



4月の献立表



日/曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価	
		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	調味料			
01	御飯 豚肉の香り揚げ 春雨サラダ なめこの味噌汁	フルーツ	米、はるさめ、油、片栗粉、小麦粉、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、絹ごし豆腐、卵、米みそ(甘みそ)、ホイップクリーム、ハム、いわし(煮干し)、すりごま	バナナ、オレンジ、いちご、キャベツ、なめこ、きゅうり、ねぎ、あおのり	しょうゆ、酢、食塩	牛乳 せんべい たんぱく質 28.4 g 脂 質 27.6 g カルシウム 398 mg	エネルギー 682 kcal
02	御飯 たらのもやしあんかけ いんげんのごま和え 里芋の味噌汁	フルーツ	米、ホットケーキ粉、さといも、メープルシロップ、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、たら、生揚げ、卵、白みそ、バター、すりごま	バナナ、もやし、いんげん(ゆで)、にんじん、ねぎ、コーン(冷凍)、しょうが	酒、しょうゆ、食塩	牛乳 クラッカー たんぱく質 28.0 g 脂 質 17.6 g カルシウム 491 mg	エネルギー 626 kcal
03	御飯 ヤンニョムチキン 大根サラダ ワンダンスープ	フルーツ	米、ワンダンの皮、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、鶏ひき肉、ごま	バナナ、だいこん、きゅうり、にんじん、たまねぎ、まいたけ	トウバンジャン、ケチャップ、みりん、ノンオイル和風ドレッシング、酒、おろしにんにく	牛乳 ビスケット たんぱく質 26.3 g 脂 質 18.0 g カルシウム 327 mg	エネルギー 532 kcal
04	御飯 チキンカレー ツナサラダ ミニトマト	福神漬け フルーツ	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、油、片栗粉	牛乳、ビザ用チーズ、鶏むね肉、卵、ツナ油漬缶、生クリーム	りんご、キャベツ、ミニトマト、にんじん、たまねぎ、きゅうり、福神漬、グリーンピース(冷凍)	カレールー	牛乳 せんべい たんぱく質 25.8 g 脂 質 28.3 g カルシウム 483 mg	エネルギー 713 kcal
05	親子うどん 根菜と豚肉のみそ煮 フルーツ	フルーツ	米、干しうどん、板こんにゃく、砂糖、油、片栗粉	卵、鶏ひき肉、豚肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ)	だいこん、オレンジ、にんじん、ほうれんそう、ごぼう、ねぎ	しょうゆ、酒、みりん、食塩、酢	牛乳 スティックパン たんぱく質 20.6 g 脂 質 15.1 g カルシウム 248 mg	エネルギー 569 kcal
06	御飯 鮭の西京焼き 白菜のうま煮 厚揚げの味噌汁	フルーツ	米、さといも、砂糖、片栗粉	牛乳、さけ、生揚げ、米みそ(甘みそ)、白みそ、いわし(煮干し)、油揚げ	オレンジ、はくさい、もやし、たまねぎ、にんじん、ねぎ	みりん、しょうゆ、酒、オイスターソース	牛乳 ビスケット たんぱく質 25.6 g 脂 質 15.7 g カルシウム 405 mg	エネルギー 492 kcal
08	御飯 さばのしょうが焼き 三色おひたし 豚汁	フルーツ	米、じゃがいも、しらたき	牛乳、さば、豚肉(もも)、米みそ(甘みそ)、凍り豆腐、かつお節	バナナ、キャベツ、にんじん、ごぼう、ねぎ、しめじ、菊のり、しょうが	しょうゆ、酒	牛乳 クラッカー たんぱく質 25.0 g 脂 質 19.8 g カルシウム 347 mg	エネルギー 521 kcal
