

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	栄 養 価
		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	クローワッサン コーンポタージュ 白身魚のフライ キャベツサラダ 果物(苺)	ウエハース/クローワッサン/とうもろこし缶詰(ゆで) (ホ-ル) /薄力粉/パン粉(乾燥) /サラダ油/三温糖/ごま油/水稲穀粒(精白米)	牛乳/むきかだい/たまご/プレスハム/鶏小間/きざみのり	玉葱/パセリ/キャベツ/レッドキャベツ/きゅうり/いちご/ごぼう	◆麦茶 ◆鶏飯おにぎり	エネルギー 449 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 18.0 g 食塩相当量 1.3 g
2	カレーライス わかめとなとのスープ ウィンナーソーテー ブロッコリーとしらすのサラダ 果物(ミネオラオレンジ)	塩せんべい/水稲穀粒(精白米) /じゃがいも/サラダ油/ごま油/三温糖/薄力粉/グラニュー糖/無塩バター	豚小間/湯通し塩蔵わかめ(塩抜き) /なると/ウィンナー/しらす干し/牛乳/絹ごし豆腐/たまご/牛乳	玉葱/にんじん/ねぎ/ブロッコリー/きゅうり/ミネオラオレンジ	◆もっちり豆腐マフィン	エネルギー 493 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 16.3 g 食塩相当量 1.9 g
3	わかめごはん 味噌汁(豆腐・玉葱) 鶏の唐揚げ ほうれん草の胡麻和え ゼリー	ビスケット/水稲穀粒/かたくり粉/サラダ油/三温糖/黒ごま(すり) /ゼリー/マシュマロ/有塩バター/コーンフレーク	牛乳/わかめごはんの素/絹ごし豆腐/かたくちいわし(煮干し) /鶏若鶏肉モモ(皮付き)	玉葱/ほうれん草/にんじん/えのきたけ	◆マシュマロおこし	エネルギー 476 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 16.1 g 食塩相当量 1.9 g
4	磯うどん きすの天ぷら 大根サラダ 果物(バナナ)	ウエハース/うどん(ゆで) /薄力粉/サラダ油/白ごま(すり) /サンドイッチ用食パン/グラニュー糖	牛乳/豚小間/油揚げ/湯通し塩蔵わかめ(塩抜き) /かたくちいわし(煮干し) /きす/たまご/まぐろ缶詰/クリーム	にんじん/玉葱/だいたい/コン/きゅうり/バナナ/温州蜜柑缶詰(果肉) /いちご	◆フルーツサンド	エネルギー 462 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 18.6 g 食塩相当量 1.5 g
5	ご飯 青梗菜と卵のスープ マーボー豆腐 春雨サラダ 果物(グレープフルーツ)	塩せんべい/水稲穀粒/ごま油/三温糖/かたくり粉/普通はるさめ(乾) /グラニュー糖/ビスケット/ジャム	牛乳/たまご/木綿豆腐/豚ひき肉/ロースハム/ヨーグルト/クリームチーズ/クリーム/ゼラチン	ぶなしめじ/チンゲンツァイ/ねぎ/にんじん/にら/干し椎茸/しょうが/にんにく(りん茎) /きゅうり/グレープフルーツ	◆麦茶 ◆レアチーズケーキ	エネルギー 477 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 19.0 g 食塩相当量 1.3 g
6	中華丼 中国風スープ もやしとハムのサラダ 果物(バナナ)	クラッカー/水稲穀粒(精白米) /ごま油/かたくり粉/白ごま(すり) /三温糖/食パン/有塩バター/粉糖	牛乳/豚小間/ロースハム/たまご	はくさい/にんじん/たけのこ(ゆで) /さやえんどう/チンゲンツァイ/玉葱/干し椎茸/りょくとうもやし/きゅうり/バナナ	◆フレンチトースト	エネルギー 484 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 16.3 g 食塩相当量 1.3 g
8	ふりかけご飯 すまし汁(葱・花麩) 松風焼き ほうれん草のひじきサラダ 果物(甘夏)	ビスケット/水稲穀粒(精白米) /花麩/パン粉(乾燥) /三温糖/白ごま(すり) /薄力粉	かたくちいわし(煮干し) /鶏若鶏肉ひき肉/たまご/牛乳/干ひじき/まぐろ缶詰/あずき(乾)	ねぎ/玉葱/ほうれん草/にんじん/なつみかん/よもぎ	◆よもぎまんじゅう	エネルギー 468 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 13.5 g 食塩相当量 1.4 g
9	スパゲティミートソース 野菜とたまごのスープ ブロッコリーのサラダ 粉ふき辛 果物(ミネオラオレンジ)	ウエハース/スパゲティ/サラダ油/とうもろこし缶詰(ホ-ル) /三温糖/ごま油/じゃがいも/水稲穀粒/白ごま(すり)	豚ひき肉/たまご/ロースハム	玉葱/にんじん/にんにく(りん茎) /しょうが/トマト缶詰(ホ-ル) /キャベツ/ブロッコリー/きゅうり/ミネオラオレンジ	◆麦茶 ◆五平餅	エネルギー 458 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 12.5 g 食塩相当量 1.5 g
