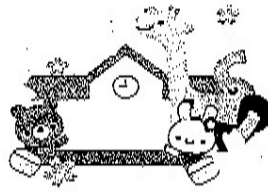
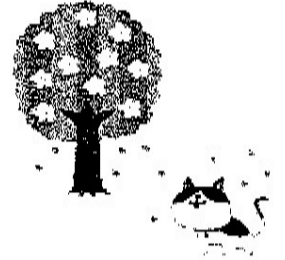


令和5年4月 給食献立表

ご入園・ご進級おめでとうございます。



新年度が始まりました。新入園児さんは、初めての給食に戸惑うかもしれませんが、お友達と一緒にの食事は保育園生活の中で楽しい時間の1つになっていくと思います。焦らずゆっくり慣れていきましょう。
園での給食は、子ども達に必要な栄養をとることに加え、旬の食材や行事食の提供など、様々な食材を食べる経験ができるように心がけています。
毎日の生活や遊びをとおして、食に関わる体験を積み重ね、食べるのが楽しい子どもに



日	曜日	献立名	3時のおやつ	賞の仲間 (熱や力になるもの)	赤の仲間 (血や肉になるもの)	緑の仲間 (体の調子を整えるもの)	朝のおやつ	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質(g)
1	土	入園式								
3	月	ご飯 ハヤシシチュー コールスロー 果物	牛乳 ココア蒸しパン	米 麦 じゃがいも 油 小麦粉 バター マヨネーズ 三温糖 ポーロ	牛肉 ヨーグルト 牛乳	にんにく 玉葱 人参 グリーンピース トマト 缶 キャベツ きゅうり 柑橘類	お茶 ポーロ	626	17	19.9
4	火	ご飯 魚の塩焼き 小松菜の磯和え みそ汁	お茶 にゅう麺	米 麦 そうめん 三温糖 クラッカー	さばのり 厚揚げ みそ いりこ 油揚げ かまぼこ かつお節 こんぶ	玉葱 こまつな もやし 人参 な ずねぎ 干し椎茸 ねぎ	お茶 クラッカー	525	24.1	17.6
5	水	ご飯 豆腐と挽肉のみそ煮 キャベツスープ 果物	牛乳 黒糖蒸しパン	米 麦 油 三温糖 でんぶん 小麦粉 黒砂糖 せんべい	豆腐 豚肉 みそ ベーコン 牛乳	人参 玉葱 菜ねぎ キャベツ パセリ りんご レーズン	お茶 せんべい	580	19.6	17.7
6	木	ご飯 肉じゃが 酢の物 みそ汁	牛乳 ジャムサンド	米 麦 じゃがいも しらす 油 三温糖 ごまパン いちごジャム かりんとう	牛肉 しらす 干しわかめ 竹輪 みそ いりこ 牛乳	玉葱 人参 さやいんげん きゅうり キャベツ ねぎ	お茶 かりんとう	605	24.9	16.0
7	金	ご飯 鶏肉の香味焼き 干草あえ すまし汁	お茶 フルーツ寒天	米 麦 ごま油 とうもろこし 缶 油 ごま 三温糖 ビスケット	鶏肉 みそ 豆腐 わかめ こんぶ かつお節 粉寒天	人参 にんにく キャベツ きゅうり 干し椎茸 もも缶 バイン缶	お茶 ビスケット	493	18.6	13
8	土	肉うどん チンゲン菜のさっと煮	牛乳 クラッカー バナナ	うどん 三温糖 クラッカー	牛肉 いりこ さつま揚げ 牛乳 チーズ	玉葱 人参 ねぎ チンゲンツァイ えのきたけ バナナ	お茶 チーズ	446	19	11.5
10	月	ご飯 竹輪の磯辺揚げ ひじきの和風サラダ 村雲汁	牛乳 ポップコーン	米 麦 小麦粉 でんぶん 油 三温糖 ごま ポップコーン バター 黒砂糖 じゃがいも	竹輪 あおのり 鶏肉 ひじき 卵 わかめ いりこ 牛乳	人参 きゅうり ほうれんそう えのきたけ ねぎ	お茶 こふきいも	531	21.9	18.3
11	火	ご飯 チキンカレー ごまマヨネーズ和え 果物	お茶 スキムわらびもち	米 麦 じゃがいも 油 小麦粉 バター ごま マヨネーズ でんぶん 三温糖 黒砂糖 ポーロ	鶏肉 牛乳 竹輪 スキムミルク きな粉	玉葱 人参 グリンピース りんご にんにく キャベツ 柑橘類	お茶 ポーロ	548	16.7	15.2
12	水	ご飯 若草焼き 切干大根の煮物 みそ汁	牛乳 コーンパンケーキ	米 麦 三温糖 油 小麦粉 とうもろこし 缶 バター	豆腐 卵 さつま揚げ 油揚げ わかめ みそ いりこ 牛乳 ヨーグルト	にら 切干しいたご 人参 さやいんげん かぼちゃ	お茶 ヨーグルト	622	23.4	22.1
13	木	ご飯 魚のからあげのレモンソース もやしとニラの炒め物 豚汁	牛乳 きなこマフィン	米 麦 小麦粉 でんぶん 油 三温糖 ごま油 さといも こんにやく かりんとう	たら 豚肉 豆腐 いりこ みそ 牛乳 きな粉 スキムミルク 卵	レモン もやし にら 人参 ごぼう だいこん ねぎ	お茶 かりんとう	626	29.9	21.5
