

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	
1 木	ひじきごはん みそ汁 さけの西京焼き かぼちゃと人参のごま煮物 バナナ	牛乳 バターサブレ	牛乳 ぶどうゼリー サラダせんべい	米 白ごま お麩 ゼリーの素 サラダせんべい	油揚げ さけ 牛乳	人参 小松菜 絹さや かぼちゃ ひじき バナナ	573 23.3 264	
2 金	ごはん みそ汁 豆腐の中華煮 マカロニサラダ パイナップル	牛乳 ギンビスアスパラガス	牛乳 にんじん蒸しパン	米 ホットケーキミックス エッグケア マカロニ	豆腐 牛乳 豚こま肉 卵 なると	わかめ 人参 えのき 胡瓜 パセリ 長葱 チンゲン菜 パイナップル にんにく 白菜 キャベツ	550 21.3 295	
3 土	ごはん みそ汁 鶏肉の酢煮 もやしと胡瓜のドレ和え フルーツポンチ	牛乳 しょうゆせんべい	牛乳 ジャムクラッカー	米 クラッカー いちごジャム	厚揚げ ちくわ 鶏肉 牛乳	大根 万能葱 オレンジ いんげん 人参 ほうれん草 もやし 黄桃缶 バナナ	546 20.7 243	
5 月	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 きなこちんすこう	米 小麦粉 片栗粉 ビーフン	むきえび きなこ 卵 牛乳	絹さや 人参 小松菜 玉葱 パイナップル 長葱 キャベツ	575 21.2 252	
6 火	ごはん みそ汁 赤魚の煮つけ ねばねば和え バナナ	牛乳 ギンビスアスパラガス	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 ほうれん草 バナナ	556 27 232	
7 水	チキンカレー スープ 花野菜とツナのソテー みかん缶	牛乳 えびせんべい	牛乳 人形焼 マンナビスケット	じゃが芋 米 人形焼 マンナビスケット	鶏肉 牛乳 ツナ	玉葱 白菜 みかん缶 人参 フロッコリー もやし パセリ カリフラワー	576 18.5 286	
8 木	わかめごはん みそ汁 肉豆腐 ポテトサラダ バナナ	牛乳 クラッカー	牛乳 ココアレズンケーキ	* エッグケア ホットケーキミックス レーズン ココアパウダー バター じゃが芋	豚こま肉 豆腐 牛乳	玉葱 しらたき コーン なめこ 絹さや バナナ 長葱 人参 胡瓜	563 21.2 255	
9 金	なめたけとツナのスパゲティ スープ わかめサラダ パイナップル	牛乳 マリービスケット	牛乳 栗めしおにぎり(1個)	スパゲティ 米 片栗粉	ツナ 牛乳 かにかま	なめ茸 人参 大根 小松菜 玉葱 えのき わかめ ピーマン 菜だいこん パイナップル	513 18.2 282	
10 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 サラダせんべい	麦茶 いちごのフルーチェ ギンビスアスパラガス	米 フルーチェの素 ギンビスアスパラガス	油揚げ 豆乳 豚こま肉 豆腐 さつま揚げ	白桃缶 生姜 大根 もやし 人参 キャベツ	495 18.7 109	
12 月	ごはん みそ汁 厚揚げとたけのこ炒め スナップ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 アメリカンドッグ	米 ホットケーキミックス さつま芋 片栗粉 エッグケア	厚揚げ 卵 豚こま肉 魚肉ソーセージ 牛乳	小松菜 んごん キャベツ オレンジ しめじ 胡瓜 たけのこ 人参 スナップえんどう	514 19.1 343	
13 火	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 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 白ごま	豚ひき肉 牛乳 ロースハム 錦糸卵	生姜 もやし 玉葱 コーン にんにく ほうれん草 菜だいこん 胡瓜 長葱 人参 パイナップル	534 17.6 214	
14 水	ごはん みそ汁 鶏肉のねぎしょうゆだれ 糸こんにゃく 炒り煮 バナナ	牛乳 サラダせんべい	牛乳 クッキー	米 小麦粉 ホットケーキミックス	油揚げ 牛乳 鶏肉 豆乳 さつま揚げ	わかめ 人参 たけのこ 長葱 ごぼう バナナ 糸こんにゃく 小松菜	547 23.8 245	



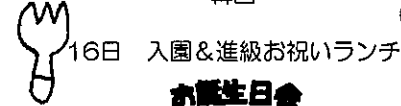
入園&進級おめでとうございます

食事は生きていく上での基本☆まずは朝食を食べてみましょう。
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!

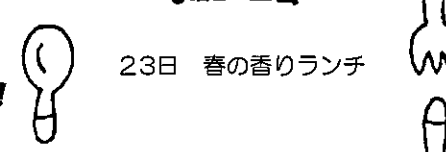
給食の時間が楽しみになるように、
おいしい給食を作っていきます!!



