

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			
02 — 月 —	ごはん ハヤシライス ツナとコーンのサラダ オレンジ		米、小麦粉、三温糖、なたね油、油	牛乳、豚肉(もも・皮下脂肪なし)、ツナ油漬缶、おから、バター、豆乳	たまねぎ、オレシジ、キャベツ、ブロッコリー、だいこん、にんじん、コーン缶、しめじ、きゅうり、干しぶどう	こどもブランド、ケチャップ、ウスターソース、食酢(米酢)、食塩	野菜ジュース 牛乳 おからクッキー	エネルギー 503 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 19.2 g カルシウム 193 mg
03 — 火 —	麦ごはん 煮魚 卵の花煮 ミニトマト		米、上新粉、しらたき、三温糖、なたね油、押麦、粉糖	牛乳、さわら、鶏もも肉(皮なし)、おから、豆乳、きな粉・脱皮大豆、油揚げ	ミニトマト、いちご、ねぎ、なめこ、ごぼう、にんじん、万能ねぎ、しょうが、干ししいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、しょうゆ(うすくち)、酒、食塩	くだもの 牛乳 きなこぼろ	エネルギー 546 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 17.2 g カルシウム 209 mg
04 — 水 —	黒糖ロール 鶏肉のオレンジ風味焼き にんじんの甘煮 粉ふき芋		じゃがいも、黒糖ロール、米、砂糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ツナ油漬缶、油揚げ	にんじん、たまねぎ、キャベツ、えのきたけ、みかん濃縮果汁、塩こんぶ	しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、食塩、無添加コンソメ	くだもの 牛乳 ツナの炊き込みごはん	エネルギー 460 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 14.9 g カルシウム 165 mg
05 — 木 —	ゆかりごはん 豚肉の香味焼き 蒸し南瓜 茹でアスパラ		米、さつまいも、小麦粉、三温糖	牛乳、豚肉(肩ロース・皮下脂肪なし)、卵、無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	かぼちゃ、はくさい、グリーンアスパラガス(ゆで)、だいこん、ねぎ、にんじん、カットわかめ、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩	L-カゼイン 牛乳 マドレーヌ	エネルギー 532 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 18.3 g カルシウム 201 mg
06 — 金 —	ごはん 雌株納豆 春雨の炒めもの 鮭の粕汁		じゃがいも、米、さといも、片栗粉、なたね油	牛乳、牧場の朝、納豆、さけ(塩)、豆みそ、油揚げ(油抜き)、無塩バター、ベーコン、しらす干し、かつお節	はくさい、にんじん皮むき、だいこん皮むき、もやし、ねぎ、めかぶわかめ、オクラ(ゆで)、ピーマン、ごぼう	しょうゆ、酒かす(清酒)、食塩、ほんだし	くだもの 牛乳 じゃがもち	エネルギー 500 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 16.5 g カルシウム 301 mg
07 — 土 —	麦ごはん 鶏肉の味噌マヨネーズ焼き おくらのお浸し さつま芋の煮物		さつまいも、米、小麦粉、三温糖、押麦、マヨドレ	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、豆乳、豆みそ、かつお節	オクラ、ねぎ、にんじん、えのきたけ、わかめ(乾)	しょうゆ、本みりん、無添加コンソメ、食塩	くだもの 牛乳 蒸しパン	エネルギー 507 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 14.1 g カルシウム 222 mg
09 — 月 —	麦ごはん 擬製豆腐 ミニトマト 牛蒡煮		米、押麦、三温糖、なたね油、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	ミニトマト、かぼちゃ、ごぼう、だいこん、たまねぎ、なめこ、ねぎ、にんじん、いんげん、干しぶどう、干椎茸	かつお・昆布だし汁、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、本みりん、ほんだし	牛乳 ハートせんべい 牛乳 南瓜の包み揚げ	エネルギー 463 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 14.5 g カルシウム 197 mg
10 — 火 —	ごはん チキンカレー 海藻サラダ 野菜ジュース		米、じゃがいも、上新粉、白玉粉、三温糖、なたね油、片栗粉、さつまいも	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、ゆであずき缶、うずら卵水煮缶	野菜ジュース、たまねぎ、キャベツ、にんじん、わかめ(生)、コーン缶、きゅうり、えのきたけ	サンワールド カレー粉、しょうゆ、中濃ソース、食酢(米酢)、ケチャップ、カレー粉、食塩	くだもの 牛乳 豆腐団子(幼児) さつま団子(乳児)	エネルギー 511 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 15.9 g カルシウム 210 mg
