

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			1, 2歳児 おやつ	補食
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	3, 4, 5歳児 おやつ	
01 (金)	赤飯 切り昆布の煮付け みそ汁 魚の照り焼き 菜の花の和え物	米、メロンパン、もち米、三温糖、ごま塩、油	牛乳、ぶり、豆腐、みそ、ささげ、竹輪	ほうれん草、ねぎ、菜の花、人参、刻み昆布	ツイストドーナツ 牛乳 ツイストドーナツ 牛乳	マーガリンサンド
02 (土)	わかめごはん みそ汁 高野豆腐のうま煮 ポイルブロッコリー	米、食パン、マーガリン、三温糖、油	牛乳、鶏肉、チーズ、みそ、高野豆腐	大根、玉葱、ブロッコリー、人参、椎茸、万能ねぎ、グリーンピース	メロンパン 牛乳 メロンパン 牛乳	焼きおにぎり
04 (月)	ごはん みそ汁 チキン照り焼き 青菜のしらす和え	米、食パン、じゃが芋、マヨネーズ、油	牛乳、鶏肉、豆腐、豚肉、みそ、ハム、しらす	ほうれん草、さやいんげん、万能ねぎ、胡瓜、玉葱、人参、チンゲン菜	カレーパン 牛乳 スープ カレーパン 牛乳	ジャムサンド
05 (火)	ちゃんぽん風うどん きんぴらごぼう ポイルウインナー	うどん、米、三温糖、油、ごま	牛乳、豚肉、ウインナー、チーズ、竹輪、かつお節	ごぼう、人参、キャベツ、玉葱、たけのこ、椎茸	おかかチーズおにぎり 牛乳 おかかチーズおにぎり 牛乳	炊き込みご飯
06 (水)	ナチュラルパン 豆腐スープ チキンディアブロ風 切干大根のサラダ	ナチュラルパン、小麦粉、バター、三温糖、パン粉、油	牛乳、鶏肉、豆腐、卵、ハム、ベーコン	南瓜、いちご、りんごジュース、チンゲン菜、胡瓜、切干大根、人参、ミックスベジタブル	りんごケーキ 牛乳 果物 りんごケーキ 牛乳 果物	炊き込みご飯
07 (木)	牛乳パン 小松菜とわかめのスープ ポークビーンズ ポイルいんげん	牛乳パン、米、もち米、油、三温糖	牛乳、豚肉、白いんげん豆、ベーコン、生クリーム	玉葱、トマト缶、さやいんげん、人参、小松菜、万能ねぎ、コーン、わかめ、刻み昆布	にんじんおやき 牛乳 にんじんおやき 牛乳	マーガリンサンド
08 (金)	ごはん みそ汁 煮魚 キャベツのナムル	米、さつまいも、小麦粉、三温糖、バター、ごま油、ごま	牛乳、かじき、ヨーグルト、みそ	デコポン、キャベツ、玉葱、わかめ	ブレッド風クッキー 牛乳 果物 ブレッド風クッキー 牛乳 果物	ジャムサンド
09 (土)	豚丼 みそ汁 ほうれん草のおかか和え にんじんの甘煮	米、食パン、マーガリン、三温糖、油、小町麩	牛乳、豚肉、みそ、かつお節	ほうれん草、人参、玉葱、いちごジャム、ねぎ	なかよしサンド 牛乳 なかよしサンド 牛乳	焼きおにぎり
11 (月)	バターボール レタススープ 豆腐ハンバーグ コールスローサラダ	バターボール、小麦粉、三温糖、マヨネーズ、油、ごま油	牛乳、豆腐、卵、鶏肉、ベーコン、しらす	デコポン、キャベツ、レタス、ブロッコリー、玉葱、人参、コーン、胡瓜	蒸しパン 牛乳 果物 蒸しパン 牛乳 果物	炊き込みご飯
12 (火)	肉うどん 大豆とツナのごまサラダ チーズ	うどん、小麦粉、三温糖、油、マヨネーズ、ごま	牛乳、豚肉、チーズ、大豆、ツナ缶	キャベツ、ほうれん草、ねぎ、胡瓜、人参	プアマンケーキ 牛乳 プアマンケーキ 牛乳	マーガリンサンド
13 (水)	ブリオッシュ もやしスープ 鶏肉のパン粉焼き ポテトサラダ	ブリオッシュ、米、じゃが芋、パン粉、油、マヨネーズ、バター、ごま	牛乳、鶏肉、しらす	もやし、玉葱、さやいんげん、胡瓜、人参	じゃこおにぎり 牛乳 じゃこおにぎり 牛乳	炊き込みご飯
14 (木)	ごはん みそ汁 松かさ鶏 切干し大根の煮物	米、食パン、三温糖、油、片栗粉	牛乳、鶏肉、豆腐、卵、みそ、油揚げ、かつお節	キャベツ、ねぎ、いちごジャム、アスパラガス、人参、切干大根、刻み昆布、青のり	ジャムサンド 牛乳 スープ ジャムサンド 牛乳	炊き込みご飯
15 (金)	たけのこごはん すまし汁 魚のみそ焼き 三色ごま和え	ショートケーキ、米、三温糖、ごま、油、小麦粉	さわら、豆腐、みそ、牛乳、ホイップクリーム	南瓜、キャベツ、たけのこ、小松菜、わかめ、人参	誕生日おやつ 紅茶 誕生会おやつ 紅茶	ジャムサンド
16 (土)	わかめごはん みそ汁 高野豆腐のうま煮 ポイルブロッコリー	米、食パン、マーガリン、三温糖、油	牛乳、鶏肉、チーズ、みそ、高野豆腐	大根、玉葱、ブロッコリー、人参、椎茸、万能ねぎ、グリーンピース	メロンパン 牛乳 メロンパン 牛乳	焼きおにぎり
18 (月)	プティポワン コンソメスープ 鶏肉のタンドリー焼き ごぼうサラダ	米、プティポワン、マヨネーズ、小町麩、三温糖、バター	牛乳、鶏肉、チーズ、ヨーグルト、ベーコン、みそ	人参、ごぼう、チンゲン菜、胡瓜	わかめチーズおにぎり 牛乳 わかめチーズおにぎり 牛乳	マーガリンサンド

