

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	月	ビスケット 牛乳	強化米 味噌汁 野菜入り豚そぼろ もやしのサラダ 	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、あぶらあげ、きな こ、ぎゅうにゅう	強化米、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、もやし、きゅう り	526(504) 19.2(18.4) 15.7(17.3) 1.5(1.2)
2	火	ビスケット 牛乳	焼きそば 鶏肉のさっぱり煮 大根とベーコンのスープ バナナ	ニラせんべ い 牛乳	ぶたひきにく、とりもも、 ベーコン、たまご、ぎゅう にゅう	ちゅうかめん、さとう、お このみやきこ、ビスケッ ト	にんじん、キャベツ、ピーマ ン、長ねぎ、レモン、だいこ ん、たまねぎ、こまつな、パ ナナ、にら	657(633) 28.9(26.4) 15.6(17.2) 3.4(2.7)
3	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 オレンジ	セサミクッ キー 牛乳	ちりめんじゃこ、ぶたも も、みそ、ぶたにく、たま ご、ぎゅうにゅう	ごはん、ごまあぶら、じゃがい も、なたねあぶら、さとう、ごま、 バター、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、オレンジ	673(626) 27.7(25.4) 20.5(21.3) 1.9(1.6)
4	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン 大根ポトフ キャベツハンバーグ ほうれん草のナムル	バナナ フルーツ寒 天ゼリー 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	ロールパン、パンこ、さ らだあぶら、バター、ご ま、ごまあぶら、さとう、 ビスケット	だいこん、にんじん、たま ねぎ、キャベツ、ほうれん そう、もやし、バナナ、パイ ンアップルかん、みかんか ん、かんてん	608(615) 21.1(20.5) 23.9(24.5) 3.7(3)
5	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	ミニゼリー ヨーグルト ケーキ 牛乳	みそ、とうふ、べにざけ、 たまご、ヨーグルト、ぎゅ うにゅう	ごはん、さとう、こむぎこ、パ ター、ごまあぶら、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、えのきたけ、こ まつな、にんじん、 レモン	525(503) 22.7(21.1) 14.7(16.6) 1.5(1.2)
6	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	ミニゼリー 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)
8	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、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、ブロッ コリー	576(544) 20.6(19.4) 21(21.6) 1.2(1)
9	火	ビスケット 牛乳	和風スパゲッティ 豆乳スープ スペイン風オムレツ バナナ	フルーツ ヨーグルト 牛乳	ベーコン、とうにゅう、 ぎゅうにゅう、ぶたひき にく、たまご、ヨーグルト	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、ピーマン、パナ ナ、パイナップルかん、 みかんかん	701(671) 29.2(26.4) 27.5(26.6) 2.7(2.1)
10	水	ビスケット 牛乳	《お弁当の日》	おたのしみ おやつ 牛乳	ぎゅうにゅう	おにぎり、ビスケット		101(165) 5(6.9) 5.7(9.3) 0.2(0.2)
11	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	ツナ昆布お にぎり 牛乳	ベーコン、とりもも、まぐ ろ、ぎゅうにゅう	ロールパン、じゃがい も、オリーブゆ、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、トマト缶、 ピーマン、にんじん、パナ ナ、しおこんぶ	706(694) 25.6(24.2) 22.6(23.4) 3.2(2.8)
12	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、だいこん、しい たけ、にんじん、ひじき、オレ ンジ、かぼちゃ	583(555) 23.2(21.6) 13.4(15.4) 2.2(1.9)
13	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)
15	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)
16	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	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、さつまいも、パ ター、さとう、しょくば ん、ビスケット	長ねぎ、しめじ、だ いこん、にんじん、 バナナ	711(680) 26.6(24.6) 15.9(17.6) 3.2(2.6)
17	水	ビスケット 牛乳	かしわごはん 豚汁 ブロッコリーの塩炒め 果汁(りんご)	かぼちゃの 蒸しパン 牛乳	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	ごぼう、にんじん、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、かぼちゃ	642(594) 21.9(20.4) 23.4(23.6) 1.3(1.2)
18	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	お好み焼 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、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、 キャベツ	572(588) 17.7(18) 18.1(19.8) 1.5(1.2)

