

日	曜日	午前	 屋食	午後	3色分類			エネルギー(kcal) タンパク(g) 脂質(g) 食塩相当量(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)	
1	土	ビスケット 牛乳	しらすチャーハン 千切り野菜のスープ ミートボール	ヨーグルト せんべい 牛乳	たまご、ちりめんじゃ こ、ミートボール、 ヨーグルト、ぎゅう にゅう	ごまあぶら、ごは ん、しらたき、せんべ い、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	595(587) 24.6(23.9) 21.8(24.3) 2.3(2.2)
3	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、ピ 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)
4	火	ビスケット 牛乳	和風スパゲッティ 中華スープ スペイン風オムレツ バナナ	ニラせんべい 牛乳	ベーコン、とうふ、 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、ピ スケット	やきのり、ほうれんそう、しめ じ、しいたけ、だいこん、にん じん、トウモロコシ、ピーマン、た まねぎ、バナナ、にら	481(496) 19.7(18.8) 14.3(16.1) 1.3(1)
5	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	セサミクッキー 牛乳	あぶらあげ、とりひき にく、みそ、とうふ、 ぶたにく、たまご、 ぎゅうにゅう	ごはん、ごまあぶら、さらだ あぶら、ごま、バター、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、ブロッコリー、 コーン、オレンジ	552(529) 17.3(17) 16.7(18.3) 1.5(1.3)
6	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン バナナ ミネストローネ アスパラとポテトのサラダ チーズ	フルーツ寒天 ゼリー 牛乳	ベーコン、チーズ、 ぎゅうにゅう	ロールパン、じゃが いも、さらだあぶら、 さとう、ビスケット	トマト缶、たまねぎ、にんじ ん、キャベツ、アスパラガス、 きゅうり、コーン、バナナ、パイ ンアップルかん、みかんか ん、かんてん	507(534) 14.9(15.8) 16(18) 2(1.7)
7	金	ビスケット 牛乳	ご飯 味噌汁 さけのムニエル えのきと小松菜の和え物 りんご	ママレードホッ トケーキ 牛乳	みそ、とうふ、べにざ け、ぎゅうにゅう、た まご	ごはん、さとう、こむ ぎこ、バター、ごまあ ぶら、ホットケーキ ミックス、ママレード	たまねぎ、だいこん、 えのきたけ、こまつ な、にんじん、りんご	560(532) 20.4(19.2) 17.9(19) 1.6(1.2)
8	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	プリン せんべい 牛乳	とりひきにく、たま ご、ぶたひきにく、 ぎゅうにゅう	ごはん、パンこ、プリ ン、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	625(588) 27.3(24.4) 22.5(22.9) 1.8(1.5)
10	月	ビスケット 牛乳	強化米 味噌汁 豚肉と野菜の炒め煮 ブロッコリーの胡麻和え 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、バター、ふ、ピ 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、ブロッコリー	576(544) 20.6(19.4) 21(21.6) 1.2(1)
11	火	ビスケット 牛乳	けんちんうどん 豚肉のつけ焼き さつまいものバター炒め バナナ	お好み焼 牛乳	とうふ、あぶらあげ、 ぶたにく、たまご、 ぎゅうにゅう	うどん、さとう、さつま いも、バター、こむぎ こ、ビスケット	長ねぎ、しめじ、だい こん、にんじん、たま ねぎ、バナナ、キャベ ツ	660(643) 23.7(22.4) 14.8(16.7) 3.8(3.1)
12	水	ビスケット 牛乳	《お弁当の日》	おたのしみサ ンドイッチ 牛乳	ぎゅうにゅう	しょくぼん、ビスケッ ト		154(207) 6.9(8.4) 6.6(10) 0.5(0.4)
13	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン バナナ コンソメスープ ハンバーグトマト煮 ほうれん草のナムル	ヨーグルトケーキ 牛乳	ベーコン、ぶたひき にく、とりひきにく、 ぎゅうにゅう、たま ご、ヨーグルト	ロールパン、パンこ、なたね あぶら、ごま、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	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、ほうれんそう、もや し、バナナ、レモン	590(602) 23.1(22.4) 23.2(24) 1.5(1.3)
14	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	かぼちやのマ 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、だいこん、 しいたけ、にんじん、 ひじき、オレンジ、か ぼちや	583(555) 23.2(21.6) 13.4(15.4) 2.2(1.9)
15	土	ビスケット 牛乳	二色そぼろ丼 味噌汁 キャベツのごまあえ	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、あ ぶらあげ、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、 キャベツ、にんじん	560(533) 22.8(21.2) 17(18.4) 1.7(1.5)
17	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、ブロッコリー	575(541) 16.1(15.7) 18(19.2) 1.2(0.9)
18	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 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、 しょくぼん、ビスケッ ト	ピーマン、たまねぎ、 にら、きゅうり、にんじ ん、だいこん、バナナ	701(667) 26.5(24.4) 23.7(23.7) 4.5(3.6)
19	水	ビスケット 牛乳	ハヤシライス 春菊の胡麻和え ミニトマト 鉄分入りヨーグルト	にんじんの蒸 しパン 牛乳	ぎゅうにゅう、ぶたひ きにく、鉄分入りヨー グルト、ぎゅうにゅう、 たまご	ごはん、さとう、ご ま、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、たまねぎ、 しゅんぎく、ほうれん そう、えのきたけ、ミニ トマト	691(653) 21.7(20.3) 25.6(25.5) 2(1.7)

