



楽しい食事で“こころ”と“からだ”に栄養を

日差しの暖かさに春の気配を感じる頃となりました。
 この1年間、子どもたちはご家庭や保育園での楽しい食事や生活をとおして、大きく成長されたことと思います。
 来月は進級・進学となり、新生活に向けての準備の時期です。“こころ”と“からだ”の健康のため、毎日“楽しく食べて”元気に過ごしましょう。



日	曜日	献立名	3時のおやつ	黄の仲間 (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)
2	月	ご飯 ハヤシチュー コールスロー 果物	牛乳 ごまクッキー	米 麦 じゃがいも 油 小麦粉 バター ごま 砂糖	牛肉 ヨーグルト 牛乳 きな粉 卵	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 はっさく	お茶 せんべい	683	17.8	26.3
3	火	ちらしずし 鶏肉の香味焼き 菜の花和え あさり汁 果物	お茶 桜餅	米 砂糖 油 ごま油 コーン缶 もち米	しらす干し 卵 鶏肉 あさり こんぶ あずき	人参 干し椎茸 にんにく さやいんげん ほうれんそう ごぼう もやし みつば ネーブル	お茶 ポーロ	595	21.5	13.0
4	水	ご飯 ししゃものカレー揚げ 切干大根煮つけ 豆乳汁	りんごジュース ポップコーン	米 麦 小麦粉 油 砂糖 ポップコーン バター	ししゃも さつま揚げ 豆乳 豆腐 いらこ	切干大根 人参 玉葱 干し椎茸 ねぎ にんにく りんごジュース	お茶 クラッカー	506	18.3	13.2
5	木	食パン 大豆のチリコンカン ツナサラダ 果物	牛乳 栄養チヂミ	食パン 油 じゃがいも でんぶん 砂糖	大豆 豚肉 ツナ缶 牛乳 ベーコン 卵 しらす干し	玉葱 人参 しめじ トマト 缶 チンゲンツアイ もやし ネーブル	お茶 ビスケット	480	23.4	15.8
6	金	ご飯 肉豆腐 即席漬け みそ汁	牛乳 バナナココア蒸しパン	米 麦 こんにやく 油 砂糖 小麦粉	牛肉 豆腐 昆布 若布 油揚げ いらこ 牛乳 スキムミルク	人参 白菜 ねぎ キャベツ きゅうり もやし こまつな バナナ	お茶 かりんとう	587	23.4	16.9
7	土	野菜ラーメン ほうれん草とコーンのソテー	牛乳 丸ポーロ 果物	中華めん ごま油 コーン缶 バター 丸ポーロ	豚肉 牛乳	人参 キャベツ もやし 玉葱 ほうれんそう バナナ	お茶 せんべい	489	17.1	11.0
9	月	ご飯 ツナじゃが 酢の物 みそ汁	牛乳 ホットケーキ	米 麦 じゃがいも 砂糖 コーン缶 ごま油 麩 小麦粉 油 はちみつ	ツナ缶 ハム 若布 いらこ 牛乳 卵	玉葱 人参 きゅうり キャベツ 小松菜	お茶 チーズ	610	21.0	12.1
10	火	パン マカロニグラタン キャベツスープ 果物	牛乳 ご飯お焼き	パン スパゲッティ 油 小麦粉 バター パン粉 砂糖 米 ごま油	鶏肉 牛乳 チーズ しらす干し 卵	玉葱 生しいたけ 人参 キャベツ いちご ねぎ	お茶 せんべい	712	23.6	26.8
11	水	ご飯 味噌おでん 切干大根の酢の物 果物	牛乳 マドレーヌ	米 麦 里芋 こんにやく 砂糖 ごま ごま油 小麦粉 バター	鶏肉 竹輪 卵 厚揚げ 昆布 牛乳	だいこん 切干大根 きゅうり 人参 いよかん	お茶 ポーロ	631	23.6	19.7
12	木	ご飯 柳川煮 おかか和え みそ汁	お茶 きなこ団子	米 麦 こんにやく 油 砂糖 コーン缶 白玉粉	豚肉 卵 かつお節 油揚げ 若布 いらこ きな粉	ごぼう 人参 干し椎茸 玉葱 さやいんげん キャベツ もやし だいこん	お茶 かりんとう	529	20.3	9.5
13	金	ご飯 魚のチーズピカタ コーンスープ 果物	牛乳 ご飯お焼き	米 麦 小麦粉 油 コーン缶 ごま油	たら 卵 ベーコン チーズ 牛乳 かつお節	パセリ 玉葱 りんご ねぎ	お茶 ビスケット	555	24.1	15.4
