



※未満児(ひよこ、りす、うさぎ)クラスの栄養量は、主食が入った量です。主食は、未満児(ひよこ、りす、うさぎ)クラスのみ提供になります。
 ※幼児(ばんび、きりん、ぞう)クラスは、家庭から主食を持参しますので栄養量には含まれていません。献立は都合により変更することがあります。
 ※4月24日(金)は、誕生会です。幼児(ばんび、きりん、ぞう)クラスは、自宅から白飯の持込みは、いりません。

	主食	未満児、幼児の副食	午後おやつ	主な材料				熱量	蛋白	脂質	塩分
				血や肉になる 赤	動く力になる 黄	病気から守ってくれる 緑		Cal	g	g	g
1	ごはん	鶏の唐揚げ・ブロッコリーマヨネーズ・ミニトマト・バナナ・みそ汁	・莓フルーチェ	牛乳、卵、鶏肉	ご飯、片栗粉、マヨネーズ	ブロッコリー、トマト もやし、人参、葱、バナナ	未満児 幼児	550 486	20.8 20.7	19.4 23.8	1 1.3
2	ごはん	・鶏団子スープ・しそひじき ・ほっけ焼き・オレンジ	・牛乳 ・黒糖焼き	牛乳、鶏ひき、 焼き豆腐、ほっけ	ご飯、小麦粉、 片栗粉	玉葱、人参、キャベツ チンゲン菜、ひじき オレンジ	未満児 幼児	498 422	21.2 21.2	11.3 13.7	1.2 1.6
3	ごはん	・油麩の卵とじ・胡瓜と塩昆布和え ・さつま芋甘煮・みそ汁・バナナ	・牛乳 ・フランクフルト	牛乳、鶏肉、卵 高野豆腐、フランクフルト	ご飯、麩、さつ ま芋	玉葱、わけぎ、昆布、胡 瓜、人参、みつば、バナ ナ	未満児 幼児	630 587	27.6 29.2	20.7 25.4	2.1 2.7
4	ごはん	・焼肉炒め・ブロッコリーマヨドレ・みそ汁・バナナ	・牛乳 ・煎餅	牛乳、豚肉、	ご飯、	エリンギ、ピーマン、玉葱、 ブロッコリー、オクラ、葱、 なめこ、えのき、バナナ	未満児 幼児	507 433	18.4 17.8	.1 8.4	1.7 2.1
5		各自おかず入りお弁当 持参	・牛乳 ・煎餅								
6	ごはん	肉豆腐、れんこん金平 ミニトマト、みそ汁・オレンジ	・牛乳 ・莓ジャムサンド	牛乳、豚肉、豆 腐、	ご飯、しらたき 食パン	葱、えのき、玉葱、レンコ ン、人参、ピーマン、 キャベツ、オレンジ、	未満児 幼児	510 437	19.7 19.4	13.8 16.8	1.3 1.7
7	ごはん	鯖西京焼き、小松菜ツナ和え、 かきたま汁・バナナ	・牛乳 ・うすやき	牛乳、鯖、ツナ缶、 卵、桜でんぶ、	ご飯、小麦粉、	人参、小松菜、葱、のり バナナ	未満児 幼児	496 419	20.0 19.7	13.5 16.3	1 1.3
8	ごはん	・鶏肉照り焼き・ポテトサラダ ・みそ汁・りんご	きつねうどん	鶏肉、ハム、豆 腐、油揚げ	ご飯、じゃが芋 うどん、	人参、胡瓜、コーン、葱 若芽、リンゴ	未満児 幼児	485 406	17.3 16.4	12.4 15.0	2.5 3.1
