



| 日 曜 | 屋 食 | おやつ | 主 な 材 料 名 | | |
|-------|--|-------------------------------------|---|---|--|
| | 主食・汁・主菜・副菜・フルーツ | | 血・肉・骨になるもの | 力や体温になるもの | 体の調子を整えるもの |
| 1 金 | (未)ロールパン(卵・乳) (以)フチパン(乳) 葉の花のクリームシチュー(乳) 春野菜のサラダ みかん | いちごパバロア(乳) | 鶏もも肉 ベーコン 牛乳 スキムミルク 帆立 / 牛乳 生クリーム | (未)ロールパン (以)フチパン ジャが芋 植物油 ホールコーン オリーブ油 / いちごパバロアの素 イチゴジャム | 人参 玉葱 菜花 キャベツ アスパラガス みかん |
| 4 月 | ごはん 豚肉のケチャップ焼き 切干大根のサラダ オレンジ 味噌汁(キャベツ・油揚げ) | マーメイド サンド(乳) (未・以)牛乳 | 豚もも肉 醤油 油揚げ 味噌 / 牛乳 | 米 ごま油 三温糖 / 食パン マーメイドジャム | 切干大根 胡瓜 人参 キャベツ オレンジ |
| 5 火 | ごはん さわらの西京焼き ほうれん草の白和え グレープフルーツ 清まし汁(わかめ・菜花) | アメリカンドッグ (卵・乳) (未・以)牛乳 | さわら 味噌 豆腐 醤油 わかめ / 牛乳 | 米 三温糖 糸こんにゃく 白ごま / アメリカンドッグ | ほうれん草 人参 菜花 グレープフルーツ |
| ★ 6 水 | ミートソーススパゲティ 花野菜のマリネ パナナ コンソメスープ(玉葱・じゃが芋・パセリ) | ツナと塩昆布の おにぎり (以)☆ほりほり小魚 | 豚挽肉 味噌 洋風だし / ツナ 塩昆布 醤油 (以)ほりほり小魚 | スパゲティ オリーブ油 三温糖 ジャが芋 / 米 | 人参 玉葱 グリンピース カリフラワー ブロッコリー パセリ パナナ |
| 7 木 | ごはん 鶏肉の唐揚げ マカロニカレーマヨサラダ いよかん 中華スープ(もやし・にら) | ☆ドーナツ (卵・乳) (未・以)牛乳 | 鶏もも肉 醤油 ツナ 洋風だし / 牛乳 | 米 植物油 卵なしマヨネーズ マカロニ ホールコーン / ドーナツ | 生姜 人参 ほうれん草 もやし にら いよかん |
| 8 金 | (未)ロールパン(卵・乳) (以)パンズ(卵・乳) ハンバーグ 白菜のコールスローサラダ パナナ コンソメスープ(かぶ・かぶの葉・ベーコン) | ☆ばりんこ (未・以)ジュース | 豚挽肉 豆腐 ベーコン 洋風だし | (未)ロールパン (以)パンズ パン粉 オリーブ油 三温糖 / ジュース ばりんこ | 玉葱 人参 白菜 レーズン かぶ かぶの葉 パナナ |
| 11 月 | ごはん 鶏肉の胡麻味噌焼き 水菜と竹輪のサラダ オレンジ コンソメスープ(白菜・人参) | のり塩お麩ラスク (未・以)牛乳 | 鶏もも肉 味噌 醤油 竹輪 塩昆布 洋風だし / 牛乳 青のり | 米 白ごま 三温糖 / お麩 植物油 | 水菜 人参 白菜 オレンジ |
| 12 火 | ごはん いなだの照り焼き 更紗炒め ブチゼリー 味噌汁(小松菜・生揚げ) | フルーツサンド(乳) (未・以)牛乳 | いなだ 醤油 豚挽肉 生揚げ 味噌 / 牛乳 生クリーム | 米 三温糖 ジャが芋 植物油 ブチゼリー / 食パン | 生姜 人参 ビーマン 小松菜 / 黄桃 バイン いちご |
| 13 水 | ごはん 八宝菜(以・えび) 蒸し南瓜 パナナ わかめスープ(わかめ・もやし・ごま) | ☆コーンフレーク ☆チョコクリスピー(乳) (未・以)牛乳 | 豚もも肉 (以)えび 醤油 わかめ / 牛乳 チョコクリスピー | 米 植物油 ごま油 南瓜 白ごま / コーンフレーク | 人参 玉葱 白菜 筍 椎茸 ビーマン もやし パナナ |
| 14 木 | ごはん 春雨サラダ レパールの味噌焼き みかん 清まし汁(えのき・三つ葉) | オープンポテト (未・以)牛乳 | 鶏ささみ 醤油 鶏レバー 味噌 / 牛乳 | 米 春雨 三温糖 ごま油 白ごま / ジャが芋 オリーブ油 | キャベツ 胡瓜 人参 生姜 にんにく えのき 三つ葉 みかん |
| 15 金 | ごはん 焼売(未) 春巻き(以) ブロッコリーのおかか和え 黄桃 中華スープ(キャベツ・にら) | ☆ヨーグルト(乳) ☆味しらべ | 焼売 豚挽肉 醤油 削り節 / ヨーグルト | 米 春巻きの皮 春雨 ごま油 植物油 小麦粉 / 味しらべ | 椎茸 筍 にら 人参 もやし ブロッコリー キャベツ にら 黄桃 |
