

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 水	ごはん スープ 肉団子の酢豚 オレンジ ビーフンの和え物 牛乳	ソフトサラダ	牛乳 青りんごゼリー アンパンマンせんべい	牛乳 青りんごゼリー アンパンマンせんべい	米 ビーフン じゃが芋 ゼリーの素 片栗粉 アンパンマンせんべい	肉団子 ツナ 牛乳	玉葱 ビーマン コーン キャベツ チンゲン菜 オレンジ 人参 もやし	504 17.1 280		
2 木	ごはん みそ汁 鶏肉のねぎ塩焼き 納豆和え 黄桃缶 牛乳	みかん缶	牛乳 人参そぼろごはん	牛乳 人参そぼろごはん	米 白ごま	鶏肉 牛乳 納豆 豚ひき肉 大豆ミート	白菜 生姜 もやし わかめ にんにく 人参 長葱 ほうれん草 黄桃缶	532 27.6 232		
3 金	ごはん すまし汁 厚揚げのみそ炒め 牛乳 ひじきの煮物 パイナップル	マスカットゼリー	牛乳 ゼリーフライ	牛乳 ゼリーフライ	米 片栗粉 じゃが芋	厚揚げ 牛乳 豚こま肉 あからパウダー 油揚げ	玉葱 えのき 絹さや 小松菜 ひじき パイナップル キャベツ 人参 ビーマン	525 24.1 431		
4 土	焼き肉丼 スープ チンゲン菜と春雨のサラダ みかん缶 牛乳	ソフトサラダ	牛乳 青のりポテト	牛乳 青のりポテト	米 じゃが芋 白ごま バター 春雨	豚こま肉 鶏ささみ 牛乳	玉葱 にら 人参 にんにく コーン みかん缶 菜だいこん チンゲン菜 青のり	502 21.9 206		
6 月	ごはん すまし汁 中華風香味さば 牛乳 切干大根のサラダ パイナップル	みかん缶	牛乳 フルーツポンチ	牛乳 フルーツポンチ	米 エッグケア そうめん 片栗粉	さば ちくわ 牛乳	菜だいこん にんにく 人参 パナナ 生姜 切干大根 パイナップル 黄桃缶 白菜 長葱 チンゲン菜 みかん缶	502 22.4 217		
7 火	ごはん みそ汁 鶏肉の照りマヨ焼き 黄桃缶 白菜コールスロー 牛乳	ソフトサラダ	牛乳 ぶどうゼリー 星たべよ	牛乳 ぶどうゼリー 星たべよ	米 星たべよ エッグケア ゼリーの素	豆腐 牛乳 鶏肉 ツナ	小松菜 コーン 白菜 黄桃缶 人参	497 22.6 217		
8 水	ツナ野菜サンド(乳児:菜めし ツナサラダ) 春色クリームシチュー フルーツポンチ 牛乳	ソフトサラダ	牛乳 人参ピラフ	牛乳 人参ピラフ	食パン 米 エッグケア バター じゃが芋	ツナ 牛乳 鶏肉 豆乳	コーン 玉葱 パイン缶 パセリ 胡瓜 人参 パナナ キャベツ ブロッコリー 黄桃缶	521 20.4 209		
9 木	麻婆丼 わかめスープ バナナ 牛乳 さつまいもの中華炒め	ソフトサラダ	牛乳 クッキー	牛乳 クッキー	米 さつまいも 片栗粉 小麦粉 白ごま ホットケーキミックス	豆腐 鶏肉 豚ひき肉 牛乳 大豆ミート	玉葱 生姜 パナナ 人参 にら にんにく わかめ いんげん	584 23.1 273		
10 金	ごはん みそ汁 すき焼き風煮物 パイナップル かぼちゃサラダ 牛乳	みかん缶	牛乳 マカロニきなこ	牛乳 マカロニきなこ	米 エッグケア マカロニ	豆腐 きなこ 豚こま肉 牛乳	なめこ 長葱 かぼちゃ パイナップル もやし えのき 人参 白菜 いんげん コーン	548 25.6 279		
11 土	ポークカレー スープ ブロッコリーサラダ 黄桃缶 牛乳	ソフトサラダ	牛乳 グレープフルーツゼリー ソフトサラダ	牛乳 グレープフルーツゼリー ソフトサラダ	米 ソフトサラダ じゃが芋 ゼリーの素	豚こま肉 ツナ 牛乳	玉葱 大根 黄桃缶 人参 ブロッコリー 絹さや キャベツ	547 17.3 198		
13 月	ごはん のっぺい汁 さわらのみそ焼き 牛乳 スタミナ納豆 パイナップル	ソフトサラダ	牛乳 焼きそば	牛乳 焼きそば	米 中華めん 片栗粉 里芋	さわら 大豆ミート 納豆 豚こま肉 鶏ひき肉 牛乳	ごぼう 生姜 人参 ほうれん草 青のり 大根 にんにく パイナップル 長葱 もやし 玉葱	500 24.5 211		
14 火	☆はじめまして会☆ 赤飯(乳児:もち米なし) すまし汁 鶏のから揚げ 酢の物 黄桃缶 牛乳	ソフトサラダ	牛乳 ジャムクラッカー	牛乳 ジャムクラッカー	米 花麩 もち米 クラッカー 黒ごま いちごジャム	小豆 ツナ 豆腐 牛乳 から揚げ	小松菜 わかめ 胡瓜 キャベツ 人参 黄桃缶	597 19.3 217		
15 水	和風スパゲティ スープ じゃが芋とブロッコリーのサラダ グレープフルーツゼリー 牛乳	みかん缶	牛乳 ツナおにぎり	牛乳 ツナおにぎり	スパゲティ エッグケア 片栗粉 ゼリーの素 じゃが芋 米	豚ひき肉 鶏ささみ ツナ 大豆ミート 牛乳	玉葱 ビーマン 大根 菜だいこん しめじ 赤ビーマン ブロッコリー えのき コーン 人参	526 22.6 212		
								220		