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			1, 2歳児 おやつ	補食	
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	3, 4, 5歳児 おやつ		
19 (火)	ハヤシライス チンゲン菜スープ 和風サラダ ゼリー		ゼリー、米、小麦粉、油、三温糖、バター	牛乳、豚肉、カルピス、ツナ缶、卵	玉葱、デコポン、キャベツ、チンゲン菜、人参、マッシュルーム、トマト缶、コーン、胡瓜、わかめ、グリーンピース	カルピスケーキ 牛乳 果物 カルピスケーキ 牛乳 果物	炊き込みご飯
20 (水)	グリーンピースごはん すまし汁 鶏のねぎ味噌焼き 青菜のツナレモン醤油和え	もやしとピーマンの炒め物	米、パゲット、マーガリン、マヨネーズ、三温糖、砂糖、油	牛乳、鶏肉、豆腐、ツナ缶、みそ	もやし、ほうれん草、グリーンピース、黄ピーマン、三つ葉、万能ねぎ、レモン汁、人参、アスパラガス	シュガートースト 牛乳 スープ シュガートースト 牛乳	ジャムサンド
21 (木)	バターロール 春野菜のスープ 魚のムニエル ブロッコリーサラダ	カレーポテト	ロールパン、小麦粉、じゃが芋、三温糖、マヨネーズ、油、バター	牛乳、鮭、卵、ベーコン、きな粉	いちご、ブロッコリー、キャベツ、アスパラガス、セロリ、コーン	きな粉蒸しパン 牛乳 果物 きな粉蒸しパン 牛乳 果物	炊き込みご飯
22 (金)	味噌うどん がんもの煮付け キャベツの昆布和え		うどん、米、三温糖、油	牛乳、がんもどき、豚肉、みそ	キャベツ、大根、人参、椎茸、昆布	わかめおにぎり 牛乳 わかめおにぎり 牛乳	マーガリンサンド
23 (土)	豚丼 みそ汁 ほうれん草のおかか和え にんじんの甘煮		米、食パン、マーガリン、三温糖、油、小町麩	牛乳、豚肉、みそ、かつお節	ほうれん草、人参、玉葱、いちごジャム、ねぎ	なかよしサンド 牛乳 なかよしサンド 牛乳	焼きおにぎり
25 (月)	キャラパン コンソメスープ 鶏肉のオレンジ焼き 千草和え	かぼちゃのグラッセ	キャラパン、ビスケット、三温糖、小町麩、バター	ヨーグルト、鶏肉、油揚げ	南瓜、ほうれん草、人参、大根、マーマレード	ヨーグルト ビスケット 麦茶 ヨーグルト ビスケット 麦茶	炊き込みご飯
26 (火)	ごはん みそ汁 さわらのしょうが焼き マカロニケチャップ炒め	二色びたし	米、小麦粉、三温糖、マカロニ、油	牛乳、さわら、豆腐、卵、みそ、チーズ	デコポン、キャベツ、小松菜、玉葱、わかめ、干しぶどう	チーズ蒸しパン 牛乳 果物 チーズ蒸しパン 牛乳 果物	ジャムサンド
27 (水)	わかめうどん 生揚げの含め煮 ブロッコリーのおかか和え		うどん、米、三温糖	牛乳、生揚げ、鶏肉、かつお節	いちご、ブロッコリー、わかめ	菜飯おにぎり 牛乳 果物 菜飯おにぎり 牛乳 果物	炊き込みご飯
28 (木)	ごはん みそ汁 ごぼう入りハンバーグ ミックススロー	さつま芋のレモン煮	米、食パン、さつま芋、三温糖、油	牛乳、豚肉、豆腐、みそ、卵、油揚げ、生クリーム	キャベツ、玉葱、みかん、人参、ごぼう、レモン汁、かぶ	フルーツサンド 牛乳 スープ フルーツサンド 牛乳	マーガリンサンド
30 (土)	ナチュラルパン キャベツスープ チリコンカン風煮物 ポイルアスパラ		米、ナチュラルパン、じゃが芋、バター	牛乳、大豆、豚肉、かつお節	玉葱、キャベツ、アスパラガス、グリーンピース	おかかおにぎり 牛乳 おかかおにぎり 牛乳	焼きおにぎり

献立の平均栄養価 以上児 エネルギー535Kcal 蛋白質 22.3g 脂質 19.7g 鉄分 2mg
未満児 エネルギー 467Kcal 蛋白質 20.3g 脂質 18.7g 鉄分 2mg

- ☆つくし、さくらぐみは9時に牛乳がでます。
- ☆仕入れの都合上、献立を変更する場合があります。
- ☆補食には牛乳が付きます。
- ☆15日はお誕生日おやつです。

入園・進級 おめでとうございます

保育園の給食は

味付けは薄味に心がけ、適温給食に配慮しています。
健康な身体づくりのために必要な栄養量をバランス良く取り入れ、衛生面に配慮しながら新鮮な食材、季節の食材を豊富に使い、食べる意欲を育てるよう調理形態を工夫しています。