09	御飯 レパールのマリアナソース おくらとちくわの海苔あえ もやしの味噌汁	フルーツ	米、小麦粉、油、砂糖、片栗粉	牛乳、豚レバー、生揚げ、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉	グレープフルーツ、もやし、オクラ、にんじん、えのきたけ、焼きのり	中濃ソース、ケチャップ、しょうゆ、酢、食塩	牛乳 せんべい たんぱく質 31.3 g 脂 質 37.1 g カルシウム 465 mg	エネルギー 835 kcal
10	御飯 麻婆豆腐丼 ひじきの煮物 わかめの味噌汁 フルーツ	フルーツ	米、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、絹ごし豆腐、鶏むね肉(皮付き)、米みそ(甘みそ)、白みそ、油揚げ、いわし(煮干し)	バナナ、にんじん、たまねぎ、ねぎ、れんこん、ひじき、しいたけ、えだまめ、生わかめ	しょうゆ、みりん、おろししょうが、酒	牛乳 ビスケット たんぱく質 28.5 g 脂 質 23.1 g カルシウム 502 mg	エネルギー 608 kcal
11	御飯 春野菜カレー チョップドサラダ ゆで卵	福神漬け フルーツ	米、小麦粉、じゃがいも、三温糖、押麦、片栗粉、たまねぎドレッシング、油	牛乳、卵、豚ひき肉、ベーコン、ごま	グレープフルーツ、プロコリ、きゅうり、たけのこ(ゆで)、たまねぎ、グリーンアスパラガス、コーン(冷凍)、福神漬	カレールー、しょうゆ	お茶 ゼリー たんぱく質 20.2 g 脂 質 20.2 g カルシウム 209 mg	エネルギー 602 kcal
12	御飯 ほっけの蒲焼 ほうれん草のおかか和え かぶの味噌汁	フルーツ	米、油、片栗粉、砂糖	牛乳、ほっけ、ウインナー、生揚げ、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)、かつお節	バナナ、ほうれん草、もやし、にんじん、かぶ、かぶ・葉	しょうゆ、酒、みりん	牛乳 ビスケット たんぱく質 28.8 g 脂 質 28.0 g カルシウム 439 mg	エネルギー 702 kcal
13	御飯 ポークチャップ サラサバサラダ 豆腐の味噌汁	フルーツ	米、サラダ用スパゲティ、マヨネーズ、砂糖、油	牛乳、豚肉(肩ロース)、絹ごし豆腐、米みそ(甘みそ)、ハム、いわし(煮干し)	りんご、たまねぎ、きゅうり、しめじ、マッシュルーム缶、ねぎ、にんじん、生わかめ	ケチャップ、中濃ソース、酒	牛乳 せんべい たんぱく質 23.1 g 脂 質 23.9 g カルシウム 319 mg	エネルギー 565 kcal
15	御飯 五色納豆 しらたきのチャプチェ キャベツの味噌汁	フルーツ	米、しらたき、砂糖	牛乳、納豆、豚肉(肩)、鶏ひき肉、米みそ(甘みそ)、チーズ、いわし(煮干し)、油揚げ	りんご、ミックスベジタブル(冷凍)、キャベツ、黄ピーマン、赤ピーマン、たまねぎ、しいたけ、えのきたけ、万能ねぎ	しょうゆ、酒、おろしにんにく、おろししょうが、焼肉のたれ、甘口	牛乳 ビスケット たんぱく質 24.2 g 脂 質 19.6 g カルシウム 444 mg	エネルギー 532 kcal
16	御飯 たらの照り焼き 切干大根の煮物 すいとん	フルーツ	米、小麦粉、砂糖、しらたき	ヨーグルト(無糖)、たら、鶏むね肉、さつま揚げ、凍り豆腐、油揚げ	バナナ、もも缶、アイス、にんじん、パイナップル、ごぼう、キャベツ、まいたけ、ねぎ、切り干しだいこん	しょうゆ、みりん、酒、おろししょうが	牛乳 フルーツ たんぱく質 24.7 g 脂 質 10.3 g カルシウム 328 mg	エネルギー 516 kcal
17	ナポリタン ミートローフ 豚しゃぶサラダ たまごのスープ	フルーツ	いちごショートケーキ、マカロニ・スパゲティ、パン粉、たまねぎドレッシング、砂糖、焼ふ(板ふ)	牛乳、牛ひき肉、ウインナー、豚肉(もも)、卵、豚ひき肉、無塩バター、バター、ゼラチン	たまねぎ、ホーランドマト缶、レタス、にんじん、キャベツ、ピーマン、ミックスベジタブル(冷凍)、きゅうり、しいたけ、ねぎ	ケチャップ、ウスターソース、中濃ソース、コンソメ、しょうゆ、中華だしの素、食塩、おろしにんにく、ナツメ	牛乳 せんべい たんぱく質 27.3 g 脂 質 32.5 g カルシウム 287 mg	エネルギー 693 kcal

