



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 (水)	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	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 (木)	カレーライス グリーンサラダ 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、ブロッコリー、にんじん、キャベツ、オレンジ、コーン缶、きゅうり、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 645 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 26.9 g カルシウム 266 mg
3 (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、こしょう	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
4 (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
6 (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
7 (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
8 (水)	豚丼 キャベツのツナ和え		米、油、ごま	牛乳、豚肉、ツナ水煮	バナナ、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 バナナ	エネルギー 573 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 18.6 g カルシウム 250 mg
9 (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
10 (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、ほうれん草、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 黒糖クッキー	エネルギー 546 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 18.3 g カルシウム 301 mg
11 (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
13 (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
14 (火)	ご飯 肉じゃが きゅうりの酢の物 オレンジ 以上児		米、じゃがいも、しらたき、砂糖、油、ごま	牛乳、豚肉、しらす干し	にんじん、たまねぎ、きゅうり、オレンジ、グリーンピース、カットわかめ、みかん缶	しょうゆ、酢、みりん	牛乳 牛乳 サブレ	エネルギー 562 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 15.8 g カルシウム 280 mg
15 (水)	ご飯 赤魚の煮つけ マカロニサラダ みそ汁		米、麩、マカロニ、マヨネーズ、砂糖	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 587 kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 15.1 g カルシウム 218 mg
16 (木)	ご飯 ボークシチュー 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
17 (金)	キッズピビンバ 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

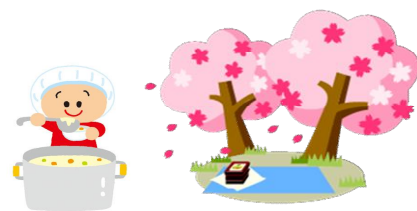


日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
18 (土)	豚肉チャーハン 野菜スープ	米、油	牛乳、豚ひき肉	バナナ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ピーマン	しょうゆ、食塩、コンソメ	牛乳 牛乳 バナナ	エネルギー 377 kcal たんぱく質 12.6 g 脂質 12.0 g カルシウム 222 mg
20 (月)	中華スープ(春雨)	コッペパン、米、マヨネーズ、春雨	牛乳、卵、ウインナー、ツナ水煮	キャベツ、にんじん、カットわかめ、たまねぎ	鳥がらだし汁、かつおぶりかけ、カレー粉、食塩、クチャップ	牛乳 牛乳 おかかおにぎり	エネルギー 648 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 25.6 g カルシウム 283 mg
21 (火)	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、食パン、いちごジャム、片栗粉、砂糖、オリーブ油	牛乳、鶏肉、かつお節	もやし、ほうれん草、ホールトマト缶詰、たまねぎ、にんじん、ねぎ、カットわかめ、にんにく、	鳥がらだし汁、しょうゆ、食塩、コンソメ	牛乳 牛乳 ジャムサンド	エネルギー 470 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 11.7 g カルシウム 244 mg
22 (水)	ご飯 ごぼうハンバーグ チンゲン菜の中華和え 野菜スープ	米、パン粉、油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、絹ごし豆腐、卵	チンゲンサイ、たまねぎ、もやし、にんじん、キャベツ、ごぼう	ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、コンソメ、中華だしの素	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 699 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 27.4 g カルシウム 304 mg
23 (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、ヨーグルト(加糖)、牛肉	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、コーン缶	カレールー、和風ドレッシング	牛乳 牛乳 ヨーグルト	エネルギー 526 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 18.7 g カルシウム 332 mg
24 (金)	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	こまつな、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
25 (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、中華だしの素	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
27 (月)	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	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
28 (火)	豚と白菜のうどん おにぎり	米、干しうどん、砂糖、ゆでうどん	牛乳、豚肉	はくさい、ねぎ、にんじん	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 601 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 18.2 g カルシウム 152 mg
30 (木)	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(加糖)、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
- 11日 スティックパン→おにぎり
- 15日 お麩ラスク→菓子
- 21日 ジャムサンド→おにぎり
- 23日 ヨーグルト→ゼリー
- 25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。」