14	金	ご飯 高野豆腐のそぼろあんかけ じゃこ和え みそ汁	牛乳 バナナケーキ	米 麦 油 三温糖 でんぶん 小麦粉 バター クラッカー	高野豆腐 豚肉 しらす 干し わかめ 油揚げ いりこ みそ 牛乳 スキムミルク 卵	玉葱 人参 さやいんげん チンゲンツァイ もやし だいこん バナナ	お茶 クラッカー	577	26.6	19.1
15	土	スパゲティナポリタン コンソープ	牛乳 バームクーヘン バナナ	スパゲティ 油 とうもろこし 缶 バームクーヘン ビスケット	ウィンナー チーズ ベーコン 牛乳	玉葱 青ピーマン しめじ 人参 パセリ バナナ	お茶 ビスケット	558	18.8	17.3
17	月	ご飯 豚肉のカレーいため みそ汁 果物	牛乳 豆乳クレープ	米 麦 じゃがいも 油 小麦粉 バター いちごジャム	豚肉 油揚げ みそ いりこ 牛乳 豆乳 卵 チーズ	玉葱 青ピーマン 人参 もやし こまつな 菜ねぎ 柑橘類	お茶 チーズ	540	19.8	14.4
18	火	ご飯 厚揚げ含め煮 酢の物 果物	みかんジュース アメリカンドッグ	米 麦 しらす 三温糖 とうもろこし 缶 ごま油 小麦粉 油 せんべい	厚揚げ 牛肉 ハム ウィンナー 卵	玉葱 人参 チンゲンツァイ きゅうり キャベツ バナナ 蜜柑ジュース	お茶 せんべい	625	20.6	23.4
19	水	ご飯 雑菜 わかめスープ 果物	牛乳 マドレーヌ	米 麦 油 はるさめ 三温糖 ごま 小麦粉 バター ビスケット	豚肉 卵 わかめ かまぼこ かつお節 牛乳	キャベツ もやし 人参 干し椎茸 さやいんげん 玉葱 えのきたけ しめじ りんご	お茶 ビスケット	559	18.5	19.4
20	木	ご飯 シチュー 小松菜のサラダ 果物	お茶 ご飯お焼き	米 麦 じゃがいも 小麦粉 とうもろこし 缶 油 バター 三温糖 ごま油 かりんとう	鶏肉 スキムミルク ツナ缶 しらす 干し 卵	玉葱 人参 グリンピース こまつな きゅうり キャベツ ねぎ 柑橘類	お茶 かりんとう	573	19.3	17.5
21	金	チキンカツバーガー こふき芋 ミネストローネ	牛乳 クリームケーキ	パン 小麦粉 卵 油 マヨネーズ じゃがいも マカロニ バター 三温糖 ポーロ	鶏肉 卵 あおのり ベーコン 牛乳 生クリーム	キャベツ 人参 玉葱 セロリ にんにく パセリ みかん缶 もも缶	お茶 ポーロ	671	26.3	27.7
22	土	焼きそば 中華スープ	牛乳 チーズ バナナ	めん 油 ごま油 でんぶん せんべい	豚肉 さつま揚げ かつお節 あおのり ベーコン 牛乳 チーズ	キャベツ もやし 人参 玉葱 たけのこ チンゲンツァイ しめじ バナナ	お茶 せんべい	453	20.2	15.8
24	月	ご飯 チーズミートじゃが みかんサラダ きのこスープ	牛乳 ヨーグルト寒	米 麦 じゃがいも 油 三温糖 かりんとう	豚肉 チーズ ベーコン 牛乳 粉寒天 ヨーグルト	玉葱 トマト ピーマン キャベツ みかん缶 きゅうり えのき しめじ 生しいたけ 人参 ねぎ 蜜柑缶 もも缶	お茶 かりんとう	544	19.4	16.6
25	火	ご飯 魚のてりやき かみかみサラダ 豆乳スープ	フルーツコーン フレーク	米 麦 三温糖 油 でんぶん とうもろこし 缶 マヨネーズ コーンフレーク クラッカー	ぶり しらす 干し 大豆 ハム かつお節 豆乳 牛乳	キャベツ きゅうり 玉葱 しめじ みずな ねぎ バナナ バイン缶	お茶 クラッカー	527	26.6	15.3
26	水	ご飯 麻婆豆腐 梓三条 果物	牛乳 栄養子ゼミ	米 麦 三温糖 ごま油 でんぶん 春雨 油 じゃがいも せんべい	豆腐 豚肉 みそ ハム 卵 牛乳 ベーコン しらす 干し	玉葱 干し椎茸 にら 人参 しょうが きゅうり りんご	お茶 せんべい	623	25.8	21.2
27	木	ご飯 鶏肉と野菜のみそ炒め かき玉汁 果物	牛乳 南瓜の蒸しケーキ	米 麦 油 三温糖 でんぶん ごま油 小麦粉	鶏肉 みそ 卵 わかめ こんぶ かつお節 牛乳 スキムミルク チーズ	キャベツ 玉葱 人参 もやし しめじ えだまめ にんにく にら かぼちゃ 柑橘類	お茶 チーズ	563	22.4	14.6
28	金	ご飯 煮魚 きゅうりと水菜の和え物 みそ汁	牛乳 ハムサンド	米 麦 三温糖 じゃがいも とうもろこし 缶 ごまパン マヨネーズ	さば 油揚げ いりこ みそ 牛乳 ハム	きゅうり サラダ菜 みずな 人参 玉葱 ねぎ キャベツ バナナ	お茶 果物	620	28.2	23.6

※入荷の都合により献立及び材料の一部を変更することがあります。