


日曜	乳幼児昼食			主な材料			栄養価 幼児 エネルギー Kcal 蛋白質g カルシウムmg
	献立名	1,2歳児午前 おやつ	1~5歳児午後 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	
1 水	菜めし みそ汁 鶏肉の中華風照り焼き 菜の花のごまマヨ和え 白桃缶	牛乳 サラダせんべい	牛乳 フライドポテト	米 フライドポテト 白ごま	鶏肉 牛乳 かにかま	大根 もやし 人参 白桃缶 絹さや パナナ 白菜 生姜 にんにく キャベツ	527 23.3 213
2 木	ごはん みそ汁 ひき肉と野菜のソース炒め かぼちゃと人参の煮物 オレンジ	牛乳 ココナッツサブレ	牛乳 ぶどうゼリー ハッピーターン	米 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 菜の花 もやし オレンジ	529 18.1 229
3 金	磯うどん 厚焼き卵 ほうれん草のおかか和え パイナップル	牛乳 マリービスケット	牛乳 人参ピラフ	うどん 米 バター	豚こま肉 かつおぶし 鶏ひき肉 卵 牛乳	人参 長葱 パセリ 玉葱 ほうれん草 キャベツ えのき わかめ パイナップル	567 21.8 245
4 土	ごはん みそ汁 鶏肉の酢煮 もやしと胡瓜のドレ和え 黄桃缶	牛乳 しょうゆせんべい	牛乳 黒糖蒸しパン	米 蒸しパンの素	油揚げ ちくわ 鶏肉 牛乳	胡瓜 大根 小松菜 いんげん 人参 もやし 黄桃缶	486 19.3 219
6 月	ごはん 具沢山みそ汁 赤魚の煮つけ 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	長葱 人参 もやし エリンギ 生姜 パナナ 白菜 大根 オクラ	541 25.3 237
7 火	なめたけとツナのスパゲティ スープ わかめサラダ オレンジ	牛乳 ハッピーターン	牛乳 菜めしおにぎり	スパゲティ 米	ツナ 牛乳 かにかま	なめたけ 人参 大根 オレンジ 玉葱 えのき わかめ ピーマン 菜だいこん レタス	502 17.6 244
8 水	ごはん 中華スープ えびと卵のチリソース ビーフンの和え物 パイナップル	牛乳 ウエハース	牛乳 カステラ	米 カステラ 片栗粉 ビーフン	むきえび 卵 牛乳	チンゲン菜 人参 小松菜 玉葱 パイナップル 長葱 キャベツ	546 20.4 246
9 木	わかめごはん みそ汁 肉豆腐 ポテトサラダ メロン	牛乳 マリービスケット	牛乳 お好み焼き	米 エッグケア 長芋 じゃが芋 お好み焼きミックス	豚こま肉 牛乳 豆腐 かつおぶし 卵	玉葱 しらたき メロン なめたけ 絹さや キャベツ 長葱 人参 胡瓜 青のり	540 22.8 238
10 金	チキンカレー スープ 花野菜とツナのソテー オレンジ	牛乳 ココナッツサブレ	牛乳 人形焼 サラダせんべい	じゃが芋 米 人形焼 サラダせんべい	鶏肉 牛乳 ツナ	玉葱 キャベツ オレンジ 人参 ブロッコリー コーン カリフラワー	528 17 199
11 土	ごはん みそ汁 豚肉の生姜炒め 大根とさつま揚げ煮 白桃缶	牛乳 ギンビスアスパラガス	麦茶 もものフルーチェ(豆乳) クラッカー	米 フルーチェの素 クラッカー	油揚げ 豆乳 豚こま肉 さつま揚げ	かぼちゃ 白桃缶 生姜 大根 もやし 人参 キャベツ 玉葱	494 17.6 57
13 月	ツナサンド 春色クリームシチュー ゼリー入りフルーツポンチ	牛乳 しょうゆせんべい	牛乳 おかかおにぎり	エッグケア バター 食パン ゼリーの素 じゃが芋 米 白ごま	ツナ かつおぶし 鶏肉 牛乳	玉葱 人参 刻みのり コーン アスパラ パナナ キャベツ みかん缶	524 18.6 211
14 火	ごはん みそ汁 中華風豆腐のステーキ 糸こんにゃく 炒り煮 メロン	牛乳 ウエハース	牛乳 豆乳クッキー	米 小麦粉 片栗粉 ホットケーキミックス	豆腐 牛乳 豚こま肉 豆乳 油揚げ	もやし 生姜 絹さや 小松菜 えのき わかめ 人参 糸こんにゃく だけのこ にんにく 白菜 ごぼう メロン	522 19.3 302
15 水	世界の料理〜韓国〜 ピビンバ 中華スープ 春雨ナムル パイナップル	牛乳 サラダせんべい	牛乳 青りんごゼリー あおぞらせんべい	米 ゼリーの素 あおぞらせんべい 春雨	豚ひき肉 牛乳 ローズハム 錦糸卵	生姜 もやし 玉葱 コーン にんにく ほうれん草 チンゲン菜 胡瓜 長葱 人参 パイナップル	521 16.9 222

## 入園&進級おめでとーございます


**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、**  
**午前中元気に遊ばせん。**  
**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!!