9	ごはん	・たらの竜田揚げ・パンバンジー ・すまし汁・バナナ	・お茶 ・ゆかりおにぎり	たら、鶏肉、	ご飯、片栗粉、 麩、	水菜、胡瓜、えのき、み つば、人参、バナナ、	未満児 幼児	527 457	21.3 21.4	6.7 7.9	1.2 1.5
10	ごはん	・すき焼き風煮、・ブロッコリー胡 麻和え、・さば塩焼き・オレンジ	・牛乳 ・クラッカーサ ンド	牛乳、クリーム チーズ、豆腐、 鯖、豚肉	ご飯、しらた き、麩、クラッ カー、ごま	白菜、人参、葱、えのき ブロッコリー、オレンジ	未満児 幼児	469 386	19.8 19.5	13.9 16.8	1.4 1.7
11	ごはん	・ピピン丼・さつまいも煮 ・すまし汁・バナナ	・ジュース ・ハーベスト	牛乳、豚ひき	ご飯、さつまい も、麩、	ほうれん草、人参、もや し、葱、えのき、バナナ、	未満児 幼児	566 507	17.2 16.3	11.5 13.9	1.2 1.5
12		各自おかず入りお弁当 持参	・牛乳 ・煎餅								
13	ごはん	・ポークケチャップ・キャベツと水 菜サラダ(和ドレマヨ)・みそ汁 ・バナナ	・牛乳 ・蒸しパン	牛乳、豚肉、油 揚げ、卵、	ご飯、小麦粉	玉葱、キャベツ、水菜 葱、若芽、バナナ、	未満児 幼児	471 389	21.1 20.9	10.2 12.5	1.4 1.2
14	ごはん	・鮭のみそマヨ焼き ・大根胡瓜カニカマサラダ(青しそ、 めんつゆ)・みそ汁・オレンジ	・牛乳 ・スイートポテ ト	牛乳、鮭、カニ カマ、豆腐、卵、 生クリーム	ご飯、さつま芋 ごま	胡瓜、大根、葱、なめこ オレンジ	未満児 幼児	547 483	17.4 16.5	14.4 17.53	1.1 1.4
15	ごはん	・肉団子甘酢あんかけ ・ナムル・中華スープ ・野菜ゼリー	・牛乳 ・焼きそば	牛乳、焼き豆腐 鶏ひき、豚ひき	ご飯、片栗粉 中華麺、	玉葱、人参、ほうれん草 もやし、若芽、葱、キャ ベツ、ピーマン	未満児 幼児	548 485	21.9 22.1	17.3 22.1	1.4 1.7
16	ごはん	・肉丼・大根とさば缶煮 ・ブロッコリーのおかかか利え、 ・すまし汁・バナナ	・お茶 ・おいなり	豚肉、鯖缶、油 揚げ	ご飯、しらたき 麩	玉葱、人参、干し椎茸 ピーマン、大根、ブロッコ リー、三つ葉、えのき、バ ナナ、	未満児 幼児	586 532	26.7 28.1	13.2 16.0	1.5 1.9
17	ごはん	・ドライカレー・コーンサラダ、 ・ミニトマト・コンソメスープ、 ・オレンジ	・フルーツヨー グルト	牛乳、豚ひき ヨーグルト	ご飯、	玉葱、人参、ピーマン、キ ャベツ、コーン、胡瓜、ト マト、オレンジ、バナナ、 みかん缶	未満児 幼児	474 392	14.2 12.6	11.9 14.4	1.2 1.4

