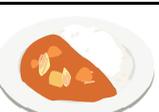
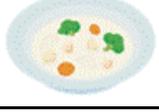
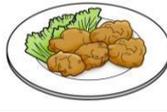
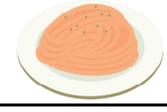
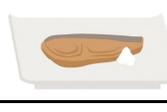
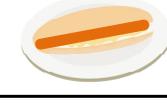
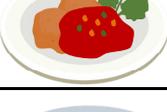




日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価	
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料			
1 (火)	親子丼 キャベツのごま和え		米、ホットケーキ粉、ごま、砂糖	牛乳、卵、鶏肉	もやし、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ねぎ、きざみのり	かつおだし汁、しょうゆ、みりん	牛乳 牛乳 ホットケーキ	エネルギー 511 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 15.5 g カルシウム 325 mg
2 (水)	きつねうどん おにぎり バナナ		米、干しうどん、片栗粉、ゆでうどん	牛乳、油揚げ	バナナ、ほうれんそう、にんじん	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ(うすくち)	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 677 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 19.9 g カルシウム 218 mg
3 (木)	カレーライス フロccoliの三色サラダ オレンジ 以上児 みかん缶 未満児		米、じゃがいも、油	牛乳、牛肉	たまねぎ、にんじん、フロccoli、オレンジ、コーン缶、みかん缶	カレールー、和風ドレッシング	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 637 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 26.7 g カルシウム 257 mg
4 (金)	ご飯 白身魚のフライ ひじきと大豆の炒り煮 すまし汁		米、パン粉、油、小麦粉、砂糖、ごま油	牛乳、メルルーサ、油揚げ、だいず水煮、卵	だいこん、キャベツ、にんじん、ねぎ、ひじき	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、中濃ソース、みりん、ケチャップ、ごしょう	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 712 kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 26.8 g カルシウム 327 mg
5 (土)	ケチャップチキンライス 野菜スープ		米、油	牛乳、鶏肉	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、しめじ、ピーマン、コーン缶	ケチャップ、しょうゆ、コンソメ	牛乳 牛乳 バナナ	エネルギー 403 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 9.1 g カルシウム 223 mg
7 (月)	さけおにぎり 豚汁 バナナ		米、さつまいも、板こんにゃく	牛乳、豚肉、みそ、さけ水煮、油揚げ	バナナ、たまねぎ、ごぼう、ねぎ、にんじん	かつおだし汁	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 594 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 20.5 g カルシウム 259 mg
8 (火)	みそラーメン おにぎり		生中華めん、米、ごま油、片栗粉	牛乳、豚肉、みそ	もやし、チンゲンサイ、キャベツ、にんじん、コーン缶	中華スープ、しょうゆ	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 671 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 22.0 g カルシウム 269 mg
9 (水)	豚丼 キャベツのツナ和え		米、油、ごま	牛乳、豚肉、ツナ水煮	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、しめじ、しょうが	和風ドレッシング、しょうゆ、みりん	牛乳 牛乳 黒糖クッキー	エネルギー 594 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 22.6 g カルシウム 250 mg
10 (木)	ハヤシライス コーンサラダ		米、じゃがいも、油	牛乳、豚肉	たまねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ、しめじ、コーン缶	ハヤシルウ、ケチャップ、和風ドレッシング、ウスターソース	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 659 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 23.8 g カルシウム 250 mg
11 (金)	ご飯 さわらの塩焼き ほうれん草のごま和え 豆腐すまし汁		米、ごま	牛乳、さわら、絹ごし豆腐	もやし、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 624 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 22.3 g カルシウム 313 mg
12 (土)	炊き込み御飯 みそ汁		米、スティックパン、板こんにゃく	牛乳、鶏肉、みそ、油揚げ	たまねぎ、にんじん、ごぼう、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 牛乳 スティックパン	エネルギー 498 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 12.2 g カルシウム 252 mg
14 (月)	おにぎり 焼きそば すまし汁		焼きそばめん、米、油	牛乳、絹ごし豆腐、豚肉、むきえび	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、えのきだけ、葉ねぎ、あおのり	かつおだし汁、中濃ソース、しょうゆ、食塩	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 588 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 19.4 g カルシウム 261 mg
15 (火)	ご飯 肉じゃが 白菜のお浸し オレンジ 以上児		米、じゃがいも、しらたき、砂糖、油	牛乳、豚肉、かつお節	はくさい、にんじん、たまねぎ、オレンジ、グリーンピース、みかん缶	しょうゆ、みりん、しょうゆ(うすくち)	牛乳 牛乳 サブレ	エネルギー 554 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 15.1 g カルシウム 263 mg
16 (水)	ご飯 赤魚の煮つけ マカロニサラダ みそ汁		米、麩、マヨネーズ、砂糖、マカロニ	牛乳、あかうお、絹ごし豆腐、ツナ水煮、きな粉、みそ、油揚げ、バター	きゅうり、ごまつな、にんじん、コーン缶、たまねぎ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	牛乳 牛乳 お麩ラスク	エネルギー 535 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 14.8 g カルシウム 215 mg
17 (木)	ご飯 ポークシチュー 和風サラダ		米、じゃがいも	牛乳、豚肉、だいず水煮	たまねぎ、ほうれんそう、きゅうり、キャベツ、にんじん、しめじ、カットわかめ	シチューの素、和風ドレッシング	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 645 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 21.8 g カルシウム 283 mg

