


日曜	献立名	乳幼児昼食			主食材料			栄養価 Kcal 蛋白質g カルシウムmg
		1,2歳児午前	1,2歳児午後	1~5歳児午後	熱や力に なるもの	血や肉に なるもの	体の調子を 整えるもの	
1 土	ケチャップライス スープ じゃが芋のサラダ みかん缶	牛乳 ハッピーターン	牛乳 おまんじゅう しょうゆせんべい	米 エッグケア バター おまんじゅう じゃが芋 しょうゆせんべい	豚ひき肉 牛乳	人参 ビーマン ほうれん草 玉葱 パセリ 胡瓜 コーン 白菜 みかん缶	527 16.4 189	
3 月	★入園進級お祝いランチ★ 赤飯 すまし汁 鯖の西京焼き 白菜の酢の物 メロン	牛乳 うすやき(えび)	牛乳 もちもちパン	もち米 黒ごま * ホットケーキミックス あずき 白玉粉	はんぺん 牛乳 鯖 粉チーズ かにかま ダイスターズ	長葱 メロン 胡瓜 コーン 白菜	515 25.9 201	
4 火	ごはん みそ汁 肉じゃが 菜の花ごまマヨサラダ パナナ	牛乳 ウエハース	牛乳 焼きうどん	米 白ごま じゃが芋 パナナ エッグケア うどん	油揚げ ちくわ 豚こま肉 かつおぶし 厚揚げ 牛乳	わかめ 人参 もやし 玉葱 グリンピース キャベツ しらたき 菜の花 パナナ	510 20.8 256	
5 水	ごはん みそ汁 ホタテとたけのこの卵とじ キャベツのおひたし 白桃缶	牛乳 キンピスアスパラガス	牛乳 フライドポテト	米 フライドポテト	卵 ホタテ 牛乳	茄子 人参 胡瓜 玉葱 たけのこ 白桃缶 小松菜 キャベツ	484 17.9 237	
6 木	ごはん みそ汁 ひき肉と野菜のソース炒め かぼちゃと人参のごま煮 オレンジ	牛乳 サラダせんべい	牛乳 ぶどうゼリー ハッピーターン	米 白ごま お麩 ゼリーの素 片栗粉 ハッピーターン	豚ひき肉 牛乳	チンゲン菜 キャベツ 玉葱 生姜 人参 かぼちゃ にら もやし オレンジ	517 18 227	
7 金	磯うどん ほっけの塩焼き 大根の煮物 パイナップル	牛乳 セサミサブレ	牛乳 人参ピラフ	うどん 米 バター	豚こま肉 ほっけ 牛乳	人参 長葱 パセリ 玉葱 大根 わかめ パイナップル	557 25.4 206	
8 土	ごはん スープ ハンバーグ もやしと胡瓜と人参のドレ和え 黄桃缶	牛乳 うすやき(サラダ)	牛乳 マカロニきなこ	米 マカロニ	ハンバーグ きなこ ちくわ 牛乳	玉葱 胡瓜 コーン 人参 もやし 黄桃缶	499 20.9 196	
10 月	ごはん 具沢山みそ汁 赤魚のおろし煮 ねばねば和え パナナ	牛乳 バターサブレ	牛乳 ごまトースト	米 バター 食パン 白ごま	赤魚 納豆 牛乳	もやし 人参 にら エリンギ 生姜 パナナ 白菜 大根	534 26.6 265	
11 火	スパゲティミートソース スープ わかめサラダ みかん缶	牛乳 しょうゆせんべい	牛乳 みそ焼きおにぎり (1個)	スパゲティ 小麦粉 米	豚ひき肉 粉チーズ 牛乳	人参 パセリ わかめ 玉葱 オクラ キャベツ トマト 大根 みかん缶	507 19.5 219	
12 水	ごはん みそ汁 鶏肉の照り焼き ビーフンとコーンの和え物 パイナップル	牛乳 ウエハース	牛乳 バナナココアケーキ	米 バター 板麩 小麦粉 ビーフン ココア/バター	鶏肉 卵 牛乳	菜の花 パイナップル コーン パナナ 小松菜	538 23.6 212	
13 木	わかめごはん みそ汁 豆腐の野菜あんかけ ポテトサラダ メロン	牛乳 えびせんべい	牛乳 お好み焼き	米 エッグケア 片栗粉 長芋 じゃが芋 お好み焼きミックス	油揚げ 牛乳 豆腐 桜えび 豚こま肉 かつおぶし	わかめの黒 白黒 いんげん メロン なめこ しめじ 生姜 キャベツ 長葱 人参 胡瓜 青のり	489 22.6 207	
14 金	チキンカレー スープ 花野菜のソテー つぶつぶゼリー	牛乳 キンピスアスパラガス	牛乳 きなこクッキー	じゃが芋 バター 米 小麦粉 ゼリーの素	鶏肉 卵 牛乳 きなこ	玉葱 キャベツ みかん缶 人参 ブロッコリー コーン カリフラワー	560 18.6 207	
15 土	ごはん みそ汁 ぶた大根 ほうれん草のツナ和え 白桃缶	牛乳 クラッカー	麦茶 ぶどうのフルーチェ ウエハース	米 フルーチェの素 ウエハース	油揚げ ツナ 豚こま肉 牛乳 厚揚げ	かぼちゃ 万能葱 白桃缶 大根 ほうれん草 人参 もやし	490 21.6 489	