※裏面に続きます。

	主食	未満児、幼児の副食	午後おやつ	主な材料			熱量	蛋白	脂質	塩分
				血や肉になる 赤	働く力になる 黄	病気から守ってくれる 緑				
18	ごはん	・三色丼・切り干し大根煮 ・みそ汁・バナナ	・ジュース ・塩煎餅	豚ひき、油揚げ、牛乳、	ご飯、しらたき	胡瓜、人参、切り干し大根 もやし、玉葱、葱、バナナ	未満児 409 512	16.9 21.2	14.6 18.2	1.4 1.8
19	日	各自おかず入りお弁当 持参	・牛乳 ・塩煎餅							
20	ごはん	・麻婆丼・春雨炒め ・ブロッコリーマヨ・わかめスープ ・バナナ	・牛乳 ・くるくるチョコサンドパン	牛乳、豆腐、 豚ひき	ご飯、春雨、食パン、	人参、葱、玉葱、ピーマン、 ブロッコリー、若芽、 バナナ、	未満児 592 539	18.4 17.8	16.0 19.5	1.2 1.5
21	ごはん	・豚肉の生姜焼き(玉葱、ピーマン)・キャベツ人参サラダ(オーロラソース)・みそ汁・オレンジ	・牛乳 ・蒸しさつま芋	牛乳、豚肉、	ご飯、じゃが芋 さつま芋	玉葱、ピーマン、キャベツ、 人参、葱、オレンジ	未満児 486 407	15.8 14.6	14.2 17.3	0.6 0.7
22	ごはん	・栄養納豆・肉じゃが・ウインナー ケチャップ・すまし汁・オレンジ	・牛乳 ナポリタン	牛乳、納豆 卵、豚肉、ウインナー	ご飯、じゃが芋 しらたき、麺 スパゲッティ	ほうれん草、人参、もやし、 葱、玉葱、三つ葉、えのき、 ピーマン、オレンジ、トマト	未満児 610 562	24.3 25.1	22.0 27.0	2.1 2.7
23	ごはん	・ほっけ焼き・小松菜の煮浸し、 みそ汁・バナナ	・オレンジ寒天	ほっけ、油揚げ	ご飯	小松菜、えのき、人参、大根、 葱、バナナ、みかんジュース、	未満児 391 352	15.2 14.5	4.1 5.2	0.4 0.5
24	ごはん	誕生会肉・さつま芋シチュー ・お花見サラダ、・そぼろおにぎり ・いちご	・プリンアラモード	牛乳、卵、鶏肉、 油揚げ、ホイップ クリーム	ご飯、さつま芋	玉葱、人参、ブロッコリー、 牛蒡、干し椎茸、苺	未満児 405 506	15.1 19.4	12.2 16.4	0.8 1.0
25	ごはん	・小きりふあんかけ・南瓜煮 ・みそ汁・バナナ	・ジュース ・ごま煎餅	鶏肉、	ご飯、麺、片栗粉	葱、玉葱、南瓜、キャベツ、 人参、葱、バナナ、	未満児 305 381	9.0 11.2	1.4 1.7	1.1 1.1
26	日	各自おかず入りお弁当 持参	・牛乳 ・煎餅							
27	ごはん	・鶏肉の南部揚げ・ほうれん草ツナ サラダ・すまし汁・オレンジ	・牛乳 ・シュガーラスク	牛乳、鶏肉、豆 腐、卵	ご飯、小麦粉 食パン	ほうれん草、人参、コーン、 葱、えのき、オレンジ	未満児 498 503	18.1 27.1	18.1 20.1	1.2 1.8
28	ごはん	・ワンタンスープ・八宝菜 ・胡瓜ささみ梅和え・バナナ	・牛乳 ・きなこマカロニ	牛乳、豚肉、な ると、ささみ きな粉	ご飯、マカロニ	白菜、人参、葱、若芽、 玉葱、ピーマン、ぶなしめ じ、タケノコ、胡瓜バナナ、	未満児 491 414	23.8 24.5	10.6 12.8	0.6 0.8
29	ごはん	各自おかず入りお弁当 持参	・牛乳 ・煎餅							
30	ごはん	・ケチャップライス・ポトフ ・マカロニサラダ・苺ヨーグルト	・牛乳 ・みたらし団子	牛乳、鶏肉、 ヨーグルト、豆 腐、生クリーム	ご飯、じゃが芋、 マカロニ 白玉粉、片栗粉	玉葱、人参、キャベツ、 胡瓜、バナナ、	未満児 537 543	20 20.1	17.6 19.5	1.2 1.5

～保護者の皆様へ～

この度は、ご入園ご進級おめでとうございます。お子さんにとっての食事は、心身の健やかな発育のためだけでなく、基本的な食習慣を身につけさせるために大切です。こうしたことから、保育園では、給食を提供するあたり、お子さんの月齢や年齢に合わせ、食べやすい切り方や味付けを工夫します。さらに、慣れないお子さんには、楽しい雰囲気の中で食べられるよう保育士が優しく関わります。玄関に給食室とおやつサンプルを展示しますので、ご覧下さい。職員一同、安全でおいしい給食を提供するために努力してまいりますので宜しくお願いいたします。

食べ物は、
はたらきによって **赤** **黄** **緑** に分けられます

赤 の食べ物

牛肉 ぶた肉 とり肉 牛乳 魚
とうふ たまご えび ハム・ソーセージ
海そう チーズ

これらは、からだの中で **血や肉** になります。

黄 の食べ物

パン ごはん いも
さとう めん あぶら・マーガリン

これらは、からだの中で **はたらく力のもと** になります。

緑 の食べ物

にんじん なす かぶ はくさい いちご みかん りんご
バナナ しいたけ ほうれん草

これらは、からだの中で **からだの調子をととのえます。**