

曜日	日にち・行事			屋食献立名	材料と体内でのばたらき			栄養価		おやつ			
					熱と力に なるもの	血や肉や骨 になるもの	体の調子を 整えるもの	熱量 Kcal	蛋白質 g	三未以下 添加	午前 (三未以下)	午後 (全員)	
木	1		15	肉じゃが 青菜のしらすあえ あまなつ	米、油、砂糖 じゃがいも、白ごま 菓子	牛乳、豚肉、高野豆腐 ちりめん、小魚	人参、玉ねぎ 糸こんにゃく、グリーンピース 小松菜、もやし、甘なつ	548	23.5		牛乳、菓子	牛乳、小魚の甘辛、ポリンキー 牛乳、小魚の甘辛、横綱あられ	
金	2		16	ポークビーンズ 小松菜とツナのサラダ グレープフルーツ	米、油、砂糖 じゃがいも、ケチャップ マヨネーズ、白ごま 小麦粉	牛乳、豚肉、乾大豆 ツナ缶、豆乳	人参、玉ねぎ、エリンギ グリーンピース、小松菜 もやし、グレープフルーツ バナナ、レモン	643	23.6		牛乳、菓子	牛乳 豆乳バナナケーキ	
土	3	入園式	17	けんちんうどん 焼きポテト 牛乳	乾うどん、油、ごま油 じゃがいも、菓子	牛乳、鶏肉、油揚げ 青のり粉	人参、大根、ごぼう しめじ、小松菜	483	16.6		牛乳、菓子	3日：ぼたぼた焼き 17日：ホームパイ	
月	5	慣らし保育開始 保育面談(新入園児)	19	カワイ体操教室(年長)	豚肉の生姜炒め 粉ふきいも みそ汁	米、油、砂糖 じゃがいも、食パン マーガリン	牛乳、豚肉、厚揚げ 乾わかめ、中みそ 小倉あん	玉ねぎ、赤ピーマン ピーマン、乾きくらげ 生姜、人参、大根 しめじ、小松菜	592	25.1		牛乳、菓子	牛乳 小倉サンド
火	6	杉本先生のリズム指導	20	さつまい 青菜のおひたし ひじきふりかけ オレンジ	米、油、砂糖、おつゆ さつまいも、白ごま 小麦粉、バター グラニュー糖	牛乳、鶏肉、厚揚げ 中みそ、乾わかめ 花かつお、乾ひじき きな粉、卵	人参、玉ねぎ、ごぼう しめじ、奴ねぎ、小松菜 オレンジ	605	22.2		牛乳、菓子	牛乳 きな粉クッキー	
水	7		21	カワイ体操教室(年中) 絵本読み聞かせ(年少)	鶏肉の磯辺揚げ 干草あえ 小魚佃煮	米、油、砂糖 小麦粉、白ごま	牛乳、鶏肉、青のり粉 卵、油揚げ、花かつお ちりめん、昆布佃煮 ヨーグルト、チーズ	人参、小松菜 キャベツ、もやし レモン	646	23.4		牛乳、菓子	牛乳 若草蒸しパン
木	8	花まつり	22	身体計測 (年少・年中・年長)	カレーライス コールスローサラダ バナナ	米、油、砂糖 じゃがいも カレールウ、菓子	牛乳、豚肉、昆布	人参、玉ねぎ グリーンピース、キャベツ きゅうり、バナナ	624	18.5		牛乳、菓子	牛乳、昆布、ペビードーナツ 牛乳、昆布、アスパラガスビスケット
金	9	絵本読み聞かせ(年長)	23	身体計測 (ひよこ・ひまわり)	魚の塩焼き 春野菜のきんぴら グレープフルーツ	米、油、砂糖 じゃがいも、白ごま 乾マカロニ	牛乳、魚、平天 きな粉	人参、水煮たけのこ 糸こんにゃく さやえんどう グレープフルーツ	508	24.0	みそ汁	牛乳、菓子	牛乳 マカロニのあべかわ
土	10		24	焼きうどん きゅうりの酢の物 牛乳	乾うどん、油 白ごま、菓子	牛乳、豚バラ肉 ちくわ、花かつお 青のり粉、ちりめん 乾わかめ	人参、キャベツ 玉ねぎ、奴ねぎ きゅうり	480	16.8		牛乳、菓子	10日：星たべよ 24日：アンパンマンソフトせんべい	
月	12		26	鶏肉のごまみそ焼き 春キャベツの和え物 すまし汁	米、油、砂糖 白ごま	牛乳、鶏肉、中みそ 油揚げ、ちりめん 豆腐、乾わかめ、粉寒天	人参、小松菜、キャベツ もやし、玉ねぎ えのきたけ、奴ねぎ	525	24.3		牛乳、菓子	牛乳 ココアゼリー	
火	13		27	避難訓練	マーボー豆腐 スナップえんどうのナムル バナナ	米、油、砂糖 片栗粉、ごま油 白ごま	牛乳、豆腐、豚ひき肉 赤みそ、乾わかめ	人参、玉ねぎ 干しいたけ、乾きくらげ にら、生姜、スナップえんどう キャベツ、バナナ	646	23.4		牛乳、菓子	牛乳 おにぎり
水	14	絵本読み聞かせ(年中) スマイルキッズサッカー	28	誕生会	魚の竜田揚げ 切干大根の和風サラダ 納豆 誕生会(28日)	米、油、砂糖 片栗粉、白ごま じゃがいも	牛乳、魚、納豆 花かつお、もみのり 豆乳	生姜、切干大根 人参、きゅうり キャベツ、奴ねぎ	611	23.2		牛乳、菓子	牛乳 じゃが団子 牛乳、ロールケーキ
金			30	筑前煮 キャベツのごまあえ 甘なつ	米、油、砂糖、じゃがいも 白ごま、小麦粉 コーンスターチ 生クリーム、グラニュー糖	牛乳、鶏肉 高野豆腐、豆腐 豆乳	人参、ごぼう 水煮たけのこ、 糸こんにゃく 干しいたけ、 グリーンピース キャベツ、 小松菜、甘なつ	604	19.6	ちりめん ご飯	牛乳、菓子	牛乳 ミニメロンパン	

保育園の給食に慣れよう

給食はいろいろな食品や料理との出会いを積み重ねる
良い機会と考えています。
先生や友達とのかかわりの中で少しずつ味に慣れ、
「素材のおいしさ」「食事の楽しさ」を感じてほしいと思います。



春の野菜

- ◆スナップえんどう
4月～5月が旬で、ビタミンやミネラルも豊富に含まれ、
肉厚で甘味のあるさが特徴です。
- ◆キャベツ
3月～5月に出荷するキャベツは春キャベツと呼ばれ、
甘味もあり、冬キャベツに比べて柔らかいのが特徴です。

誕生会

- ☆バーコンピラフ
- ☆鶏肉のからあげ
- ☆マカロニサラダ
- ☆豆腐スープ
- ☆オレンジ

この献立の栄養価は3～5歳児の
平均で作成されています。
平均の熱量は578kcalで
たんぱく質は21.9gです。