| 18 月 | ごはん 豚肉の生姜焼き 切干大根の中華炒め オレンジ 清まし汁(白玉麩・万能葱) | ココアサンド(乳) (未・以)牛乳 | 豚もも肉 醤油 / 牛乳 | 米 ごま油 白玉麩 / 食パン ココアクリーム | 大根 生姜 切干大根 豆腐 人参 万能葱 オレンジ |
| 19 火 | 焼きそば 金時豆 パナナ 中華スープ(春雨・にら) | 二色ぼたもち | 豚挽肉 青のり 金時豆 / きな粉 醤油 | 卵なし中華蒸し麺 植物油 三温糖 春雨 / 米 もち米 三温糖 黒ごま | 玉葱 人参 キャベツ 椎茸 ビーマン もやし にら パナナ |
| 20 水 | 春分の日 | | | | |
| 21 木 | ごはん 鮭のタルタルソース風 ブロッコリー グレープフルーツ コンソメスープ(小松菜・人参) | マーフルケーキ (乳) (未・以)牛乳 | 鮭 ベーコン 洋風だし / 牛乳 | 米 卵なしマヨネーズ ホールコーン クリームコーン / 三温糖 ホットケーキミックス 植物油 | 玉葱 パセリ ブロッコリー 小松菜 人参 グレープフルーツ / ココア |
| 22 金 | ごはん 豚肉のきのこ焼 人参甘煮 みかん 味噌汁(なめこ・長葱) | もちもちチーズパン (乳) (未・以)牛乳 | 豚もも肉 醤油 味噌 / 牛乳 粉チーズ チーズ | 米 植物油 三温糖 / ホットケーキミックス 白玉粉 オリーブ油 | 生姜 しめじ えのき 椎茸 玉葱 人参 なめこ 長葱 みかん |
| 25 月 | ごはん 鶏肉のおろし焼き 即席漬(ゆかり) オレンジ 味噌汁(油揚げ・小松菜) | じゃこトースト(乳) (未・以)牛乳 | 鶏もも肉 醤油 油揚げ 味噌 / 牛乳 ちりめんじゃこ 青のり | 米 / 食パン 白ごま 卵なしマヨネーズ | 大根 生姜 キャベツ 胡瓜 人参 ゆかり 小松菜 オレンジ |
| 26 火 | ごはん 鮭の味噌パン粉焼き 梅肉のおかか和え グレープフルーツ 清まし汁(豆腐・わかめ) | スイートポテト (卵・乳) (未・以)牛乳 | めかじき 味噌 削り節 豆腐 わかめ / 牛乳 卵黄 | 米 パン粉 三温糖 / さつま芋 三温糖 パター | パセリ ほうれん草 白菜 人参 梅肉 グレープフルーツ |
| 27 水 | ごはん 麻婆豆腐 さつま芋の重ね煮 パナナ 中華スープ(かぶ・かぶの葉) | 中華おこわの おにぎり (以)☆かみかみ昆布 | 豆腐 豚挽肉 醤油 味噌 オスターソース / 豚挽肉 醤油 (以)かみかみ昆布 | 米 ごま油 三温糖 白ごま さつま芋 / 米 もち米 ごま油 醤油 | 玉葱 長葱 にら 生姜 りんご レーズン かぶ かぶの葉 パナナ / 椎茸 筍 人参 |
| 28 木 | ごはん 鶏肉のつくね焼 小松菜とコーンのソテー バイン コンソメスープ(キャベツ・玉葱・パセリ) | フラクニー(卵・乳) (未・以)牛乳 | 鶏挽肉 醤油 洋風だし / 牛乳 | 米 三温糖 ホールコーン 植物油 / 蒸しパンミックス 三温糖 植物油 | 長葱 人参 生姜 小松菜 キャベツ 玉葱 パセリ バイン / パナナ ココア |
| 29 金 | ごはん ポークカレー(乳) ピクルス ジャョ(乳) | 味噌ラーメン | 豚もも肉 スキムミルク ジョア / 帆立 豚挽肉 味噌 醤油 | 米 ジャが芋 植物油 三温糖 / 卵なし中華生麺 植物油 ホールコーン ごま油 白ごま | 人参 玉葱 大根 胡瓜 / にら 人参 もやし 長葱 にんにく |

★6日にじ組は遠足のためおやつのみ提供となります。

≪平均栄養価 3歳未満児(朝の牛乳含む)≫

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | カルシウム | 食塩 |
|-------|-------|------|-------|-----|
| 511 | 20.1 | 17.3 | 250 | 1.8 |

≪平均栄養価 3歳以上児≫

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | カルシウム | 食塩 |
|-------|-------|----|-------|-----|
| 545 | 21.3 | 17 | 201 | 2.1 |

材料の入荷状況などの都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

☆印は市販品のおやつ提供になります。 野菜・肉・魚の産地は見本の給食の上に書いてありますのでご覧ください。