19	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	オレンジ	おからのマ フィン 牛乳	みそ、とうふ、まぐろ、あ ぶらあげ、いんげんま め、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、じゃがいも、 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	619 (586) 25.6 (23.4) 17.4 (18.5) 1.5 (1.3)	
20	土	ビスケット 牛乳	二色そばろ丼 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)	
22	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	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、かつおぶし、ぎゅ うにゅう、たまご	強化米、かたくりこ、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、こまつ な、にんじん、キャ ベツ、きゅうり	627 (582) 23.8 (21.7) 20.2 (20.9) 2 (1.5)	
23	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		ココアちん すこう 牛乳	ぶたひきにく、とうふ、 ロースハム、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、こむぎこ、 なたねあぶら、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 ウ、きゅうり、きりぼしだい こん、バナナ	534 (538) 15.9 (16) 16.9 (18.4) 1.7 (1.4)	
24	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		黒ゴマの クッキー 牛乳	ぎゅうにゅう、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、バ ター、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	682 (646) 20.9 (19.9) 23 (23.4) 1.8 (1.6)	
25	木	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	ママレード ホットケーキ 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、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	トマト缶、たまねぎ、 にんじん、キャベ ツ、きゅうり、バナナ	526 (548) 16.6 (17.3) 19 (20.4) 1.9 (1.6)	
26	金	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		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)	
27	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、こーんすたーち、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)	
29	月	昭和の日								0 (0)
30	火	ビスケット 牛乳	素麺 大根と厚揚げの煮もの バナナ		ミルク寒天 牛乳	ロースハム、たまご、厚 揚げ、ぎゅうにゅう	そうめん、さとう、ビス ケット	きゅうり、にんじん、だいこ ん、バナナ、パインアッ プルかん、みかんかん、かん てん	515 (522) 19.4 (18.8) 15.2 (16.9) 1.8 (1.3)	

※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
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情報や、
季節の食材、人気メニューの
レシピ紹介などを
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、よろしくお祈りします。

★特集★ 春キャベツ



キャベツにはビタミンCや食物繊維、胃腸の調子を整えるキャベジン(ビタミンU)など多くの栄養素が含まれています。キャベツのこを知って、美味しくたくさん食べたいものですね。しかし、キャベツの栄養素の中には、熱に弱いものや、水に溶け出してしまうものもあり、効率的に摂るには、水に長くさらさない、加熱し過ぎない、などの工夫が必要です。

《春キャベツと寒玉キャベツの違い》

春キャベツは「春玉、新キャベツ」と呼ばれ、3～5月に収穫されます。特徴は丸くてやや小さめ、色が鮮やかな黄緑色です。葉と葉の間隔が緩く、ふわっとして水分が多くて柔らかいです。一般的なキャベツは「寒玉」と呼ばれ、特徴は楕円形で色は淡い黄緑色で葉と葉の感覚がギュッと詰まっています。春キャベツに比べると水分が少ないという特徴もありますが、どちらも栄養価にあまり違いはありません。

★春のレシピ紹介★ ～キャベツハンバーグ～

【材料】(4人分)豚ひき肉…200g 鶏ひき肉…200g 玉ねぎ…150g キャベツ…100g パン粉…30g 牛乳…50g 卵…1個 塩…1g こしょう…適宜 油…10g ケチャップ…50g ソース…5g バター…5g

【作り方】①キャベツはみじん切りにして塩(分量外)をふり、絞る。玉ねぎはみじん切りにして、からいりする。②ボウルに肉、①パン粉、牛乳、卵をあわせ、塩、こしょうをしてよく混ぜ合わせ、小判型にする。③フライパン、またはオーブンで焼く。④ケチャップ、ソースを火にかけて、バターを加えてソースを作る。⑤ハンバーグに④をかける ☆キャベツが入るとふんわりします。野菜が苦手な子も無理なく食べられます。

【給食がはじまります】給食室では、味や栄養、安全面に配慮した給食づくりをおこなっています。旬の食材を取り入れたり、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。今年度も一年間、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、楽しみにしてください。