

曜日	日にち・行事			昼食献立名	材料と体内でのばたらき			栄養価		三未以下 添加	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		午前 (三未以下)	午後 (全員)
金	1	ひなあらし・誕生日会	15	スマイルキッズグランプリ (予備日)	鶏肉のバーベキュー風 切り干し大根のマヨネーズサラダ オレンジ	米、油、砂糖 片栗粉、マヨネーズ じゃがいも	牛乳、青のり粉 ロースハム、鶏肉 ピザ用チーズ	リンゴ、レモン、人参 切干大根、キャベツ 小松菜、オレンジ	655	21.8	牛乳、菓子	牛乳、ひなあられ 牛乳 磯辺いももち
土	2		16		スパゲティミートソース ごま塩サラダ 牛乳	ケチャップ、白ごま 菓子、スパゲティ、油	牛乳、豚ひき肉 大豆、粉チーズ	人参、玉ねぎ トマト缶、ピーマン 小松菜、エリンギ	419	19.3	牛乳、菓子	2日：アンパンマン ソフトせんべい 16日：ぼたぼた焼き
月	4		18	年長児を送る会	クリームシチュー グリーンサラダ オレンジ	米、油、砂糖 じゃがいも、小麦粉 バター、片栗粉	牛乳、鶏肉 ちりめん、卵 ベーコン	人参、玉ねぎ、白菜 クリームコーン缶 グリーンピース、キャベツ きゅうり、オレンジ	626	19.0	牛乳、菓子	牛乳 ココアクッキー
火	5	交通指導 (年中・年長組)	19		鮭のレモン風味焼き おからの炒り煮 みそ汁	米、油、砂糖 おつゆ麩、小倉あん	牛乳、鮭、おから 油揚げ、ちくわ (乾)わかめ、中みそ きな粉	人参、ごぼう こんにやく、奴ねぎ 干しいたけ 玉ねぎ、レモン	572	29.4	牛乳、菓子	牛乳 ぼたもち
水	6	スマイルキッズサッカー (年長組) 絵本読み聞かせ(年中組)			手作りがんもどき 五色和え 小魚の三杯酢	米、油、砂糖 片栗粉、白ごま 小麦粉、バター	牛乳、スキムミルク (乾)きくらげ、ちりめん ヨーグルト、豆腐	人参、ごぼう、れんこん 小松菜、白菜、もやし ホールコーン レーズン	610	22.8	牛乳、菓子	牛乳 ヨーグルトスキムケーキ
木	7	お別れ遠足 (年長組)	21		親子煮 わけぎのぬた パイン缶	米、油、砂糖 じゃがいも、食パン	牛乳、鶏肉、卵 油揚げ、ちくわ 白みそ、高野豆腐	(乾)しいたけ、人参 グリーンピース いちごジャム、わけぎ パイン缶、玉ねぎ	678	21.1	牛乳、菓子	牛乳 ジャムサンド
金	8	絵本読み聞かせ (年少組)	22	絵本読み聞かせ (ひまわり組)	チキンカレー コールスローサラダ バナナ	米、油、砂糖、菓子 じゃがいも カレールウ	牛乳、鶏肉、昆布	人参、玉ねぎ、バナナ グリーンピース キャベツ、きゅうり	635	17.3	牛乳、菓子	昆布、牛乳、こんがりサクサク 昆布、牛乳、さやえんどう
土	9		23	卒園式	塩焼きそば 青菜の磯和え 牛乳	ゆで中華麺、油 白ごま、菓子	牛乳、豚バラ肉 ちくわ、塩昆布 青のり粉	人参、玉ねぎ キャベツ、もやし 小松菜、奴ねぎ	415	16.6	牛乳、菓子	9日：ばかうけ 23日：星たべよ
月	11	身体計測 (年少・年中・年長組)	25		ホイコーロー 粉ふき芋 わかめスープ	米、油、砂糖、片栗粉 じゃがいも、ごま油 白ごま、小麦粉 コーンスターチ	牛乳、豚肉、赤味噌 豆腐、ベーコン (乾)わかめ、きな粉	人参、キャベツ、しめじ ピーマン、白ねぎ 玉ねぎ、小松菜	587	21.5	牛乳、菓子	牛乳 豆腐ドーナツ
火	12	身体計測 (ひよこ・ひまわり組)	26		炒り豆腐 小松菜とツナの和え物 手作りふりかけ	米、油、砂糖 片栗粉、小麦粉 マーガリン	牛乳、プロセステーズ 豚ひき肉、ツナ缶 (乾)ひじき、豆腐 高野豆腐 スキムミルク	人参、玉ねぎ、小松菜 干しいたけ、もやし グリーンピース、ゆかり	591	24.1	みそ汁	牛乳 チーズ蒸しパン
水	13	杉本先生のリズム指導 スマイルキッズグランプリ (年長組) 絵本読み聞かせ(年長組)	27		鱈の塩麹焼き ひじきのきんぴら 煮豆	米、油、砂糖 塩麹、白ごま (乾)ビーフン	牛乳、鱈 油揚げ、(乾)ひじき (乾)金時豆、豚バラ肉 (乾)きくらげ、ちくわ	ごぼう、こんにやく グリーンピース、人参 にら、キャベツ	586	24.1	牛乳、菓子	牛乳 焼きビーフン
木	14	新入園児説明会 避難訓練	28		鶏肉の中華風照り煮 ひじきとちりめん中華サラダ パイン缶	米、油、春雨 食パン、白ごま マヨネーズ、砂糖 ごま油	牛乳、鶏肉 (乾)ひじき 青のり粉、ちりめん	人参、チンゲン菜 もやし、パイン缶	654	24.7	牛乳、菓子	牛乳 ごまじゃこトースト
金			29		☆お楽しみ献立☆						牛乳、菓子	牛乳 菓子
土			30		五目うどん 野菜のおかかあえ 牛乳	(乾)うどん ごま油、菓子	牛乳、豚肉、油揚げ 花かつお	人参、大根、玉ねぎ しめじ、奴ねぎ キャベツ、小松菜	410	19.1	牛乳、菓子	30日：揚げ一番

☆ひなあられのおはなし☆

ひなあられは、「ひし餅」を砕いて作ったのが始まりともいわれ、ピンクは桃の花、白は真っ白な雪、緑は新緑と春の風景を表しています。「一年中幸せに、健やかに過ごせますように」という願いが込められています。

誕生会

- ☆おひなずし
- ☆すまし汁
- ☆鶏肉のゆかり天ぷら
- ☆菜の花和え
- ☆みかん

☆お楽しみ献立☆

年長組さんは3月で保育園の給食が最後になります。そこで29日の給食は「お楽しみ献立」ということで、毎日食べていた給食の中から子どもたちが好きなメニューを話し合い献立を決めます。決まり次第お知らせをします。

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572kcalでたんぱく質は21.6gです。