




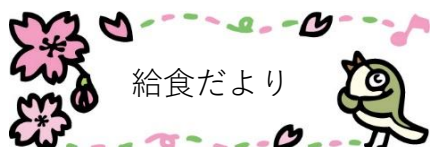
| 日 | 曜日 | 午前 | 昼食 | 午後 | 3色分類 | | | エネルギー(kcal) |
|----|----|-------------|---|-----------------------|---|---|--|--|
| | | | | | あか | 黄 | みどり | タンパク(g) |
| | | | | | (体をつくる・ 血や肉になる) | (力や体温の もとになる) | (体の調子を整える) | 脂質(g) |
| 1 | 金 | ビスケット 牛乳 | ご飯 味噌汁 さけのムニエル ほうれん草のナムル オレンジ | くるみの クッキー 牛乳 | みそ、とうふ、べにぎ け、たまご、ぎゅうにゅう | ごはん、さとう、こむぎこ、 バター、ごま、ごまあぶら、 くるみ、ビスケット | たまねぎ、だいこん、ほう れんそう、にんじん、もや し、オレンジ | 622(587) 22.6(20.9) 21.9(22.3) 1.5(1.1) |
| 2 | 土 | ビスケット 牛乳 | チキンライス 玉子スープ 肉団子  | ヨーグルト せんべい 牛乳 | とりひきにく、たまご、 ミートボール、ヨーグルト、 ぎゅうにゅう | ごはん、せんべい、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 | 565(568) 21.6(21.3) 20.4(23.2) 1.6(1.5) |
| 4 | 月 | ビスケット 牛乳 | 強化米 味噌汁 野菜入り豚そぼろ 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 | 強化米、ごま、さとう、ごま 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、しい たけ、にんじん、きゅうり、 わかめ、もやし、コーン | 527(505) 19.1(18.4) 15.3(17) 2.2(1.8) |
| 5 | 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 | ニラせんべい 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、おこのみやき こ、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、パナ ナ、にら | 498(513) 19.8(19) 16.1(17.8) 1.7(1.3) |
| 6 | 水 | ビスケット 牛乳 | しらす入り炊き込みご飯 キャベツスープ 豚肉とじゃがいもの甘辛炒め ヨーグルト | かぼちゃの 蒸しパン 牛乳 | ちりめんじゃこ、ぶたに く、ヨーグルト、ぎゅう にゅう、らんおう | ごはん、じゃがいも、なた ねあぶら、さとう、さらだあ ぶら、こむぎこ、ビスケット | こまつな、にんじん、ひじ き、キャベツ、たまねぎ、 えのきたけ、さやえんどう、 かぼちゃ | 639(594) 26.3(24) 21.6(22.1) 1.8(1.6) |
| 7 | 木 | ビスケット 牛乳 | バターロールパン ジュリアンスープ 鶏肉のトマト煮 バナナ | おからの ソフトクッキー 牛乳 | ベーコン、とりもも、おか ら、たまご、ぎゅうにゅう | ロールパン、じゃがいも、 オリーブゆ、こむぎこ、さ とう、ビスケット | ほうれんそう、たまねぎ、 マッシュルーム、トマト缶、 ピーマン、にんじん、パナ ナ | 690(680) 26.3(24.8) 24.6(24.9) 2.5(2.2) |
| 8 | 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 | ママレード ホットケーキ 牛乳 | みそ、とうふ、あかう お、ちくわ、ぎゅうにゅう う、たまご | ごはん、さとう、ホットケ ーキミックス、ママレードジャ ム、さらだあぶら、バター、 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 | 519(503) 21(19.8) 13.7(15.6) 2.1(1.7) |
| 9 | 土 | ビスケット 牛乳 | しらすチャーハン 干切り野菜のスープ ひじきハンバーグ | バームクーヘン 牛乳 | たまご、ちりめんじゃ こ、ぶたひきにく、ぎゅう にゅう | ごまあぶら、ごはん、しら たき、パンこ、バター、こむ ぎこ、コーンすたーち、さ とう、ビスケット | こねぎ、にんじん、だい こん、えのきたけ、さやえん どう、たまねぎ、ひじき | 687(631) 29(26.1) 26.7(26.1) 2.4(2) |
| 11 | 月 | ビスケット 牛乳 | 強化米 味噌汁 豚肉と野菜の炒め煮 キャベツのおかかあえ ミニゼリー | にんじんの 蒸しパン | みそ、とうふ、ぶたひき にく、かつおぶし、ぎゅう にゅう、たまご | 強化米、ごまあぶら、さ とう、ゼリー、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、長ね ぎ、にんじん、ピーマン、 しょうが、にんにく、キャベ ツ、きゅうり | 617(577) 21.7(20.1) 22(22.3) 1.5(1.1) |
| 12 | 火 | ビスケット 牛乳 | 素麺 厚揚げと白菜のとろみ炒め バナナ | フルーツ 寒天ゼリー 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、ビスケッ ト | きゅうり、たまねぎ、長ね ぎ、にんじん、はくさい、パ ナナ、パインアップルか ん、みかんかん、かんで ん | 523(528) 17.3(17) 15.2(16.9) 1.6(1.2) |
| 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 | しょくぱん、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 | ヨーグルトケーキ 牛乳 | ベーコン、たまご、チー ズ、ヨーグルト、ぎゅう にゅう | ロールパン、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 | トマト缶、たまねぎ、にんじ ん、キャベツ、きゅうり、パ ナナ、レモン | 507(532) 18.4(18.8) 16(18.1) 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 オレンジ | ベルギーワッフル 牛乳 | みそ、とうふ、べにぎ け、あぶらあげ、いんげ んまめ、ぎゅうにゅう、 たまご | ごはん、マヨネーズ、じゃ がいも、さとう、バター、こ むぎこ、コーンすたーち、 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、オレンジ | 659(617) 27(24.5) 20.8(21.2) 1.5(1.3) |
| 16 | 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) |
| 18 | 月 | ビスケット 牛乳 | 強化米 味噌汁 肉じゃが フレンチサラダ 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、きなこ、ぎゅうにゅう | 強化米、さとう、じゃがい も、さらだあぶら、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、キャ ベツ、きゅうり、プロッコ リー | 575(541) 16.1(15.7) 18(19.2) 1.2(0.9) |
| 19 | 火 | ビスケット 牛乳 | スパゲッティナポリタン ニラと豆腐のかきたま汁 切り干し大根のサラダ バナナ | フレンチトースト 牛乳 | ぎゅうにゅう、ロースハ ム、たまご、とうふ、とう にゅう、むぎみそ | マカロニ・スパゲッティ、さ とう、バター、マヨネーズ、 ごま、しょくぱん、ビスケッ ト | ピーマン、たまねぎ、に ら、きゅうり、にんじん、き りぼしだいこん、バナナ | 729(690) 27.5(25.2) 23.8(23.8) 4.6(3.6) |