11 — 水 —	バターロール 蓮根入りハンバーグ バイクドポテト 温野菜サラダ		じゃがいも、ロールパン、米、なたね油、パン粉、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、豆乳、油揚げ(油抜き)、ベーコン	たまねぎ、かぶ、だいこん、キャベツ、れんこん、ブロッコリー、にんじん、干椎茸、にんにく、ひじき、あおのり	ケチャップ、食酢(米酢)、中濃ソース、本みりん、しょうゆ、ワイン(赤)、食塩、無添加コンソメ、ナツメグ	L-カゼイン 牛乳 ひじきごはん	エネルギー 517 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 19.3 g カルシウム 202 mg
12 — 木 —	ピースごはん さばの塩焼き きんぴら ふかし芋		さつまいも、米、ミルクチップ、ごま油、三温糖	さば、木綿豆腐、ヨーグルト(無糖)、生クリーム	フルーツ缶、バナナ、みかん缶、牛蒡、蓮根、グリーンピース、人参、干しぶどう、ウエハース、白菜、葱、えのきたけ、わかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	くだもの 番茶 フルーツヨーグルト Ca&鉄ウェハース	エネルギー 468 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 12.6 g カルシウム 340 mg
13 — 金 —	麦ごはん 豚肉の生姜焼き 五目豆 ブロッコリーのおかか和え		米、片栗粉、押麦、米粉、三温糖、ごま油、なたね油	牛乳、豚肉(肩ロース)、大豆(ゆで)、豆みそ、油揚げ、干しえび、かつお節	玉葱、ブロッコリー、たけのこ、蓮根、葱、人参、牛蒡、切り干し大根、椎茸、万能ねぎ、しょうが、干椎茸	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒かす(清酒)、本みりん、ほんだし、食塩	チーズ 牛乳 大根餅	エネルギー 488 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 17.5 g カルシウム 265 mg
14 — 土 —	きのこスパゲティ かぼちゃのサラダ 中華風コーンスープ		マカロニ・スパゲティ、マッシュマロ、マヨドレ、なたね油、片栗粉	牛乳、ハム、無塩バター、豚ひき肉、ベーコン、かつお節	かぼちゃ、クリームコーン缶、たまねぎ、きゅうり、コーン缶、キャベツ、しめじ、しいたけ、えのきたけ、万能ねぎ	みりん、しょうゆ、酢、食塩、ヤマキだしの素	くだもの 牛乳 玄米フレークスナック	エネルギー 514 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 17.4 g カルシウム 172 mg
16 — 月 —	中華丼 アスパラとささみの胡麻ネーズ和え さつまいものスープ 乾燥ブルーベリー		米、さつまいも、白玉粉、マヨドレ、なたね油、片栗粉、三温糖	牛乳、ほたて貝柱水煮缶、豚肉(もも)、鶏ささ身、うずら卵水煮缶、粉チーズ、ベーコン、ごま	はくさい、ブルーベリー(乾)、グリーンアスパラガス、たまねぎ、にんじん、たけのこ、干ししいたけ	しょうゆ、食塩、無添加コンソメ、しょうゆ(うすくち)	牛乳 胚芽クッキー 牛乳 もちもちチーズパン	エネルギー 530 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 15.9 g カルシウム 294 mg
17 — 火 —	ごはん 五目納豆 きのこわかめの煮浸し 三平汁		米、小麦粉、じゃがいも、なたね油、三温糖、オリーブ油	牛乳、納豆、さけ(塩)、しらす干し、かつお節	にんじん、えのきたけ、ねぎ、しめじ、だいこん、ほうれんそう、たまねぎ、わかめ(生)、こまつな、焼きのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、本みりん、食塩	くだもの 牛乳 野菜ブリッツ	エネルギー 507 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 12.6 g カルシウム 445 mg
18 — 水 —	トースト ポークビーンズ じゃがいもとブロッコリーのサラダ いちご		パン・食パン(学校給食用)、じゃがいも(蒸し)、米、なたね油、三温糖、ごま油	牛乳、豚肉(もも・皮下脂肪なし)、鶏肉(胸皮なし)、いんげんまめ(乾)、ベーコン、生クリーム、バター	玉葱、ホールトマト缶詰、いちご、ブロッコリー、たまねぎ、たけのこ、人参、グリーンピース、干椎茸	サンワールド、ホワイトルウ、酢、ケチャップ、無添加コンソメ、本みりん、中濃ソース、しょうゆ、オスターソース、食塩	野菜ジュース 牛乳 中華おこわ風ごはん	エネルギー 554 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 15.9 g カルシウム 181 mg

