
















日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10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	3時おやつ		
1 (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
2 (火)	おにぎり みそラーメン		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
3 (水)	ご飯 鶏肉の甘辛焼 ほうれん草のおかか和え 豆腐すまし汁		米、片栗粉、油、砂糖	牛乳、鶏肉、絹ごし豆腐、かつお節	もやし、ほうれん草、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ねぎ	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 556 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 15.6 g カルシウム 264 mg
4 (木)	ご飯 白身魚のフライ 小松菜のごま和え すまし汁		米、パン粉、油、小麦粉、ごま	牛乳、メルルーサ、油揚げ、卵	こまつな、にんじん、だいこん、キャベツ、ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩、中濃ソース、ケチャップ、こしょう	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 658 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 22.2 g カルシウム 347 mg
5 (金)	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
6 (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
8 (月)	みそ汁 さわらの塩焼き ひじきと大豆の炒り煮		砂糖、ごま油	牛乳、さわら、油揚げ、だいず水煮、みそ	もやし、にんじん、ひじき、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 菓子	エネルギー 425 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 25.1 g カルシウム 304 mg
9 (火)	カレーライス ブロッコリーの三色サラダ 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、ブロッコリー、オレンジ、コーン缶、みかん缶	カレールウ、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
10 (水)	きつねうどん バナナ		米、干しうどん、片栗粉、ゆでうどん	牛乳、油揚げ、さけ水煮	バナナ、ほうれん草、にんじん	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ	牛乳 牛乳 さけおにぎり	エネルギー 527 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 12.0 g カルシウム 209 mg
11 (木)	ご飯 鶏のから揚げ 切干し大根の旨煮 すまし汁		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
12 (金)	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、ほうれん草、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
13 (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
15 (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、えのきたけ、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
16 (火)	ご飯 肉じゃが 白菜のお浸し オレンジ 以上児 みかん缶 未満児		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	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 640 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 20.7 g カルシウム 273 mg
17 (水)	ご飯 赤魚の煮つけ みそ汁 パスタサラダ		米、麺、スパゲティ、マヨネーズ、砂糖	牛乳、あかうお、絹ごし豆腐、きな粉、みそ、油揚げ、バター、ツナ水煮	こまつな、きゅうり、キャベツ、にんじん、たまねぎ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	牛乳 牛乳 菓子 お麩ラスク	エネルギー 682 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 20.6 g カルシウム 234 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 (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	カレールウ、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
19 (金)	豚丼 キャベツのツナ和え ヨーグルト 	米、油、ごま	牛乳、ヨーグルト、豚肉、ツナ水煮缶	たまねぎ、キャベツ、にんじん、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 菓子	エネルギー 723 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 26.7 g カルシウム 355 mg
20 (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
22 (月)	ミートスパゲティ グリーンサラダ バナナ 	スパゲティ、油、小麦粉	牛乳、豚ひき肉	バナナ、たまねぎ、ブロッコリー、キャベツ、トマトピューレ、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 566 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 21.7 g カルシウム 171 mg
23 (火)	ご飯 さけの塩焼き みそ汁 切干し大根の旨煮 	米、フライドポテト、砂糖	牛乳、さけ、絹ごし豆腐、みそ、油揚げ	にんじん、ごまつな、しめじ、切り干しだいこん、グリーンピース	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 牛乳 フライドポテト	エネルギー 594 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 17.7 g カルシウム 303 mg
24 (水)	ご飯 怪獣揚げ 小松菜のごま和え みそ汁 	米、さつまいも、小麦粉、油、ごま	牛乳、鶏ひき肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)	ごまつな、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ねぎ、しめじ、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩、ケチャップ、こしょう	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 682 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 23.9 g カルシウム 345 mg
25 (木)	ロールパン 豆乳シチュー キャベツのサラダ 	米、ロールパン、じゃがいも、豆乳シチューの素	牛乳、鶏肉、しらす干し	たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、コーン缶	和風ドレッシング	牛乳 牛乳 じゃこおにぎり	エネルギー 517 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 13.6 g カルシウム 281 mg
26 (金)	親子丼 キャベツのおかかあえ 	米、ホットケーキ粉、砂糖	牛乳、卵、鶏肉、かつお節	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ねぎ、きざみのみり	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 501 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 14.0 g カルシウム 298 mg
27 (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
30 (火)	ご飯 鶏肉の甘辛焼 チンゲン菜の中華和え すまし汁 	米、片栗粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、鶏肉、油揚げ	チンゲンサイ、もやし、にんじん、だいこん、キャベツ、ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩、中華だし	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 490 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 16.5 g カルシウム 279 mg

## ご入所・ご進級 おめでとうございます

公立保育所では、安全で安心な給食を提供しています。  
旬の素材を出来る限り使用し、子どもたちにあった味付けや硬さを意識した調理を心がけています。

子どもたちが苦手だなと感じる食べ物が給食に出ることもありますが、保育所で繰り返し食べることや、お友達や先生とみんなで食べることによって苦手なものが少しずつ食べられるようになります。

4月は、子どもたちの食べやすいメニューが中心となっています。中でも24日(水)の怪獣揚げは、鶏ひき肉と野菜などを混ぜ合わせて揚げたもので、子どもたちから人気のあるメニューです。



### ★4月 アレルギー食 (幼児普通食からの変更点)★

13日(土) スティックパン→おにぎり  
19日(木) ヨーグルトゼリー

17日(水) お麩ラスク→菓子  
26日(金) ホットケーキ→米粉ケーキ

「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。」