| | | | | | | | | | |
|----|---|-------------|---|---|---------------------|--|---------------------------------------|---|--|
| 20 | 水 | ビスケット 牛乳 | カレーライス 春雨サラダ ミニトマト 果汁(りんご) |  | ミルク寒天 牛乳 | ぎゅうにく、ロースハム、たまご、ぎゅうにゅう | じゃがいも、ごはん、ドレッシング、はるさめ、さとう、ビスケット | たまねぎ、にんじん、きゅうり、ミニトマト、りんごジュース、パインアップルかん、みかんかん、かんてん | 582 (551) 15 (15) 16.3 (17.9) 1.9 (1.5) |
| 21 | 木 | ビスケット 牛乳 | バターロールパン パナナ コンソメスープ ハンバーグ ポテトのチーズ焼き | | お好み焼 牛乳 | ベーコン、ぎゅうにゅう、たまご、ぶたひきにく、ぎゅうにく、チーズ | 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、パナナ | 650 (650) 24.6 (23.4) 25.6 (25.6) 2.9 (2.4) |
| 22 | 金 | ビスケット 牛乳 | ご飯 オレンジ 味噌汁 かじきまぐろのソテー キャベツのごまあえ | | おからの マフィン 牛乳 | みそ、とうふ、まぐろ、あぶらあげ、たまご、おから、ぎゅうにゅう | ごはん、さとう、バター、こむぎこ、ごま、ビスケット | たまねぎ、こまつな、キャベツ、にんじん、オレンジ | 585 (558) 24.8 (22.9) 17.5 (18.6) 1.2 (1.1) |
| 23 | 土 | ビスケット 牛乳 | 二色そぼろ丼 味噌汁 フレンチサラダ | | 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、さらだあぶら、せんべい、ビスケット | たまねぎ、だいこん、キャベツ、きゅうり、にんじん、ブロッコリー | 581 (549) 22.4 (20.7) 19.4 (20.4) 1.4 (1.2) |
| 25 | 月 | ビスケット 牛乳 | 強化米 ミニゼリー 味噌汁 豆腐ハンバーグ ひじきのサラダ | | 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、ロースハム | 強化米、パンこ、さらだあぶら、ごま、さとう、ゼリー、バター、ふ、ビスケット | たまねぎ、だいこん、しいたけ、コーン、にんじん、さやえんどう、ひじき | 617 (577) 23.2 (21.8) 22.4 (22.8) 1.3 (1) |
| 26 | 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 | | 豆乳の カップケーキ 牛乳 | とうふ、あぶらあげ、とりもも、たまご、とうにゅう、ぎゅうにゅう | うどん、さとう、さつまいも、バター、なたねあぶら、こむぎこ、ビスケット | 長ねぎ、しめじ、だいこん、にんじん、レモン、パナナ | 748 (709) 26.3 (24.4) 19.5 (20.5) 4.1 (3.4) |
| 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 | 639 (613) 21.6 (20.4) 19.4 (20.5) 2 (1.7) |
| 28 | 木 | 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 | | かぼちゃの 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 | ごはん、さとう、パンこ、オレンジジュース、こむぎこ、バター、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、かぼちゃ | 693 (641) 26.7 (24.4) 25.1 (24.7) 3.8 (3) |
| 29 | 金 | 昭和の日 | | | | | | | |
| 30 | 土 | ビスケット 牛乳 | 焼きそば 大根ポトフ | | ドーナツ 牛乳 | ぶたひきにく、ベーコン、ぎゅうにゅう | ちゅうかめん、ドーナツ、ビスケット | にんじん、キャベツ、ピーマン、だいこん | 588 (589) 18.1 (18) 17.9 (20.2) 3.9 (3.1) |