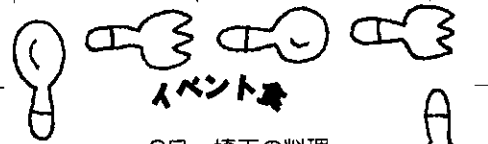
入園&進級おめでとうございます



給食の時間が楽しみになるように、安全でおいしい給食を作っていきます！本年度もよろしくお祈りします。



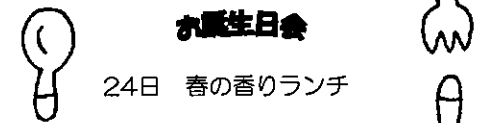
給食室スタッフ



イベント

3日 埼玉の料理 (PMおやつ:ゼリーフライ)

14日 はじめまして会ランチ



お誕生日会

24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。※印の記入のある日以外は昼食時、牛乳を提供します。

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g
16 木	ごはん みそ汁 鶏肉の青のり焼き みかん缶 かぼちゃと人参のごま煮 牛乳		マスカットゼリー	牛乳 幼児：ジャムパン 乳児：おかかおにぎり	米 いちごジャム 白ごま バターロール	油揚げ 鶏肉 牛乳	青のり 小松菜 かぼちゃ 玉葱 人参 にんにく みかん缶	528 25.2 317		
17 金	ピビンバ丼 スープ 春雨サラダ バナナ 牛乳		ソフトサラダ	牛乳 オレンジゼリー マンナビスケット	米 ゼリーの素 白ごま マンナビスケット 春雨	豚ひき肉 ロース/ラム 大豆ミート 牛乳 生揚げ	にんにく ほうれん草 玉葱 パナナ 生姜 もやし 菜だいこん 長葱 人参 胡瓜	530 19.2 317		
18 土	ごはん みそ汁 豚肉のうま塩炒め ポテトサラダ パイン缶 牛乳		ソフトサラダ	牛乳 菜めしおにぎり	米 エッグケア 片栗粉 じゃが芋	油揚げ 豚こま肉 牛乳	絹さや 長葱 胡瓜 菜めしおにぎり 玉葱 人参 コーン 白菜 にら パイン缶	545 20.9 210		
20 月	チキンカレー スープ 花野菜サラダ バナナ 牛乳		みかん缶	牛乳 お麩ラスク 皇たべよ	* エッグケア 皇たべよ じゃが芋 お麩 バター	鶏肉 ツナ 牛乳	玉葱 もやし パナナ 人参 ブロッコリー ほうれん草 カリフラワー	506 18.6 202		
21 火	菜めし スープ はんぺんチーズオムレツ 大根サラダ オレンジ 牛乳		ソフトサラダ	牛乳 ごまちゃんすこう	米 白ごま 押麦 小麦粉	卵 豆乳 はんぺん 鶏ささみ チーズ 牛乳	菜めしおにぎり ほうれん草 胡瓜 玉葱 大根 オレンジ キャベツ 人参	503 20.7 279		
