 ちくわ、たまご、ぎゅう にゅう	ごはん、さとう、パター、 こむぎこ、ビスケット	たまねぎ、こまつな、し いたけ、にんじん、きり ぼしだいこん、オレン ジ、かぼちゃ	604(574) 25.6(23.5) 14.5(16.2) 1.5(1.3)
17	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 肉団子	果汁(りんご) せんべい 牛乳	たまご、ちりめんじゃ こ、とうふ、ミートポー ル、ぎゅうにゅう	ごまあぶら、ごはん、せ んべい、ビスケット	こねぎ、にんじん、わか め、えのきたけ、りんご ジュース	579(576) 21.9(21.8) 19.6(22.6) 1.8(1.7)

19	月	ビスケット 牛乳	強化米 味噌汁 豆腐ハンバーグ もやしのサラダ ミニゼリー	にんじんの 蒸しパン 牛乳	みそ、とうふ、ぶたひ きにく、たまご、ぎゅう にゅう、あぶらあげ	強化米、パンこ、さらだ あぶら、さとう、ごまあ ぶら、ゼリー、ホット ケーキミックス、ビス ケット	たまねぎ、だいこん、し いたけ、もやし、きゅう り、にんじん	683(629) 24.5(22.7) 26.6(26.2) 1.3(0.9)
20	火	ビスケット 牛乳	和風スパゲッティ キャベツスープ 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、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、キャベツ、たまねぎ、にんじ ん、えのきたけ、ピーマン、バナ ナ、パイナップルかん、みか んかん、かんてん	490(501) 17.5(17) 12.5(14.7) 1(0.8)
21	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	かぼちやの 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、かぼちや	701(661) 21.8(20.5) 26.9(26.5) 1.8(1.6)
22	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	ママレード ホットケーキ 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、ホットケーキ ミックス、ママレードジャム、さら だあぶら、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	578(592) 16.3(16.9) 22.4(23.2) 1.5(1.2)
23	金	ビスケット 牛乳	ご飯 味噌汁 たらの煮つけ 三色ナムル オレンジ	ミルクもち 牛乳	みそ、とうふ、たら、き なこ、ぎゅうにゅう	ごはん、さとう、ごま、 かたくりこ、ビスケット	たまねぎ、だいこん、こ まつな、にんじん、もや し、オレンジ	589(560) 27.8(25.3) 11.4(13.9) 2(1.6)
24	土	ビスケット 牛乳	二色そばろ丼 味噌汁 ブロッコリーの胡麻和え	ヨーグルト せんべい 牛乳	たまご、とりひきにく、 みそ、とうふ、ヨーグル ト、ぎゅうにゅう	さとう、ごはん、ごま、 せんべい、ビスケット	たまねぎ、だいこん、ブ ロccoli	550(524) 22.8(21.1) 16.3(18) 1.5(1.3)
26	月	ビスケット 牛乳	強化米 味噌汁 豚肉と野菜の炒め煮 小松菜としめじのソテー 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、ヨーグルト、 ぎゅうにゅう	強化米、ごまあぶら、さ とう、さらだあぶら、ゼ リー、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、 こまつな、しめじ、パイ ナップルかん、みか んかん	555(527) 21.3(20) 18.3(19.4) 1.3(1.1)
27	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	フレンチトースト 牛乳	ロースハム、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、さとう、しょ くばん、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	608(595) 21.4(20.3) 18.2(19.3) 1.9(1.4)
28	水	ビスケット 牛乳	たけのご飯 かき玉わかめスープ こいのぼりハンバーグ オレンジゼリー	おからのマフィン 牛乳	あぶらあげ、たまご、 ぎゅうにゅう、ぶたひき にく、ぎゅうにく、カニ かま、チーズ、おから	ごはん、さとう、パンこ、 オレンジジュース、バ ター、こむぎこ、ビス ケット	たけのこ、にんじん、さ やえんどう、わかめ、え のきたけ、ねぶか ねぎ、たまねぎ、みか んかん、かんてん	679(629) 25.8(23.6) 26.6(25.9) 3.6(2.8)
29	木		《休日園》					0(0) 0(0)
30	金	ビスケット 牛乳	ご飯 味噌汁 さけのマヨネーズ焼き キャベツのごまあえ オレンジ	セサミクッキー 牛乳	みそ、とうふ、べにぎ け、あぶらあげ、たま ご、ぎゅうにゅう	ごはん、マヨネーズ、ご ま、さとう、バター、こむ ぎこ、ビスケット	たまねぎ、だいこん、ト マト、パセリ(葉)、キャ ベツ、にんじん、オレンジ	605(573) 25.1(23.2) 19.5(20.3) 1.1(1)

※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。

※午前おやつのはビスケットは、豆腐つビスケットやマンナです。卵成分が含まれる場合があります。ご了承ください。

★ 星印は新メニューです。楽しみにしていてくださいね♪(今月はありません)



ご進級・ご入学おめでとうございます。給食だよりでは子どもたちの食生活に関することや、季節の食材についてお伝えしていきます。ぜひご家庭で参考にしてください。一年間、よろしく願います。



《給食がはじまります》

給食室では、味や栄養に配慮した献立で給食づくりを行っています。旬の食材を使ったり、調理室の前に献立を掲示するなど、子どもたちが食に興味を持てるよう、日々工夫をこらしています。今年も一年間、楽しい昼食やおやつの時間となるよう、いろいろな計画を立てています。楽しみにしていてください。



### 春のレシピ紹介【キャベツスープ】



材料(4人分) キャベツ2枚 人参1/3本 玉ねぎ1/2  
えのき100g 鶏ガラスープの素 料理酒 ごま油

- ①キャベツ、人参は千切りに、玉ねぎは薄切りにする。えのきは石附を切り落として1cmほどの長さに切る。
- ②水と人参を入れ沸かす。沸いたらキャベツ、えのきを加えて柔らかくなるまで煮る。
- ③鶏がらスープの素、料理酒を適宜入れて、塩こしょうで味を調え、仕上げにごま油を流し入れる。

柔らかい春キャベツで簡単スープはいかがでしょう。  
えのきが入るとのど越しが良くなり、子どもたちも喜んで食べますよ。