日/曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価	
		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	調味料			
18	御飯 クリームシチュー チキンナゲット コールスローサラダ	フルーツ	食パン、米、じゃがいも、グラニュー糖、油、コールスロードレッシング、片栗粉	牛乳、チキンナゲット、鶏もも肉、バター、ハム	グレープフルーツ、きゅうり、キャベツ、にんじん、たまねぎ、りんご、プロコリ、レモン果汁		牛乳 ビスケット たんぱく質 30.8 g 脂 質 32.2 g カルシウム 381 mg	エネルギー 869 kcal
19	御飯 ほっけの塩焼き すき昆布の煮物 白菜の味噌汁	フルーツ	米、しらたき、砂糖	牛乳、ほっけ、カルピス、生揚げ、米みそ(甘みそ)、さつま揚げ、ゼラチン、いわし(煮干し)	バナナ、はくさい、ごぼう、刻みごんが、にんじん、生わかめ	しょうゆ、みりん、食塩、酒	牛乳 せんべい たんぱく質 23.4 g 脂 質 12.8 g カルシウム 406 mg	エネルギー 491 kcal
20	御飯 肉豆腐 小松菜の昆布和え ふのりの味噌汁	フルーツ	米、砂糖、ごま油	牛乳、焼き豆腐、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、米みそ(甘みそ)、いわし(煮干し)、すりごま	オレンジ、こまつな、ねぎ、もやし、ごぼう、にんじん、しめじ、ふのり(煮干)、塩ごんが	みりん、しょうゆ、酒	牛乳 ビスケット たんぱく質 18.5 g 脂 質 17.0 g カルシウム 394 mg	エネルギー 447 kcal
22	御飯 さばの塩焼き 五色野菜煮 切干大根のみそ汁	フルーツ	米、ホットケーキ粉、砂糖、油	牛乳、さば、卵、鶏もも肉、米みそ(甘みそ)、油揚げ	バナナ、だいこん、たまねぎ、ごぼう、しめじ、切り干しだいこん、いんげん、レモン果汁	しょうゆ、食塩、和風だしの素、酒、みりん	りんごジュース せんべい たんぱく質 23.4 g 脂 質 19.4 g カルシウム 321 mg	エネルギー 610 kcal
23	サンドイッチ タンドリーチキン ミモザサラダ わかめスープ	フルーツ	食パン、マヨネーズ、パン粉、たまねぎドレッシング	ヨーグルト(加糖)、鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、ツナ水煮缶、卵、ハム	オレンジ、プロコリ、きゅうり、レタス、もやし、ねぎ、いちごジャム、生わかめ、にんにく	しょうゆ、中華だしの素、食塩、カレー粉	牛乳 ビスケット たんぱく質 32.4 g 脂 質 20.9 g カルシウム 364 mg	エネルギー 496 kcal
24	御飯 ほっけの香り味噌焼き 五目きんぴら 卵の味噌汁	フルーツ	米、しらたき、焼ふ(板ふ)、砂糖、ごま油	牛乳、ほっけ(開き干し)、豚肉(もも)、卵、米みそ(甘みそ)、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)、すりごま	バナナ、ごぼう、にんじん、ねぎ、しいたけ		牛乳 せんべい たんぱく質 26.7 g 脂 質 17.6 g カルシウム 436 mg	エネルギー 526 kcal
25	御飯 さつまいもカレー ツナと玉ねぎのサラダ トマト	福神漬け フルーツ	米、コッペパン、さつまいも、マヨネーズ、油、砂糖、片栗粉	牛乳、豚肉(もも)、ツナ油漬缶、きな粉、かつお節	たまねぎ、オレンジ、トマト、にんじん、もやし、きゅうり、コーン(冷凍)、福神漬	カレールー、めんつゆ・3倍濃縮、食塩	牛乳 ウエハース たんぱく質 21.0 g 脂 質 25.3 g カルシウム 321 mg	エネルギー 656 kcal
26	醬油ラーメン 焼きぎょうざ レタス フルーツ	フルーツ	生中華めん、米、三温糖、油	焼き豚、うずら卵水煮缶、なると、すりごま、米みそ(甘みそ)	グレープフルーツ、レタス、にんじん、万能ねぎ、キャベツ	しょうゆ、みりん、酒、食塩	牛乳 せんべい たんぱく質 25.3 g 脂 質 18.5 g カルシウム 324 mg	エネルギー 643 kcal
27	御飯 肉じゃが きゅうりとちくわの中華和え 小松菜の味噌汁	フルーツ	米、じゃがいも、しらたき、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、卵、かもめちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	バナナ、きゅうり、にんじん、こまつな、たまねぎ、もやし、ねぎ	酢、しょうゆ	牛乳 クラッカー たんぱく質 21.6 g 脂 質 16.6 g カルシウム 397 mg	エネルギー 501 kcal
30	御飯 回鍋肉 おくらのおかか和え しめじの味噌汁	フルーツ	米、上新粉、油、焼ふ(板ふ)、砂糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、米みそ(甘みそ)、しらす干し、いわし(煮干し)、かつお節	キャベツ、りんご、オクラ、もやし、たまねぎ、にんじん、ピーマン、しめじ、しいたけ、あおのり	オイスターソース、中濃ソース、めんつゆ・3倍濃縮、酒、おろしにんにく、しょうゆ、おろししょうが、食塩	牛乳 ビスケット たんぱく質 24.4 g 脂 質 20.8 g カルシウム 409 mg	エネルギー 569 kcal

入園・進級おめでとうございます

新しい年度が始まりました。子ども達が、成長に必要な栄養を摂取して丈夫な身体を作り、日々元気に過ごせるようにとの願いをこめて給食を提供しています。また、ご家庭で給食の「人気メニュー」が楽しめるように「作り方」等もお知らせ致します。1年間、どうぞよろしく願いいたします。

みんなで食べる園の食事

園での食事は、大勢で食べる醍醐味(だいごみ)があります。それだけでなく、みんなで食べる楽しさを味わい、食べ方やマナー、準備やあとかたづけの仕方などを学ぶ時間にもなります。ご家庭でも変化が見られると思いますので、食事を通して子どもの成長を一緒に見守っていきましょう。

※食材の仕入れの関係上、メニューが変更になる場合があります。
 ※3歳未満児のおやつは、年齢に合わせたものを提供しています。

17日(水) 誕生会
 27日(土) 手作り弁当日(もも・うめ・さくら組)