**イベント**

15日〜世界の料理〜  
〜韓国〜





17日 入園&進級お祝いランチ



◎赤飯 ◎すまし汁  
◎鯖のさくさく天ぷら



**お誕生日会**

24日☆春の香りランチ☆  
お誕生日会  
いちごのゼリーパフェ

☆当園では、くるみは使用していません。☆材料の都合により献立を変更することがあります。

日曜	乳幼児食		1.2歳児午前		1~5歳児午後		主な材料			栄養価 幼児
	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			エネルギー Kcal 蛋白質g カルシウムmg
16 木	ごはん みそ汁 厚揚げとたけのこ炒め スナックエンドウ入りジュリアンサラダ オレンジ		牛乳 ギンビスアスパラガス	牛乳 じゃがまるくん (青のり)	米 じゃが芋 さつま芋 片栗粉 エッグケア 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 れんこん キャベツ オレンジ 大根 エリンギ 胡瓜 青のり たけのこ 人参 スナックえんどう	531 18.7 285		
17 金	★入園進級お祝いランチ★ 赤飯 すまし汁 鰯の天ぷら甘辛だれ 胡瓜とわかめの酢の物 パナナ		牛乳 ココナッツサブレ	牛乳 いちごのケーキ	もち米 花巻 ホットケーキミックス 米 小麦粉 バター 黒ごま 片栗粉	小豆 しらす 鰯 生クリーム 牛乳	長葱 わかめ 胡瓜 いちご 人参 パナナ	571 20.9 233		
18 土	スパゲティミートソース スープ 和風ツナサラダ パイン缶		牛乳 えびせんべい	牛乳 わかめおにぎり(1個)	スパゲティ 米	豚ひき肉 ツナ 牛乳	人参 胡瓜 玉葱 ほうれん草 大根 パイン缶	504 18.8 211		
20 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 パナナ		牛乳 ギンビスアスパラガス	牛乳 フレンチトースト	米 食パン お麩 バター 片栗粉	豚ひき肉 牛乳 豆腐 卵 ちくわ	キャベツ コーン 生薑 つきこんぱく 玉葱 ビーマン ひじき パナナ 人参 長葱 いんげん	565 21.9 255		
21 火	ごはん すまし汁 さばのみそ煮 きんぴらごぼう パイナップル		牛乳 マリービスケット	麦茶 ピーチヨーグルト しょうゆせんべい	米 白ごま もち米 しょうゆせんべい 片栗粉	さば ヨーグルト	万能葱 人参 パイナップル 生姜 いんげん 白桃缶 ごぼう 黄桃缶	489 20.2 128		
22 水	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 サラダせんべい	牛乳 ココアレスズン蒸しパン	米 ホットケーキミックス ココアパウダー	高野豆腐 納豆 豚こま肉 牛乳 卵	なめこ 人参 もやし 鶏だれいんご ごぼう オレンジ にら 小松菜 レーズン	525 24.4 310		
23 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 ココナッツサブレ	牛乳 野菜入りホットケーキ	米 白ごま いちごジャム 片栗粉 バター ホットケーキミックス	豚こま肉 牛乳 卵	白菜 人参 パイン缶 メロン ビーマン もやし 絹さや 玉葱 たけのこ かぼちゃ	536 20 236		
24 金	♪春の香りランチ♪ さくらごはん 菜の花のみそ汁 スパゲティサラダ 鶏肉のからあげ(カレー味) パナナ		牛乳 しょうゆせんべい	お誕生会 牛乳 いちごゼリーパフェ	米 エッグケア 片栗粉 ゼリーの素 スパゲティ	豆腐 生クリーム 卵 鶏肉 牛乳 ツナ	さくら塩漬 生姜 人参 いちご 菜の花 にんにく 白桃缶 胡瓜 キャベツ パナナ	569 23.9 204		
25 土	エビチャーハン スープ じゃが芋のサラダ みかん缶		牛乳 ギンビスアスパラガス	牛乳 ジャムクラッカー	米 クラッカー じゃが芋 いちごジャム エッグケア	むきえび 豚ひき肉 牛乳	人参 長葱 レタス コーン 大根 菜だれいんご 胡瓜 みかん缶	526 18.6 206		
27 月	ごはん みそ汁 和風おろしハンバーグ 白菜のゆかり和え メロン		牛乳 ウエハース	牛乳 焼うどん	米 片栗粉 うどん	豚こま肉 牛乳 ハンバーグ かつおぶし	オクラ 長葱 白菜 キャベツ えのき いんげん 人参 玉葱 胡瓜 メロン	500 19.2 230		
28 火	ごはん みそ汁 豆腐の中華煮 カリフラワーサラダ パナナ		牛乳 サラダせんべい	牛乳 マカロニボリタン	米 エッグケア マカロニ	豆腐 牛乳 豚こま肉 豚ひき肉 なると	わかめ 人参 えのき 胡瓜 パセリ 長葱 チンゲン菜 カリフラワー パナナ にんにく 白菜 キャベツ 玉葱	510 22 277		
30 木	ごはん みそ汁 白身魚の磯焼き 切干大根の炒り煮 パイナップル		牛乳 バターサブレ	牛乳 ジャムサンド	米 食パン いちごジャム	牛乳 カレー さつま揚げ	茄子 人参 パイナップル 玉葱 青のり 絹さや エリンギ 切干大根	498 23.5 237		

♪ 春の香りランチ♪  
～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。)



☆当園では、くるみはしようしていません。☆材料の都合により献立を変更することがあります。