13日~世界の料理~
~韓国~



16日 入園&進級お祝いランチ
お誕生会



23日 春の香りランチ



☆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 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				
15 木	豆乳パン 春色クリームシチュー 花野菜サラダ フルーツポンチ	牛乳 マリービスケット	牛乳 おかかおにぎり	豆乳パン エッグケア 新じゃがいも 白ごま バター	鶏肉 牛乳 ホワイトソース かつおぶし かにかま	新玉葱 ブロccoliリー メロン 人参 カリフラワー のり アスパラ カクテル缶	480	20.2	228	
16 金	★入園&進級お祝いランチ★ 赤飯 すまし汁 鱈の天ぷら甘辛だれ 胡瓜とわかめの酢の物 さくらゼリー	牛乳 しょうゆせんべい	牛乳 いちごのケーキ	もち米 乾麺 ホットケーキミックス 米 小麦粉 バター 黒ごま 片栗粉 さくらゼリー	小豆 しらす 鯖 生クリーム 豆腐 牛乳	長葱 わかめ 胡瓜 いちご 人参	570	21.4	232	
17 土	スパゲティミートソース スープ 和風ツナサラダ 白桃缶	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 えのき 玉葱 ほうれん草 大根 白桃缶	506	19.1	212	
19 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 オレンジ	牛乳 キンピラスパラガス	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 生姜 つきこんにゃく 玉葱 ピーマン ひじき オレンジ 人参 長葱 いんげん	545	22	287	
20 火	ごはん すまし汁 さばのみそ煮 きんぴらごぼう パナナ	牛乳 サラダせんべい	麦茶 いちごジャムヨーグルト マンナビスケット	米 白ごま ぞうめん マンナビスケット 片栗粉 いちごジャム	さば ヨーグルト	万能葱 人参 生姜 いんげん ごぼう パナナ	528	20.4	206	
21 水	ごはん 中華スープ 炒め酢豚 ナムル 黄桃缶	牛乳 ココナッツサブレ	牛乳 お好み焼き	米 片栗粉 白ごま	豚こま肉 かつおぶし 牛乳 錦糸卵	人参 バイン缶 大根 青のり 長葱 ピーマン もやし にら 玉葱 たけのこ 小松菜 キャベツ	514	19.3	267	
22 木	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 パイナップル	麦茶 チーズ クラッカー	牛乳 野菜入りホットケーキ	米 バター ホットケーキミックス いちごジャム	高野豆腐 納豆 豚こま肉 牛乳 卵	なめこ 人参 オクラ 菜だいこん ごぼう パイナップル にら かぼちゃ	558	25.7	329	
23 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	お誕生日会 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	570	24	206	
24 土	さけチャーハン 中華スープ じゃが芋のサラダ みかん缶	牛乳 キンピラスパラガス	牛乳 おまんじゅう サラダせんべい	米 おまんじゅう じゃが芋 サラダせんべい エッグケア	さけ 牛乳	人参 長葱 レタス コーン 大根 菜だいこん 胡瓜 みかん缶	499	18.4	213	
26 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 パイナップル	牛乳 ウエハース	牛乳 お麩ラスク あおぞらせんべい	米 お麩 片栗粉 あおぞらせんべい バター	豚こま肉 かつおぶし 鶏ひき肉 卵 牛乳	オクラ 長葱 白菜 キャベツ えのき いんげん 人参 エリンギ 玉葱 胡瓜 パイナップル	504	19.1	235	
27 火	磯うどん 厚焼き卵 ほうれん草のおかか和え オレンジ	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 オレンジ えのき わかめ	559	22.1	246	
28 水	ごはん みそ汁 白身魚の磯焼き 切干大根の煮物 パナナ	牛乳 えびせんべい	牛乳 ジャムサンド	米 食パン いちごジャム	牛乳 油揚げ カレイ さつま揚げ	人参 小松菜 絹さや 玉葱 青のり パナナ 切干大根	528	25.5	279	
30 金	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 バターサブレ	牛乳 フライドポテト	米 エッグケア フライドポテト 白ごま	鶏肉 牛乳 豆腐	もやし 人参 白桃缶 絹さや 菜の花 生姜 にんにく	535	24	226	

♪キャベツのまめちしき♪



古代ヨーロッパを中心に食されていましたが、
当時は野菜としてよりも胃腸薬として用いられていました。
そんなキャベツが日本で食べられるようになったのは、幕末からです。

♪栄養素♪～ビタミンが豊富なキャベツ～♪

☆ビタミンC・・・かぜ予防・疲労回復・肌荒れの解消

☆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。