14	土	煮込みうどん ちりめん野菜のナムル	牛乳 ラスク 果物	うどん コーン缶 砂糖 ごま油 パン バター	鶏肉 かまぼこ 卵 いらこ しらす干し 牛乳	玉葱 人参 はくさい ねぎ もやし キャベツ バナナ	お茶 クラッカー	520	23.4	12.2
16	月	ご飯 雑菜 吉野汁 果物	牛乳 豆乳クレープ	米 麦 油 はるさめ 砂糖 でんぶん 小麦粉 バター いちごジャム	豚肉 卵 いらこ 牛乳 豆乳	キャベツ もやし 人参 干し椎茸 はくさい 生しいたけ ねぎ いよかん	お茶 ポーロ	567	20.1	16.1
17	火	ご飯 魚のてりやき ごま和え みそ汁	お茶 スキムわらびもち	米 麦 砂糖 油 ごま でんぶん 黒砂糖	さわら 厚揚げ 若布 いらこ スキムミルク きな粉	チンゲンツアイ 人参 ねぎ	お茶 ウエハース	489	24.8	13.2
18	水	ご飯 鶏肉から揚げ 和風サラダ みそ汁 果物	フルーツヨーグルト	米 麦 小麦粉 油 砂糖 ごま油 じゃがいも	鶏肉 油揚げ いらこ ヨーグルト	にんにく もやし キャベツ だいこん 玉葱 りんご バナナ もも缶 みかん缶	お茶 ビスケット	540	18.6	15.2
19	木	食パン ホワイトシチュー キャベツのサラダ 果物	牛乳 じゃこおやき	パン じゃがいも コーン缶 油 小麦粉 バター	鶏肉 スキムミルク ハム 牛乳 しらす干し 卵	玉葱 人参 グリンピース キャベツ きゅうり ネーブル	お茶 クラッカー	684	26.9	24.8
21	土	クリームスパゲティ キャロットサラダ	みかんジュース ラスク	スパゲッティ バター ごま コーン缶 マカロニ 砂糖 パン	ベーコン スキムミルク ツナ缶 牛乳 きな粉	しめじ 生しいたけ 玉葱 パセリ 人参	お茶 ビスケット	535	21.0	20.1
23	月	ご飯 カレー 小松菜のサラダ 果物	牛乳 蒸しパン	米 麦 じゃがいも 小麦粉 バター はちみつ コーン缶 砂糖 黒砂糖 レーズン 油	牛肉 スキムミルク ツナ缶 牛乳	玉葱 人参 グリンピース りんご にんにく こまつな きゅうり キャベツ はっさく	お茶 かりんとう	755	23.2	19.6
24	火	ご飯 厚揚げの五目煮 春雨スープ 果物	牛乳 小倉白玉	米 麦 こんにやく 砂糖 油 春雨 白玉粉	厚揚げ 牛肉 いらこ 牛乳 豆腐 小豆	玉葱 人参 きくらげ はくさい いよかん	お茶 ポーロ	678	24.1	18.1
25	水	ご飯 厚焼き卵 きんぴらごぼう のっぺい汁	牛乳 ジャムサンドクラッカー	米 麦 油 したき ごま 砂糖 さといも でんぶん クラッカー いちごジャム	卵 スキムミルク ツナ缶 豚肉 昆布 かつお節 牛乳	ねぎ ごぼう 人参 チンゲンツアイ だいこん 干し椎茸	お茶 せんべい	542	20.5	17.0
26	木	ご飯 魚のケチャップ煮 大根と水菜の和え物 すまし汁	牛乳 チーズ焼き	米 麦 砂糖 ごま油 ごま 麩 じゃがいも	さば しらす干し 若布 昆布 かつお節 牛乳 ベーコン チーズ	だいこん みずな ほうれんそう パセリ	お茶 クラッカー	578	26.2	21.9
27	金	ご飯 麻婆大根 拌三糸 わかめスープ	牛乳 バナナケーキ	米 麦 砂糖 ごま油 油 でんぶん 春雨 小麦粉 バター	豚肉 ハム 卵 若布 いらこ 牛乳 スキムミルク	だいこん 人参 にんにく きゅうり もやし バナナ	お茶 チーズ	661	22.7	21.0
28	土	★卒園式★								
30	月	ご飯 野菜うま煮 ほうれん草のごま和え みそ汁	牛乳 きなこマフィン	米 麦 じゃがいも 砂糖 こんにやく ごま 麩 小麦粉 はちみつ 油	鶏肉 いらこ 牛乳 きな粉 スキムミルク 卵	人参 干し椎茸 グリンピース ほうれんそう もやし はくさい ねぎ	お茶 ポーロ	572	20.5	16.4
31	火	ご飯 魚のマヨネーズ焼 かきたま汁 果物	りんごジュース ビスコ	米 麦 油 砂糖	たら 卵 かつお節	玉葱 ぶなしめじ 人参 たら ネーブル	お茶 かりんとう	478	21.7	12.7