

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 水	バリバリ春巻き丼 中華スープ フルーツミルクかん	水稲穀粒(七分つき米)／緑豆はるさめ(乾)／ごま油／砂糖／わんたんの皮／サラダ油／ごま(いり)／サツマイモ	豚ひき肉(生)／木綿豆腐／牛乳／プロセスチーズ	長ねぎ／青ピーマン／赤ピーマン(果実、生)／人参／えのきたけ／にんにく／マツタケ／小松菜／温州蜜柑(缶詰、果肉)	牛乳 ふかしも・チーズ
2 木	ハヤシライス もやしのさっぱり和え オレンジ	七分つき米／押麦／サラダ油／砂糖／小麦粉／食塩不使用バター	豚モモ肉／牛乳／花鰹	マツタケ／人参／にんにく／グリーンピース(冷凍)／きゅうり／もやし／キャベツ／パプリカ	牛乳 こいのぼりクッキー
7 火	サブカレーライス ピクルス オニオンスープ	水稲穀粒(七分つき米)／ジャガイモ／サラダ油／砂糖／有塩バター／マヨ(乾)	さば(缶詰、水煮)／牛乳／きな粉	にんにく／しょうが／マツタケ／人参／トマト／きゅうり／大根／レモン(果汁、生)	牛乳 わかきなこ
8 水	麦ご飯 変わり五目豆 野菜の磯香和え 味噌汁	水稲穀粒(七分つき米)／押麦／ジャガイモ／サラダ油／砂糖／ごま(いり)／ごま油／ビーフン	大豆(国産、乾)／豚モモ肉／早煮昆布／焼きのり／絹ごし豆腐／豆みそ／かたくちいわし(煮干し)／牛乳／豚ひき肉(生)	人参／いんげん／キャベツ／小松菜／大根／マツタケ	牛乳 焼きビーフン
9 木	麦ご飯 切干大根の青椒肉絲 中華きゅうり 野菜スープ	水稲穀粒(七分つき米)／押麦／ジャガイモ／サラダ油／砂糖／ごま(乾)／ホトケキミックス／サラダ油	豚モモ肉／牛乳／絹ごし豆腐	切干しだいこん(乾)／しょうが／赤ピーマン(果実、生)／青ピーマン／人参／エリンギ(生)／きゅうり／マツタケ／キャベツ／スイートピー	牛乳 焼きドーナツ
10 金	麦ご飯 トンドリーチキン ツナフレンチサラダ ブロッコリースープ	水稲穀粒(七分つき米)／押麦／ジャガイモ／サラダ油／砂糖／焼きふ／有塩バター／グラニュー糖	鶏肉むね／ヨーグルト／マゴロ(缶詰・水煮・フルク・ライト)／牛乳	にんにく／しょうが／キャベツ／もやし／きゅうり／マツタケ／ブロッコリー(花序、生)／スイートピー	牛乳 お麩ラスク
11 土	豚丼 田舎汁 オレンジ	水稲穀粒(七分つき米)／サラダ油／しらたき／砂糖／ジャガイモ	豚モモ肉／絹ごし豆腐／豆みそ／牛乳	にんにく／マツタケ／いんげん／人参／パプリカ	牛乳 お菓子
13 月	ミートソースパゲティ 野菜のレモン和え 豆乳スープ	パゲティ(乾)／サラダ油／小麦粉／砂糖／水稲穀粒(七分つき米)	豚ひき肉(生)／調製豆乳／豚モモ肉／牛乳	生姜／にんにく／玉葱／人参／セロリ／トマト／グリーンピース(冷凍)／キャベツ／もやし／小松菜／レモン(果汁)／ホトケキミックス／ピーマン／長ねぎ	麦茶 チャーハン
14 火	麦ご飯 レバーのかりん揚げ 春キャベツの味噌マヨ和え 春雨スープ	水稲穀粒(七分つき米)／押麦／片栗粉／サラダ油／砂糖／ごま(いり)／マヨネーズ(卵不使用)／緑豆はるさめ(乾)／ごま油	豚肝臓(生)／豆みそ／木綿豆腐／牛乳／きな粉	しょうが／にんにく／キャベツ／人参／いんげん／長ねぎ／バナナ(生)	牛乳 安倍川バナナ
15 水	わかめごはん 高野豆腐のそぼろあん 大根の甘酢漬け 味噌汁	水稲穀粒(七分つき米)／ごま(いり)／サラダ油／砂糖／片栗粉／サツマイモ／グラニュー糖	乾燥わかめ(素干し)／高野豆腐／鶏肉ひき肉(生)／豆みそ／牛乳	人参／グリーンピース(ゆで)／マツタケ／大根／えのきたけ	牛乳 さつま芋スティック
16 木	麦ご飯 チキンの塩焼き マカロニサラダ コンソメスープ	水稲穀粒(七分つき米)／押麦／サラダ油／マヨ(乾)／マヨネーズ(卵不使用)／ジャガイモ／有塩バター	鶏若鶏肉もも(皮付、生)／ツナ缶／牛乳／あおのり(素干し)	きゅうり／人参／レモン(果汁、生)／マツタケ／小松菜／えのきたけ	牛乳 じゃがバター
17 金	ピラフ 鶏の唐揚げ かぼちゃのサラダ コーンスープ	七分つき米／サラダ油／片栗粉／小麦粉／マヨネーズ(卵不使用)／ホトケキミックス／食塩不使用バター／砂糖／いちごジャム	鶏肉むね／牛乳／ヨーグルト／クリーム(乳脂肪)	スイートピー／マツタケ／人参／しょうが／にんにく／かぼちゃ／花序／ブロッコリー(花序、生)	牛乳 お誕生日ケーキ
18 土	ハヤシライス バナナ	水稲穀粒(七分つき米)／サラダ油	豚モモ肉／牛乳	マツタケ／人参／グリーンピース(冷凍)／バナナ(生)	牛乳 お菓子