10	親子丼 味噌汁(大根・玉葱) かぼちゃの含煮 小松菜のごまネーズあえ 果物(グレープフルーツ)	塩せんべい/水稲穀粒(精白米) /三温糖/白ごま(すり) /うどん(ゆで) /サラダ油	鶏小間/たまご/きざみのり/かたくちいわし(煮干し) /しらす干し/牛乳/豚小間	玉葱/ねぎ/だいたい/西洋かぼちゃ/こまつな/りょくとうもやし/にんじん/グレープフルーツ/キャベツ	◆焼きうどん	エネルギー 485 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 12.8 g 食塩相当量 2.2 g
11	食パン コーンチャウダー 豆腐のナゲット 野菜とチーズのサラダ ゼリー	ビスケット/食パン/ジャム/じゃがいも/とうもろこし缶詰(ホ-ル) /かたくり粉/サラダ油/三温糖/ゼリー/さつまいも/有塩バター	鶏小間/牛乳/木綿豆腐/おから(新製法) /鶏若鶏肉ひき肉/たまご/切れているチーズ/クリーム	玉葱/にんじん/パセリ/キャベツ/きゅうり	◆スイートポテト	エネルギー 476 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 17.0 g 食塩相当量 1.5 g
12	ご飯 すまし汁(わかめ・豆腐) 鮭の味噌バター煮 野菜のりサラダ 果物(バナナ)	ウエハース/水稲穀粒(精白米) /三温糖/有塩バター/ごま油/グラニュー糖/薄力粉/無塩バター	牛乳/湯通し塩蔵わかめ(塩抜き) /絹ごし豆腐/かたくちいわし(煮干し) /しらさ/きざみのり/たまご	ほうれん草/きゅうり/にんじん/バナナ	◆マドレーヌ	エネルギー 474 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 15.5 g 食塩相当量 1.4 g
13	五目チャーハン もやしと若布のスープ 野菜の和風マネズ和え 果物(バナナ)	クラッカー/水稲穀粒(精白米) /ごま油/白ごま(すり) /食パン	牛乳/豚ひき肉/なると/たまご/湯通し塩蔵わかめ(塩抜き) /サラダ竹輪/ピザ用チーズ/まぐろ缶詰	にんじん/ねぎ/ブロッコリー/もやし/キャベツ/ほうれん草/しょうが/にんにく(りん茎) /なつみかん/りんご	◆トマトピザトースト	エネルギー 459 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 17.6 g 食塩相当量 1.8 g
15	わかめごはん 味噌汁(大根・もやし) 名古屋キン 野菜のじゃこ和え 果物(甘夏)	塩せんべい/水稲穀粒(精白米) /三温糖/薄力粉/白ごま(すり) /グラニュー糖/パイ皮	牛乳/わかめごはんの素/絹ごし豆腐/かたくちいわし(煮干し) /鶏若鶏肉モモ(皮付き) /ちりめんじゃこ/たまご	だいたい/ブロッコリー/もやし/にんにく(りん茎) /キャベツ/ほうれん草/きゅうり/にんじん/なつみかん/りんご	◆アップルパイ	エネルギー 481 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 15.7 g 食塩相当量 2.0 g
16	もやしそば 焼売 春キャベツの和マヨあえ 果物(バナナ)	ビスケット/中華めん(ゆで) /かたくり粉/しゅうまいの皮/とうもろこし缶詰(ホ-ル) /パン/無塩バター/グラニュー糖	牛乳/豚小間/豚ひき肉/たまご/まぐろ缶詰(油漬フレーク)	ブロッコリー/もやし/にんじん/チンゲンツァイ/干し椎茸/ねぎ/たけのこ(ゆで) /しょうが/キャベツ/きゅうり/バナナ	◆ラスク(防災備蓄)	エネルギー 461 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 16.6 g 食塩相当量 1.9 g
17	牛乳パン ミネストローネスープ チーズはんぺんフライ ブロッコリーともやしのサラダ 果物(グレープフルーツ)	ウエハース/ぎゅうりにゅうばん/じゃがいも/三温糖/薄力粉/パン粉(乾燥) /サラダ油/きび/水稲穀粒	牛乳/ベーコン/チーズはんぺん/たまご/きな粉(大豆)	にんじん/玉葱/キャベツ/セロリ/パセリ/トマト缶詰(ホ-ル) /ブロッコリー/きゅうり/ブロッコリー/もやし/グレープフルーツ	◆きび団子	エネルギー 471 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 17.2 g 食塩相当量 1.5 g
					エネルギー 473 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 16.6 g 食塩相当量 1.7 g	