20	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	ミルク寒天 牛乳	ベーコン、とりもも、 ぎゅうにゅう	ロールパン、じゃがいも、 オリーブゆ、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、 バナナ、リンナップかん、 みかんかん、かんてん	640 (640) 24 (23.1) 24.5 (24.9) 2.6 (2.2)
21	金	ビスケット 牛乳	ご飯 味噌汁 かじきまぐろのソテー 油揚げの五目煮	くるみのクッキー 牛乳	みそ、とうふ、まぐろ、 あぶらあげ、いんげんまめ、 たまご、ぎゅうにゅう	ごはん、さとう、バター、 こむぎこ、じゃがいも、 くるみ、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	645 (607) 25.9 (23.6) 19.7 (20.4) 1.5 (1.3)
22	土	ビスケット 牛乳	野菜煮込みうどん 鶏つくねバーグ	バームクーヘン 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、バター、 こむぎこ、コーンすたーち、 さとう、ビスケット	しいたけ、にんじん、 はくさい、長ねぎ	547 (518) 24.5 (22.6) 22.9 (23) 3.1 (2.3)
24	月	ビスケット 牛乳	強化米 味噌汁 豆腐の旨煮 キャベツのおかかあえ	フルーツヨー グルト 牛乳	みそ、とうふ、ぶたひき にく、かつおぶし、 キーグルト、ぎゅう にゅう	強化米、かたくりこ、 さとう、ゼリー、 ビスケット	たまねぎ、だいこん、 長ねぎ、こまつな、 にんじん、キャベツ、 きゅうり、リンナップかん、 みかんかん	561 (530) 24 (22) 15.6 (17.2) 1.9 (1.5)
25	火	ビスケット 牛乳	素麺 生揚げとピーマンの甘酢炒め バナナ	ココアちんすこう 牛乳	ロースハム、たまご、 あつあげ、ぎゅうにゅう	そうめん、ごまあぶら、 さとう、かたくりこ、 こむぎこ、なたねあぶら、 ビスケット	きゅうり、ピーマン、 たまねぎ、バナナ	527 (532) 18.1 (17.8) 18.1 (19.2) 1.5 (1.2)
26	水	ビスケット 牛乳	しらす入り炊き込みご飯 どさんこ汁 豚肉とじゃがいもの甘辛炒め 果汁(りんご)	かぼちゃの蒸 しパン 牛乳	ちりめんじゃこ、ぶた もも、みそ、ぶたに く、ぎゅうにゅう、 らんおう	ごはん、ごまあぶら、 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、たまねぎ、 コーン、さやえんどう、 りんごジュース、 かぼちゃ	709 (649) 28 (25.4) 24.5 (24.5) 1.9 (1.6)
27	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン クリームシチュー コールスローサラダ バナナ	ツナ昆布おに ぎり 牛乳	ぎゅうにゅう、とりひ きにく、ロースハム、 まぐろ	ロールパン、バター、 こむぎこ、じゃがいも、 マヨネーズ、ドレッシング、 ごはん、ビスケット	さやいんげん、にん じん、たまねぎ、 きゅうり、キャベツ、 バナナ、しおこんぶ	572 (589) 17.3 (17.6) 13.9 (16.5) 2 (1.7)
28	金	ビスケット 牛乳	たけのこご飯 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	豆乳のカップ ケーキ 牛乳	あぶらあげ、たまご、 ぎゅうにゅう、ぶたひ きにく、ぎゅうにゅう、 カニかま、チーズ、 とうにゅう	ごはん、さとう、パン こ、オレンジジュース、 なたねあぶら、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	710 (653) 26.7 (24.3) 26.4 (25.8) 4 (3.1)
29	土							0 (0) 0 (0)