・補食のおにぎりは幼児80g、乳児60gです(塩昆布、ゆかり、わかめ、おかかのローテーションになります)。
・乳児は午前のおやつに牛乳がります。
・材料の仕入れの都合により、献立を変更することがあります。

今月の平均栄養価	エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	塩分(g)
乳児(1.2歳)	464	18.8	13.9	272	1.3
幼児(3.4.5歳)	500	20.7	14	240	1.5

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
18 土	ハヤシライス バナナ	水稲穀粒(七分つき米)／サラダ油	豚モモ肉／牛乳	マツタケ／人参／グリーンピース(冷凍)／バナナ(生)	牛乳 お菓子
20 月	麦ご飯 星の子餅豚 きゅうりの甘酢漬け 中華風カレーライス	水稲穀粒(七分つき米)／押麦／片栗粉／サラダ油／ジャガイモ／砂糖／ホトケキミックス／食塩不使用バター	豚モモ肉／牛乳／調製豆乳	ごぼう(根、生)／マツタケ／人参／青ピーマン／エリンギ(生)／きゅうり／スイートピー／スイートクリーム／りんご(皮むき、生)	牛乳 キャロットケーキ
21 火	麦ご飯 ししゃもフライ じゃが芋きんぴらサラダ 味噌汁	水稲穀粒(七分つき米)／押麦／小麦粉／パン粉／サラダ油／ジャガイモ／ごま／マヨネーズ(卵不使用)／ごま油／片栗粉／砂糖	ししゃも(生)／牛乳／油揚げ(生)／豆みそ／かたくちいわし(煮干し)／調製豆乳／きな粉	人参／いんげん／切干しだいこん(乾)／マツタケ	牛乳 豆乳もち
22 水	茶飯 厚揚げと鶏肉の炒め煮 大根の塩昆布和え すまし汁	水稲穀粒(七分つき米)／ジャガイモ／サラダ油／砂糖／ごま油／強力粉(1等)／食塩不使用バター	生揚げ／鶏肉むね／塩昆布／乾燥わかめ(素干し)／牛乳／加糖練乳	マツタケ／人参／大根／えのきたけ	牛乳 星の子パン(ミルク)
23 木	中華丼 しょうりと人参のピクル わかめスープ	七分つき米／ごま油／砂糖／小麦粉／ごま(いり)／小麦粉／マヨネーズ(卵不使用)／サラダ油	豚モモ肉／乾燥わかめ(素干し)／木綿豆腐／牛乳／マゴロ(缶詰・水煮・フルク・ライト)	しょうが／にんにく／人参／マツタケ／白菜(生)／パプリカ／小松菜／きゅうり／レモン(果汁、生)	牛乳 豆腐ナゲット
24 金	麦ご飯 さつま芋の天ぷら 肉味噌納豆 豚汁	水稲穀粒(七分つき米)／押麦／サツマイモ／小麦粉／サラダ油／砂糖／ルヴァンクラッカー	挽きわり納豆／豚ひき肉(生)／豆みそ／かたくちいわし(煮干し)／木綿豆腐／牛乳／アガー	人参／長ねぎ／大根／マツタケ／ごぼう(根、生)／パプリカ	牛乳 オレンジゼリー クラッカー