22 水	ごはん みそ汁 豆腐の肉そぼろ パイナップル 春キャベツおかか和え 牛乳		みかん缶	牛乳 肉うどん	米 うどん	豆腐 かつおぶし 豚ひき肉 牛乳 ちくわ 豚こま肉	エリンギ 人参 万能ねぎ パイナップル 長葱 玉葱 ほうれん草 菜だいこん もやし にんにく キャベツ	545 24.8 286		
23 木	ごはん 豆乳みそスープ 和風おろしハンバーグ ひじき納豆 黄桃缶 牛乳		ソフトサラダ	牛乳 幼児：きなこトースト 乳児：さけおにぎり	米 バター 片栗粉 食パン	豆乳 納豆 きなこ ツナ 大豆ミート ハンバーグ 牛乳	キャベツ 大根 もやし 玉葱 ひじき 赤ピーマン 人参 小松菜 黄桃缶	543 22.7 281		
24 金	お誕生会♪春の香りランチ♪ さくらごはん すまし汁 牛乳 タラの磯焼き 菜の花のサラダ パイン缶		ソフトサラダ	牛乳 幼児：ショートケーキ 乳児：いちごゼリー 皇たべよ	* ホットケーキミックス 花麩 バター エッグケア	タラ ホイップ ツナ 牛乳	さくら塩漬 青のり 人参 白菜 菜の花 パイン缶 菜だいこん キャベツ いちご	508 25 267		
25 土	ごはん みそ汁 豚肉の生姜炒め みかん缶 かぼちゃの甘煮 牛乳		ソフトサラダ	牛乳 春雨スープ	米 春雨	豚こま肉 牛乳 鶏肉	しめじ もやし かぼちゃ ピーマン 長葱 人参 みかん缶 玉葱 生姜 キャベツ	519 23.5 203		
27 月	タコライス スープ 白菜コールスロー バナナ 牛乳		ソフトサラダ	麦茶 いちごヨーグルト マンナビスケット	米 いちごジャム エッグケア マンナビスケット ヨーグルト	豚ひき肉 鶏ささみ 大豆ミート 牛乳 チーズ	玉葱 レタス 白菜 人参 トマト コーン にんにく 小松菜 パナナ	509 19.7 293		
28 火	ごはん みそ汁 豆腐の中華煮 みかん缶 スパゲティサラダ 牛乳		ソフトサラダ	牛乳 きつねおにぎり	米 スパゲティ	豆腐 油揚げ 豚こま肉 牛乳	わかめ にんにく 白菜 ブロッコリー もやし 人参 えのき みかん缶 長葱 チンゲン菜 胡瓜 菜だいこん	568 23.7 314		
30 木	ごはん みそ汁 レバー竜田揚げ なめたけ和え パイナップル 牛乳		みかん缶	牛乳 野菜ビスケット	米 白ごま 小麦粉	生揚げ 牛乳 レバー 大豆ミート ちくわ	菜だいこん もやし パイナップル エリンギ なめたけ 青のり 小松菜 人参	503 21.8 283		



♪キャベツの春めちしき♪



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。)

