

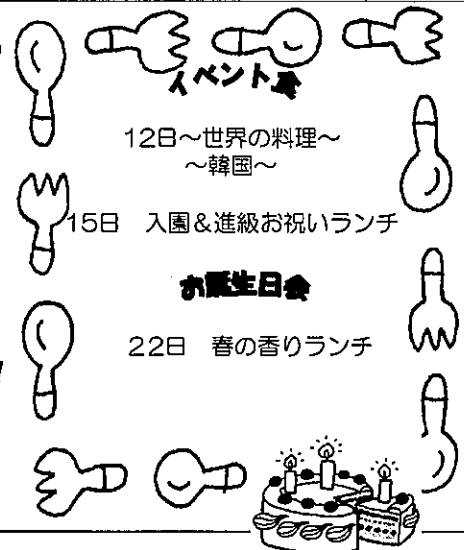
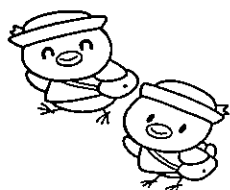
日曜	乳幼児昼食	1.2歳児午前					1~5歳児午後			栄養価 幼児 エネルギー Kcal 蛋白質g カルシウムmg
		献立名	おやつ	おやつ	熱や力に なるもの	血や肉に なるもの	体の調子を 整えるもの	主な材料		
1 金	ひじきごはん みそ汁 ほっけの塩焼き かぼちゃと人参のごま煮物 オレンジ	牛乳 クラッカー	牛乳 ぶどうゼリー サラダせんべい	米 ゼリーの素 お麩 サラダせんべい ごま	油揚げ ほっけ 牛乳	人参 小松菜 絹さや かぼちゃ ひじき オレンジ	487 21.8 286			
2 土	ごはん みそ汁 鶏肉の酢煮 もやしと胡瓜のドレ和え 白桃缶	牛乳 えびせんべい	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 胡瓜 いんげん 人参 もやし 白桃缶	529 19.8 231			
4 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 マスカットゼリー	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	559 20 246			
5 火	キーマカレー スープ 花野菜とツナのソテー 黄桃缶	牛乳 しょうゆせんべい	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	豚ひき肉 牛乳 大豆ミート ツナ	玉葱 白菜 黄桃缶 人参 フロccoli ー もやし カリフラワー	567 22.2 323			
6 水	ごはん みそ汁 赤魚の煮つけ ねばねば和え バナナ	牛乳 ココナッツサブレ	牛乳 ごまトースト	米 バター 食パン 白ごま	赤魚 納豆 牛乳	ほうれん草 エリンギ 生姜 人参 もやし バナナ	520 25.4 228			
7 木	わかめごはん みそ汁 肉豆腐 ポテトサラダ バナナ	牛乳 ウエハース	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 豆乳 豆腐 牛乳	なめこ 長葱 人参 玉葱 絹さや しらたき 胡瓜 コーン バナナ	533 20.8 255			
8 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 クラッカー	牛乳 菜めしおにぎり(1個)	スパゲティ 米 片栗粉	ツナ 牛乳 かにかま	玉葱 人参 えのき パイナップル ピーマン なめたけ 大根 菜だいこん 小松菜 わかめ	511 18 282			
9 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 キンピスアスパラガス	米 じゃが芋 フルーチェの素 キンピスアスパラガス	油揚げ 豆乳 豚こま肉 豆腐 さつま揚げ	生姜 もやし キャベツ 大根 人参 白桃缶	489 18.5 83			
11 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 えびせんべい	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 豆乳	小松菜 しめじ たけのこ オレンジ れんこん エリンギ 人参 キャベツ 胡瓜 スナップエンドウ	506 18.7 334			
12 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 ココナッツサブレ	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 ローズハム 錦糸卵	にんにく 生姜 長葱 ほうれん草 もやし 人参 玉葱 菜だいこん コーン 胡瓜 パイナップル	529 17.7 213			
13 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 キンピスアスパラガス	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	長葱 わかめ こんにゃく 人参 ごぼう 小松菜 たけのこ バナナ	543 23.3 243			
14 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 マンナビスケット	牛乳 おかかおにぎり(1個)	豆乳パン エッグケア 新じゃがいも 白ごま バター	鶏肉 豆乳 ホワイトソース かつおぶし かにかま	新玉葱 フロccoli ー メロン 人参 カリフラワー のり アスパラ カクテル缶	482 20.2 223			
15 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 マスカットゼリー	牛乳 ウエハース	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 マスカットゼリー	小豆 しらす 豆乳 鰯 生クリーム 豆腐 牛乳	長葱 わかめ 胡瓜 いちご 人参	577 20.8 234			



## 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!!



☆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			
16 土	ミートソーススパゲティ スープ 和風ツナサラダ 白桃缶	牛乳 サラダせんべい	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 えのぎ 玉葱 ほうれん草 大根 白桃缶	510 24.2 252			
18 月	ごはん みそ汁 つくね焼き ひじきの炒め煮 オレンジ	牛乳 クラッカー	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 ビーマン ひじき オレンジ 人参 長葱 いんげん	544 22 288			
19 火	ごはん 中華スープ 炒め豚豚 ナムル 黄桃缶	牛乳 マスカットゼリー	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 パイン缶 大根 青のり 長葱 ビーマン もやし にら 玉葱 たけのこ 小松菜 キャベツ	506 19.3 266			
20 水	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 バターサブレ	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 そうめん 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	532 20.3 212			
21 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	牛乳 キンピラスバラガス	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	552 24.9 319			
22 金	<b>♪春の香りランチ♪</b> 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 ウエハース	<b>お誕生日会</b> 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	さくら塩漬け 生姜 人参 いろこ 菜の花 にんにく 白桃缶 胡瓜 キャベツ パナナ	563 23.6 205			
23 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 クラッカー	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	489 18.3 212			
25 月	ごはん 豆乳みそスープ 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 ココナッツサブレ	牛乳 お麩ラスク しょうゆせんべい	米 お麩 片栗粉 あおぞらせんべい バター	牛乳 ハンバーグ	かぼちゃ 長葱 白菜 いんげん 人参 ゆかり 大根 玉葱 胡瓜 パイナップル	531 19.1 242			
26 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 マンナビスケット	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 えのぎ わかめ	558 18.6 232			
27 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 しょうゆせんべい	牛乳 ジャムサンド	米 食パン いちごジャム	牛乳 油揚げ カレー 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	512 24.7 278			
28 木	菜めし みそ汁 鶏肉の中華風照り焼き 菜の花のごまマヨサラダ 白桃缶	麦茶 チーズ クラッカー	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	527 23.6 222			
30 土	ごはん みそ汁 豆腐の中華煮 マカロニサラダ みかん缶	牛乳 キンピラスバラガス	牛乳 きなこ蒸しパン	米 ホットケーキミックス エッグケア マカロニ	豆腐 豚こま肉 牛乳	わかめ 人参 えのぎ 胡瓜 長葱 チンゲン菜 みかん缶 わかめ にんにく 白菜 キャベツ	536 21.1 282			



♪キャベツのきめちしき♪



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。