入園&進級おめでとございます

食事は生きていく上での基本☆まずは朝食を食べてきましょう。
朝食を食べないと頭がぼーっとしてしまい体力も出ず、
午前中元気に遊べません。
午前中にしっかり遊んで、給食をたくさん食べましょう!

給食の時間が楽しみになるように、
おいしい給食を作っていきます!!

給食室スタッフ一同




イベント

3日 入園&進級お祝いランチ
◎赤飯 ◎すまし汁
◎鯖の西京焼き
◎酢の物 ◎メロン

20日~世界の料理~
~韓国~

お誕生会

28日☆春の香りランチ☆
お誕生日会
いちごのゼリーパフェ



☆材料の都合により献立を変更することがあります

日曜	乳幼児昼食	1.2歳児午前		1~5歳児午後			栄養価 幼児 エネルギー Kcal 蛋白質g カルシウムmg	
		献立名	おやつ	おやつ	熱や力になるもの	血や肉になるもの		体の調子を整えるもの
17	月	ごはん みそ汁 お麩のチャンプルー カリフラワーサラダ メロン	牛乳 ギンビスアスパラガス	牛乳 オートミールココアクッキー	米 パター ココアパウダー お麩 オートミール エッグケア 小麦粉	豚ひき肉 卵 牛乳	おくら 生姜 白菜 胡瓜 玉葱 人参 にら メロン にんにく 長葱 カリフラワー	519 20.2 220
18	火	胚芽パン 春色クリームシチュー フレンチサラダ みかん缶	牛乳 しょうゆせんべい	牛乳 中華おこわ	胚芽パン 米 じゃが芋 もち米 バター	鶏肉 牛乳 チャーシュー	人参 キャベツ だけのこと 玉葱 胡瓜 いんげん アスパラ みかん缶	502 18.6 220
19	水	ごはん みそ汁 白身魚の磯焼き 糸こんにゃくの炒り煮 バナナ	ヨーグルト	牛乳 オレンジマフィン	米 マフィン生地 マーマレード	豆腐 牛乳 カレー 油揚げ	茄子 糸こんにゃく 小松菜 長葱 人参 だけのこと 青のり ごぼう バナナ	538 24.1 232
20	木	♪世界の料理♪〜韓国〜 ピビンバ 中華スープ 春雨ナムル オレンジ	牛乳 ウエハース	牛乳 青りんごゼリー あおぞらせんべい	米 ゼリーの素 白ごま あおぞらせんべい 春雨	豚ひき肉 牛乳 ロースハム 錦糸卵	生姜 もやし わかめ にんにく ほうれん草 胡瓜 長葱 人参 オレンジ	487 16.6 200
21	金	ごはん みそ汁 厚揚げ甘酢炒め スナッフエンドウ入りジュリアンサラダ バイナップル	牛乳 ココナッツサブレ	牛乳 じゃがまるくん	米 じゃが芋 さつま芋 片栗粉 エッグア ホットケーキミックス	厚揚げ チーズ 豚こま肉 牛乳	えのき けんこん キャベツ バイナップル 大根 エリンギ 胡瓜 青のり だけのこと 人参 スナックえんどう	525 20.3 283