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	栄 養 価
		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	ひじきご飯 けんちん汁(防災備蓄) 豚肉のさざれ焼き 小松菜と人参のナムル ゼリー	塩せんべい/水稲穀粒(精白米) /三温糖/パン粉(乾燥) /ごま油/白ごま(すり) /ゼリー/無塩バター/薄力粉/白ごま油	牛乳/干ひじき(スライス/釜、乾) /油揚げ/豚小間/たまご	にんじん/にんにく(りん茎) /こまつな/ブロッコリー/もやし	◆シューケット	エネルギー 483 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 19.4 g 食塩相当量 1.7 g
19	筍ご飯 味噌汁(小松菜・わかめ) 和風つくね焼き 野菜の塩昆布あえ 果物(ミネオラオレンジ)	ビスケット/水稲穀粒(精白米) /三温糖/かたくり粉/ごま油/白ごま(すり) /薄力粉/無塩バター/グラニュー糖/ジャム	牛乳/油揚げ/湯通し塩蔵わかめ(塩抜き) /かたくちいわし(煮干し) /鶏若鶏肉ひき肉/木綿豆腐/干ひじき(スライス/釜、乾) /塩昆布	たけのこ/にんじん/こまつな/ねぎ/玉葱/しょうが/きゅうり/キャベツ/ミネオラオレンジ	◆スコーン	エネルギー 477 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 18.2 g 食塩相当量 2.0 g
20	煮込みうどん 牛乳 コーンサラダ 果物(バナナ)	ソーダクラッカー/うどん(ゆで) /とうもろこし缶詰(ホ-ル) /サンドイッチ用食パン/ジャム	豚小間/油揚げ/かたくちいわし(煮干し) /牛乳/まぐろ缶詰(油漬フレーク)	りんご/濃縮還元ジュース/にんじん/玉葱/ほうれん草/キャベツ/きゅうり/バナナ	◆ジャムサンド	エネルギー 483 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 17.1 g 食塩相当量 1.5 g
22	白パン ポトフ マカロニグラタン チキンサラダ 果物(甘夏)	ウエハース/白パン/じゃがいも/マカロニ/とうもろこし缶詰(ホ-ル) /薄力粉/有塩バター/サラダ油/水稲穀粒(精白米) /ごま油	牛乳/ウィンナー/まぐろ缶詰/ピザ用チーズ/鶏若鶏肉さき身/たまご/しらす干し	にんじん/玉葱/パセリ/ブロッコリー/なつみかん/ねぎ	◆麦茶 ◆しらすチャーハン	エネルギー 460 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 17.1 g 食塩相当量 2.1 g
23	ピースご飯 すまし汁(葱・えのき) カジカマグロのから揚げ ほうれん草と人参のお浸し 果物(グレープフルーツ)	塩せんべい/水稲穀粒(精白米) /かたくり粉/三温糖/サラダ油/食パン/グラニュー糖	かたくちいわし(煮干し) /めかじき/かつお加工品(かつお節) /牛乳/クリームチーズ/たまご/クリーム	グリーンピース/ねぎ/えのきたけ/にんじん/りょくとうもやし/ほうれん草/グレープフルーツ	◆チーズケーキ風トースト	エネルギー 463 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 16.0 g 食塩相当量 1.7 g
24	チキンピラフ 白菜とえのきのスープ チーズハンバーグ フレッシュサラダ 果物(苺)	ビスケット/水稲穀粒/パン粉/とうもろこし缶詰(ホ-ル) /サラダ油/三温糖/薄力粉/グラニュー糖	鶏若鶏肉ひき肉/豚ひき肉/牛乳/たまご/ピザ用チーズ/クリーム/加糖練乳	玉葱/にんじん/はくさい/えのきたけ/キャベツ/きゅうり/いちご/温州蜜柑缶詰(果肉)	◆手作りケーキ	エネルギー 468 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 17.3 g 食塩相当量 1.9 g
25	ふりかけご飯 味噌汁(豆腐・葱) 筑前煮 野菜のごま和え 果物(ミネオラオレンジ)	ウエハース/水稲穀粒/糸こんにやく/サラダ油/三温糖/黒ごま(すり) /黒砂糖/薄力粉/プレミックス粉(ホットケーキ用)	牛乳/絹ごし豆腐/湯通し塩蔵わかめ(塩抜き) /かたくちいわし(煮干し) /鶏若鶏肉モモ/たまご	ねぎ/にんじん/たけのこ(ゆで) /れんこん/生しいたけ/キャベツ/きゅうり/ミネオラオレンジ	◆サターアングギー	エネルギー 487 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 17.6 g 食塩相当量 2.0 g
26	きのこうどん とり天 ブロッコリーのおかか和え ゼリー	塩せんべい/うどん(ゆで) /薄力粉/かたくちいわし粉/サラダ油/ゼリー/プレミックス粉(ホットケーキ用) /有塩バター/グラニュー糖	牛乳/油揚げ/豚小間/かたくちいわし(煮干し) /鶏若鶏肉胸/たまご/かつお加工品(削り節) /クリーム	なめこ/ぶなしめじ/えのきたけ/わけぎ/にんじん/しょうが/にんにく(りん茎) /ブロッコリー/きゅうり/りょくとうもやし/バナナ	◆バナナオムレット	エネルギー 478 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 18.0 g 食塩相当量 1.7 g
27	焼肉丼 わかめとなとのスープ ツナサラダ 果物(バナナ)	ソーダクラッカー/水稲穀粒(精白米) /ごま油/とうもろこし缶詰(ホ-ル) /三温糖/食パン	牛乳/豚肩(脂身付き) /湯通し塩蔵わかめ(塩抜き) /なると/まぐろ缶詰/ピザ用チーズ/ロースハム	玉葱/しょうが/にんにく(りん茎) /ねぎ/キャベツ/きゅうり/バナナ	◆マヨトースト	エネルギー 466 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 14.9 g 食塩相当量 1.8 g
30	鶏ごぼうご飯 味噌汁(大根・わかめ) 魚の新緑揚げ ちくわの和え物 果物(甘夏)	ビスケット/水稲穀粒/糸こんにやく/三温糖/薄力粉/サラダ油/白ごま(すり) /無塩バター/粉糖/米粉/グラニュー糖	牛乳/鶏若鶏肉ひき肉/湯通し塩蔵わかめ(塩抜き) /かたくちいわし(煮干し) /たら/たまご/サラダ竹輪/塩昆布	ごぼう/いんげん/だいたい/パセリ/キャベツ/ほうれん草/にんじん/なつみかん	◆塩サブレ	エネルギー 492 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 17.0 g 食塩相当量 2.1 g
					エネルギー 473 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 16.6 g 食塩相当量 1.7 g	