※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、どうぶつビスケットやマンナです。



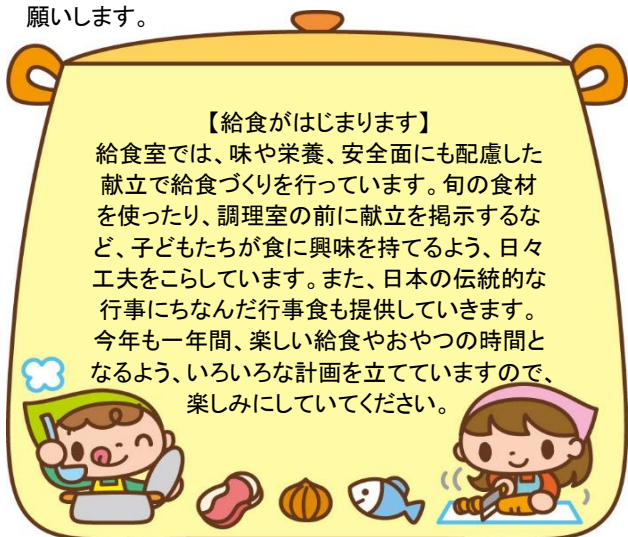
## 給食だより



★星印は新メニューです。楽しみにしててくださいね♪



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バランスよくとるなど、生活リズムを整えていきましょう。給食だよりでは、限られたスペースではありますが、子どもたちの食生活に関することや、季節の食材、人気メニューのレシピ紹介など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。また、日本の伝統的な行事にちなんだ行事食も提供していきます。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、楽しみにしててください。

《春のレシピ紹介》～アスパラとポテトのサラダ～【材料】アスパラガス…100g、じゃがいも…200g、きゅうり…1本、コーン缶100g、オリーブオイル…30g、塩、こしょう…適宜【作り方】①アスパラは斜め切り、じゃがいもはくし形に、きゅうりは乱切りにしてそれぞれゆでる。コーン缶はざるにあげ、水を切る。②オリーブオイル、塩、こしょうであえる。※切り方、味付けはお好みで。じゃがいもをつぶしたり、にんじん、マヨネーズや酢を加えてもいいです。

《人気おやつのレシピ紹介》～お麩のラスク～【材料】おつゆ麩…1袋(30g)、有塩バター…50g、砂糖…40g【作り方】①鍋にバターを溶かし、お麩に全体的にまわしかける。②砂糖をまぶし混ぜる。③天板にクッキングシートを引き、②を重ならないように広げる。④170℃のオーブンでこんがり焦げ目がつくまで焼く。(フライパンの場合、中火でこんがり焦げ目がつくまで焼く。)

【春が旬！アスパラガスの栄養素】アスパラガスに含まれる栄養素のうち、特に注目したいのが「アスパラギン酸」というアミノ酸です。「アスパラギン酸」は、エネルギー源として利用されるアミノ酸のひとつで、栄養剤の成分として利用されることもあります。アスパラガス以外の食材にも含まれていて、豆類やもやし、カツオなどの魚類、豚肉などの肉類を通して摂取することもできます。また、アスパラギン酸だけでなく、ビタミンA・ビタミンB群(B1・B2・B6・葉酸など)・ビタミンC・ビタミンEなど、健康維持のために欠かせないビタミン類がアスパラガスには含まれています。これらのビタミンは、体内ではほとんど合成することができないため、食物からしっかりとる必要があります。アスパラガスをはじめとした旬の野菜から、ビタミンを補い、疲れにくい体づくりにつなげましょう。