22	土	なめたけのスパゲティ スープ 和風サラダ パイナップル缶	牛乳 えびせんべい	牛乳 わかめごはん	スパゲティ 片栗粉 米	豚ひき肉 ツナ 牛乳	なめたけ 人参 胡瓜 玉葱 コーン バイナップル ピーマン 大根 わかめごはんの素	497 17.7 191
24	月	ごはん みそ汁 野菜たっぷりつくね焼き ひじきの炒め煮 バナナ	牛乳 サラダせんべい	牛乳 揚げパン	米 食パン お麩 片栗粉	豚ひき肉 牛乳 豆腐 油揚げ	キャベツ コーン 生姜 つきこんにゃく 玉葱 ピーマン ひじき バナナ 人参 長葱 枝豆	539 20.3 217
25	火	ごはん みそ汁 高野豆腐のスタミナ卵とし 中華風納豆サラダ オレンジ	牛乳 ウエハース	牛乳 チーズ蒸しパン	米 ホットケーキミックス	高野豆腐 納豆 豚こま肉 牛乳 卵 チーズ	なめこ 人参 もやし わかめ ごぼう オレンジ にら 小松菜	473 22.4 299
26	水	ごはん すまし汁 鮭のみそ焼き きんぴらごぼう 黄桃缶	牛乳 ハッピーターン	牛乳 ジャムサンド	米 いちごジャム 白ごま 食パン	さけ 牛乳	白菜 いんげん 人参 黄桃缶 ごぼう	579 25.9 214
27	木	ごはん 中華スープ 炒め酢豚 もやしのナムル メロン	牛乳 うすやき(サラダ)	牛乳 ごまいももち	米 白ごま 片栗粉 じゃが芋	豚こま肉 牛乳	エリンギ 人参 バイナップル メロン 長葱 ピーマン もやし 玉葱 だけのこと チンゲン菜	509 22.1 250
28	金	♪春の香りランチ♪ さくらごはん 菜の花のみそ汁 マカロニサラダ 鶏肉の唐揚げ(カレー味) オレンジ	牛乳 バターサブレ	お誕生会 牛乳 いちごゼリーワフェ	米 エッグケア 片栗粉 ゼリーの素 マカロニ コーンフレーク	豆腐 生クリーム 卵 鶏肉 牛乳	さくら餅漬 生姜 人参 いらご 菜の花 にんにく キャベツ 胡瓜 オレンジ	524 23 194

♪ 食べ物探検隊 ♪ ～キャベツについて～

☆キャベツの選び方☆

①切口はみずみずしく、変色していないもの。

②葉は鮮やかな濃いみどり色ツヤとハリがあるもの。



♪栄養素♪～ビタミンが豊富なキャベツ～♪

☆ビタミンC・・・風邪予防

☆ビタミンK・・・血液凝固作用。止血が早くなり、かすり傷などの治りが治りが早くなる効果が期待できます。

☆ビタミンU・・・胃や腸を健康に保つ効果。
(とんかつの付け合せにキャベツが多いのは揚げ物による胸焼けを防ぐ効果も期待できるからです。)