*4日・5日は、ぎんが・ひかりクラスはお花見弁当のため、汁ものの代わりに野菜ジュースを提供します。



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		
19 木	麦ごはん みそ汁 鶏肉のさっぱり煮 グリン野菜 きゃべつの和風和え	米、小麦粉、三温糖、グラニュー糖、焼豆、なたね油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、ツナ油漬缶、うずら卵水煮缶、無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	キャベツ、だいこん、きゅうり、にんじん、なめこ、えのきたけ、ねぎ、コーン缶	かつお・昆布だし汁、食酢(米酢)、本みりん、しょうゆ、食塩	くだもの 牛乳 おふラスク	エネルギー 513 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 23.8 g カルシウム 214 mg
20 金	麦ごはん すまし汁 たらもの西京焼き バナナ ほうれん草ともやしナムル たけのこのおかか煮	米、小麦粉、三温糖、押麦、コーンフレーク、油、砂糖、ごま油、焼豆	牛乳、たら、無塩バター、卵、米みそ(淡色辛みそ)、ごま、かつお節	バナナ、たけのこ、ほうれん草(ゆで)、もやし(ゆで)、しめじ、えのきたけ、ねぎ、コーン缶、干しぶどう	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、食酢(米酢)、食塩	ヨーグルト 牛乳 ロッククッキー	エネルギー 495 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 13.5 g カルシウム 205 mg
21 土	麦ごはん みそ汁 豚肉の胡麻焼き しらすと小松菜のおひたし 南瓜煮	米、小麦粉、三温糖、押麦	牛乳、豚肉(ロース)、絹ごし豆腐、豆乳、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、ごま、しらす干し	かぼちゃ、ごまつな、だいこん、ねぎ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩、ほんだし	くだもの 牛乳 豆腐カップケーキ	エネルギー 495 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 17.5 g カルシウム 311 mg
23 月	ごはん ドライカレー 蓮根サラダ オレンジ	米、バターロール、ヤマザキ、油、砂糖、なたね油、三温糖、砂糖	牛乳、豚ひき肉、大豆(ゆで)、きな粉、ごま	玉葱、オレシシ、蓮根、キャベツ、人参、もやし、ピーマン、牛蒡、干しぶどう、グリーンピース(冷凍)、にんにく、しょうが	サンワールド、カレールウ、しょうゆ、中濃ソース、ケチャップ、食酢(米酢)、食塩	牛乳 ふがし 牛乳 きなこぱん	エネルギー 550 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 20.5 g カルシウム 206 mg
24 火	あんぱまんライス アップルゼリー 鶏肉の照り焼き アスパラサラダ ガーリックスープ	米、じゃがいも、グラニュー糖、なたね油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ベーコン	りんご天然果汁、玉葱、キャベツ、人参、グリーンアスパラガス、フルーツミックス(缶)、コーン缶、干しぶどう、にんにく、アガー、しょうが	ケチャップ、しょうゆ、本みりん、無添加コンソメ、酢、食塩	ショア 牛乳 源氏パイ	エネルギー 552 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 21.7 g カルシウム 168 mg
25 水	豚丼 ひじきと枝豆のサラダ みそ汁 ヨーグルト	米、さといも、しらたき、三温糖、マヨドレ、なたね油、はちみつ	牛乳、牧場の朝、豚肉(もも・皮下脂肪なし)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、ごま	たまねぎ、キャベツ、大根、えのきたけ、人参、ごぼう、ねぎ、えだまめ、ひじき、しょうが	しょうゆ、酢、本みりん	くだもの 牛乳 コーンフレーク	エネルギー 522 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 13.3 g カルシウム 304 mg
26 木	丸ばん もずくスープ 鶏肉のオーロラ揚げ ミニトマト じゃこ入りサラダ	米、強力粉、片栗粉、なたね油、砂糖、ショートニング、三温糖、マヨドレ、ごま油	牛乳、鶏むね肉(皮付き)、さけ(塩)、しらす干し(半乾燥)、卵、バター、脱脂粉乳、ごま	ミニトマト、大根、もずく、きゅうり、えのきたけ、ねぎ、もやし、にんじん、コーン缶、焼きのり	しょうゆ、食酢(米酢)、ケチャップ、食塩、無添加コンソメ	野菜ジュース 牛乳 鮭ごはん	エネルギー 473 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 16.8 g カルシウム 192 mg
27 金	麦ごはん すまし汁 ぶりの照り焼き L-カゼイン 青のりポテト キャベツの甘酢和え	じゃがいも、米、パン・食パン(学校給食用)、押麦、三温糖	牛乳、L-カゼイン、ぶり	キャベツ、白菜、ブルーベリージャム、きゅうり、えのきたけ、コーン缶、ねぎ、しょうが、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、食酢(米酢)、食塩、しょうゆ(うすくち)	くだもの 牛乳 ジャムサンド	エネルギー 487 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 12.1 g カルシウム 193 mg
28 土	焼きそば さつま芋のオレンジ煮 白菜スープ	焼きそばめん、さつまいも、上新粉、小麦粉、はちみつ、砂糖、油、なたね油	牛乳、豚肉(もも)、豆乳	オレンジ濃果汁、キャベツ、にんじん、はくさい、しいたけ、もやし、ピーマン、たけのこ(ゆで)、ねぎ、チンゲンサイ、にら、レモン果汁	中濃ソース、しょうゆ、食塩	くだもの 牛乳 もちもちにんじんケーキ	エネルギー 485 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 11.8 g カルシウム 218 mg

◎食材の都合により献立を変更することがあります。
(掲示板をご覧ください。)

29年度の様子

食育



食事

カフェ



いよいよ新年度スタートですね!!
ひとつずつお兄さん・お姉さんになった子ども達♡
新入園児さんも入って、どんな1年になるか楽しみです♪
今年度も食育やクッキングに挑戦!
そして、カフェも計画しています(^o^)
とまと組さんからの参加となりますが
隔月ごとにお誕生日限定で子ども達を招待します☆
今年度のメニューは何かな?お楽しみに♪
少しですが、昨年度の様子を紹介します(^o^)

