

日曜	乳幼児昼食		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	
1 月	ごはん みそ汁 和風ハンバーグ 菜の花ごまマヨサラダ メロン	牛乳 ウエハース	牛乳 焼きうどん	米 白ごま 片栗粉 うどん エッグケア	油揚げ 豚こま肉 ハンバーグ 牛乳 かつおぶし	オクラ 長葱 もやし キャベツ えのき いんげん 人参 玉葱 菜の花 メロン	530	23.8	246	
2 火	★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 胡瓜とわかめの酢の物 白桃缶	牛乳 えびせんべい	牛乳 バナナココアケーキ	米 黒ごま 小麦粉 * ホットケーキミックス 片栗粉 あずき ココアパウダー バター	はんぺん 牛乳 鯖 卵	長葱 わかめ 胡瓜 白桃缶 人参 バナナ	572	215	209	
3 水	ふりかけごはん ゼリー 鶏肉の中華風照り焼き キャベツとかにかまのソテー	牛乳 キンピラスバラガス	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	茄子 もやし 人参 玉葱 にんにく キャベツ	524	22.7	182	
4 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 もやし オレンジ	494	17.5	228	
5 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 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 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	561	25.5	206	
6 土	ごはん みそ汁 鶏肉の酢煮 もやしと胡瓜と人参のドレ和え 黄桃缶	牛乳 サラダせんべい	牛乳 マカロニきなこ	米 マカロニ	油揚げ ちくわ 鶏肉 きなこ 牛乳	玉葱 胡瓜 大根 小松菜 いんげん 人参 もやし 黄桃缶	503	25.7	221	
8 月	ごはん 具沢山みそ汁 赤魚のおろし煮 ねばねば和え バナナ	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 バナナ 白菜 大根 小松菜	523	25.7	271	
9 火	なめたけとツナのスパゲティ 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 菜めしおにぎり	スパゲティ 米	ツナ 牛乳	なめ茸 人参 大根 みかん缶 玉葱 えのき わかめ ピーマン オクラ キャベツ	473	17.7	196	
10 水	ごはん 中華スープ かに玉 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 カステラ	米 カステラ 片栗粉 ビーフン	かにかま 卵 牛乳	チンゲン菜 人参 小松菜 玉葱 たけのこ パイナップル 長葱 コーン	511	17.6	225	
11 木	わかめごはん みそ汁 肉豆腐 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 長芋 じゃが芋 お好み焼ミックス	豚こま肉 牛乳 油揚げ 豆腐 桜えび 卵 かつおぶし	玉葱 しらたき メロン なめこ 絹さや キャベツ 長葱 人参 胡瓜 青のり	521	25.3	213	
12 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 キンピラスバラガス	牛乳 豆クッキー	じゃが芋 バター 米 全粒粉 小麦粉	鶏肉 ツナ 牛乳 大豆 きなこ	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	511	18.6	198	
13 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 クラッカー	麦茶 ぶどうのフルーチェ ハッピーターン	米 フルーチェの素 ハッピーターン	油揚げ 牛乳 豚こま肉 豆乳 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	477	20	81	

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☆まずは朝食を食べましょう。
朝食を食べると朝から元気いっぱい遊びます！
しっかり遊んで、お昼の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★
2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
◎酢の物 ◎メロン

18日～世界の料理～ ～韓国

お誕生日会
26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		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
15 月	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 ギンビスアスパラガス	牛乳 おまんじゅう サラダせんべい	米 サラダせんべい 片栗粉 おまんじゅう	豆腐 牛乳 豚ひき肉 油揚げ	もやし 生姜 絹さや 小松菜 わかめ 人参 糸こんにゃく たけのこ にんにく 白菜 ごぼう メロン	496 21.1 223		
16 火	ツナサンド 春色クリームシチュー つぶつぶゼリー		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 キャベツ みかん缶	540 19.8 201		
17 水	ごはん みそ汁 白身魚の磯焼き 切干大根の炒り煮 パナナ		牛乳 ハッピーターン	牛乳 ステックパン	米 ステックパン	油揚げ 牛乳 加齢 ちくわ	茄子 ごぼう 人参 玉葱 青のり 絹さや エリンギ 切干大根 パナナ	514 24.1 231		
18 木	♪世界の料理♪~韓国~ ピビンバ 中華スープ 春雨ナムル 黄桃缶		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 あおぞらせんべい 春雨	豚ひき肉 牛乳 コースハム 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 長葱 人参 黄桃缶	508 16.9 185		
19 金	ごはん みそ汁 厚揚げとたけのこ炒め スナッフエンドウ入りジュリアンサラダ オレンジ		牛乳 ココナッツサブレ	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 スナッフえんどう	511 20.3 283		
20 土	スパゲティミートソース スープ 和風サラダ 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	パセリ 人参 胡瓜 玉葱 ほうれん草 大根 パイン缶	484 19.6 197		
22 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 油揚げ	キャベツ コーン 生姜 つきこんにゃく 玉葱 ビーマン ひじき パナナ 人参 長葱 いんげん	546 21.5 226		
23 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 ココアレーズン蒸パン	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 わかめ ごぼう オレンジ にら 小松菜 レーズン	518 24.4 284		
24 水	ごはん すまし汁 さばのみそ煮 きんぴらごぼう 黄桃缶		牛乳 ハッピーターン	麦茶 いちごジャムヨーグルト しょうゆせんべい	米 白ごま そうめん いちごジャム 片栗粉 しょうゆせんべい	さば ヨーグルト	万能葱 人参 生姜 いんげん ごぼう 黄桃缶	527 21.1 150		
25 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 サラダせんべい	牛乳 みたらしもち	米 片栗粉 じゃが芋	豚こま肉 牛乳 厚揚げ	エリンギ 人参 パイン缶 メロン 長葱 ビーマン もやし 絹さや 玉葱 たけのこ チンゲン菜	494 22.4 236		
26 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) パイナップル		牛乳 バターサブレ	お誕生会 牛乳 いちごのゼリーパフェ	米 エッグケア 片栗粉 ゼリーの素 スパゲティ コーンフレーク	豆腐 生クリーム 卵 鶏肉 牛乳 ツナ	さくら塩漬け 生姜 人参 いちご 菜の花 にんにく 胡瓜 キャベツ パイナップル	561 23.9 193		
27 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 ハッピーターン	牛乳 ジャムサンド	米 食パン 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 白菜 絹さや 玉葱 胡瓜 みかん缶	513 17.2 195		

♪ 春への準備♪ ~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。)



☆材料の都合により献立を変更することがあります