※園の行事や食材の入荷状況により、献立の変更をする場合があります。

※午前おやつのはビスケットは、どうぶつビスケットやマンナです。

★星印は新メニューです。楽しみにしていてくださいね♪



給食だより

ご入園・ご進級おめでとうございます。新生活のスタートですね。新しい環境に慣れて元気に過ごすために、早寝早起き、三食の食事をきちんととるなど、生活リズムを整えていきましょう。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、よろしくお願ひします。

給食がはじまります！



給食室では、味や栄養、安全面にも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、楽しい給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ので、楽しみにしていてください。

※ひじきの栄養素の中でも特筆すべきなのは、カルシウムと鉄の豊富さです。このほか、カリウム、マグネシウム、亜鉛、銅などのミネラルも含んでいます。また、海藻に含まれるヨウ素は成長や代謝を促す甲状腺ホルモンの成分として欠かせないミネラルです。特に成長・発達が著しい幼児期には積極的にとりたいたいものです。

～春のレシピ紹介～

今が旬！ミネラルたっぷりのひじきを食べよう

【ひじきのサラダ】

●材料 ひじき18g(しょう油 だしの素) ☆ごま油小1 しょう油大1 酢大1砂糖小1 ※ボンレスハム5枚 さやえんどう少量 人参 1/4本 ホールコーン缶20g 白ごま少量

●作り方 ①ひじきを戻して、しょう油・だしの素で柔らかく煮ておく。②※印を千切りにして下茹でしておく。③☆印でドレッシングをつくり、材料を和えて白ごまをふって出来上がり！