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 (金)	ご飯 鶏のから揚げ 切干し大根の旨煮 ずまし汁		米、油、片栗粉、小麦粉、砂糖	牛乳、鶏肉、油揚げ	はくさい、にんじん、キャベツ、えのきたけ、切り干しだいこん、ねぎ、グリーンピース、しょうが、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 680 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 24.0 g カルシウム 292 mg
19 (土)	豚肉チャーハン 豆腐スープ		米、油	牛乳、絹ごし豆腐、豚ひき肉	バナナ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、ねぎ、カットわかめ	しょうゆ、食塩、コンソメ	牛乳 牛乳 バナナ	エネルギー 391 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 13.4 g カルシウム 248 mg
21 (月)	ミートスパゲティ グリーンサラダ		スパゲティ、油、小麦粉	牛乳、豚ひき肉	たまねぎ、ブロッコリー、キャベツ、ホールトマト、コーン缶、きゅうり、にんじん、にんにく	ケチャップ、和風ドレッシング、食塩	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 508 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 21.6 g カルシウム 167 mg
22 (火)	ご飯 さけの塩焼き 小松菜のごま和え 豆腐みそ汁		米、すりごま	牛乳、さけ、絹ごし豆腐、みそ、油揚げ	ごまつな、ねぎ、にんじん、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	牛乳 牛乳 型ぬきクッキー	エネルギー 535 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 16.5 g カルシウム 338 mg
23 (水)	ホットドッグ・玉子オムレツ(以上児) 中華スープ(春雨)		コッペパン、米、マヨネーズ、春雨	牛乳、卵、ウインナー、ツナ水煮	キャベツ、にんじん、塩こんぶ、カットわかめ、たまねぎ	鳥がらだし汁、カレー粉、食塩、ケチャップ	牛乳 牛乳 おにぎり(塩昆布)	エネルギー 571 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 25.2 g カルシウム 279 mg
24 (木)	カレーライス ブロッコリーの三色サラダ		米、じゃがいも、油	牛乳、牛肉	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、コーン缶	カレー粉、和風ドレッシング	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 630 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 26.7 g カルシウム 254 mg
25 (金)	ご飯 鶏肉のトマトソースがけ ほうれん草のおかか和え わかめスープ		米、片栗粉、砂糖、オリーブ油	牛乳、鶏肉、かつお節	ちやし、ほうれん草、ホールトマト缶、たまねぎ、にんじん、ねぎ、カットわかめ、にんにく、ピーマン	鳥がらだし汁、しょうゆ、食塩、コンソメ	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 538 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 18.6 g カルシウム 252 mg
26 (土)	中華丼 バナナ		米、スティックパン、油、片栗粉、砂糖	牛乳、豚肉	バナナ、はくさい、ピーマン、にんじん、たまねぎ	しょうゆ、中華だし	牛乳 牛乳 スティックパン	エネルギー 507 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 15.4 g カルシウム 242 mg
28 (月)	キッズビビンバ 豆腐スープ		米、ごま、砂糖、ごま油	牛乳、絹ごし豆腐、豚ひき肉、卵	もやし、ほうれん草、にんじん、ねぎ、カットわかめ、しょうが、にんにく	鳥がらだし汁、しょうゆ、食塩	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 588 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 25.8 g カルシウム 304 mg
30 (水)	ハヤシライス グリーンサラダ		米、じゃがいも、油	牛乳、ヨーグルト、豚肉	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、キャベツ、しめじ、コーン缶、きゅうり	ハヤシルー、ケチャップ、和風ドレッシング、ウスターソース	牛乳 牛乳 ヨーグルト	エネルギー 564 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 15.9 g カルシウム 336 mg

ご入所・ご進級 おめでとうございます

公立保育所では、旬の素材を出来る限り使用し、安全で安心な給食を提供しています。子どもたちに「おいしいね。楽しいね。」と喜んでもらえるような給食を作りたいと思います。

毎月お届けする献立表では食に関するさまざまな情報を発信していきます。どうぞよろしくお願いいたします。








**4月 アレルギー食
(幼児普通食からの変更点)**

- 1日 ホットケーキ→米粉ケーキ
- 12日 スティックパン→おにぎり
- 16日 お麩ラスク→菓子
- 26日 スティックパン→おにぎり
- 30日 ヨーグルト→ゼリー

「行事や納入等の都合により献立や食材を変更する場合があります。」
「0、1歳に卵料理は提供いたしません。ただし、つなぎには使用いたします。」