25 土	マーボー豆腐丼 わかめスープ ブルー	水稲穀粒(七分つき米)／砂糖／片栗粉／ごま油	豚ひき肉(生)／木綿豆腐／豆みそ／乾燥わかめ(素干し)／牛乳	しょうが／にんにく／長ねぎ／にら／小松菜／ブルー(乾)	牛乳 お菓子
27 月	麦ご飯 じゃがいもの味噌炒め 小松菜のマヨ和え すまし汁	水稲穀粒(七分つき米)／押麦／ジャガイモ／サラダ油／砂糖／片栗粉／マヨネーズ(卵不使用)／焼きふ／小麦粉	豚ひき肉(生)／豆みそ／乾燥わかめ(素干し)／牛乳	キャベツ／人参／しょうが／グリーンピース(冷凍)／小松菜／マツタケ	牛乳 肉まん風蒸しパン
28 火	麦ご飯 鮮のカレー醤油焼き 切干大根の煮物 味噌汁	水稲穀粒(七分つき米)／押麦／砂糖／ごま油／ごま(いり)	ぎんざけ(養殖、生)／油揚げ(生)／豆みそ／かたくちいわし(煮干し)／しらす干し(微乾燥品)／牛乳	人参／切干しだいこん(乾)／キャベツ／かぼちゃ／マツタケ	麦茶 しらすのおにぎり
29 水	具沢山マーボー豆腐丼 三色中華和え 春雨スープ	水稲穀粒(七分つき米)／砂糖／片栗粉／ごま油／緑豆はるさめ(乾)／ごま(乾)／食パン／マヨネーズ(卵不使用)	豚ひき肉(生)／木綿豆腐／豆みそ／牛乳／しらす干し(微乾燥品)／あおのり(素干し)	しょうが／にんにく／長ねぎ／人参／えのきたけ／にら／きゅうり／大根／マツタケ／小松菜	牛乳 カルシウムラスク
30 木	麦ご飯 豚肉と生揚げの炒めもの 大根サラダ 味噌汁	水稲穀粒(七分つき米)／押麦／サラダ油／砂糖／マヨネーズ(卵不使用)／ジャガイモ／片栗粉	生揚げ／豚モモ肉／豆みそ／マゴロ(缶詰・水煮・フルク・ライト)／乾燥わかめ(素干し)／牛乳／花鰹／あおのり(素干し)	キャベツ／エリンギ(生)／人参／にんにく／しょうが／大根／きゅうり／スイートピー／マツタケ	牛乳 じゃがまるくん
31 金	麦ご飯 塩麹の和風ミートローフ きゅうりの塩昆布和え すまし汁	水稲穀粒(七分つき米)／押麦／片栗粉／パン粉(乾燥)／サラダ油／ごま油／七分つき米／砂糖	豚ひき肉(生)／木綿豆腐／干ひじき(乾)／牛乳／塩昆布／油揚げ(生)／鶏肉ひき肉(生)／牛乳	マツタケ／人参／赤ピーマン(果実、生)／スイートピー／グリーンピース(冷凍)／きゅうり／えのきたけ／小松菜／チンゲンサイ／しょうが	麦茶 中華粥

給食だより

新年度が始まって1か月が経ちました。
新しい環境で疲れも出やすい時だと思います。
元気よく園生活を送れるように
ごはんをしっかり食べて登園しましょう！



5月5日は子どもの日です。
保育園ではこいのぼりクッキーを提供し、
子ども達の成長をお祝い
したいと思います。