※天候などの影響で急な変更がありますのでご了承ください

- * 今月の地場産物: たけのこ・こまつな・ほうれん草・さつまいも
- * 16日のおやつはラスクは防災備蓄のパンを使用します
- * 18日のけんちん汁は防災備蓄を使用します



子どもの食を支えるために

園では食育に取り組んでいます。子どもたちが食に対する興味を深め、豊かな食体験をしていくためには、園と家庭との連携が大切になります。

お子さんの食に関しての出来事や気になることなど、気軽に職員にお声かけください。

4つのおさらを並べよう

食生活の基本となるのが、主食(きいろ)・汁(しろ)・主菜(あか)・副菜(みどり)の4つのおさらです。

バランスのよい献立にするには何色が必要か、4つのおさらを意識してみましょう。

Table with 6 columns: 日/曜, 献立名, 材, 料, 名, おやつ, 午後, 午前, 栄養価. Contains 30 rows of daily menu items and a summary row at the bottom.

Table with 6 columns: 日/曜, 献立名, 材, 料, 名, おやつ, 午後, 午前, 栄養価. Contains 30 rows of daily menu items and a summary row at the bottom.

※天候などの影響で急な変更がありますのでご了承ください
* 今月の地場産物: たけのこ・こまつな・ほうれんそう・さつまいも
* 16日のおやつのはすきは防災備蓄のパンを使用します
* 18日のけんちん汁は防災備蓄を使用します



春の食材の働き
春の食材には、強い香りやあく・苦味をもつものが多くあります。あくや苦味には、冬の間に体内に溜まった老廃物を排出する働きがあるといわれています。あくや苦味は下処理で抑えることができます。ぜひ食卓で、季節の味や香りを楽しみましょう

旬の食材
たけのこ
竹の芽のことで、あっという間に伸びてしまうため、土から出るか出ないかのときに収穫期です。えぐみがあるので、米ぬかと唐辛子を入れてゆで、あく抜きをします。炊き込みごはんや煮もの、天ぷらなど、和食に向いています。