



# ～給食献立表～

※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。

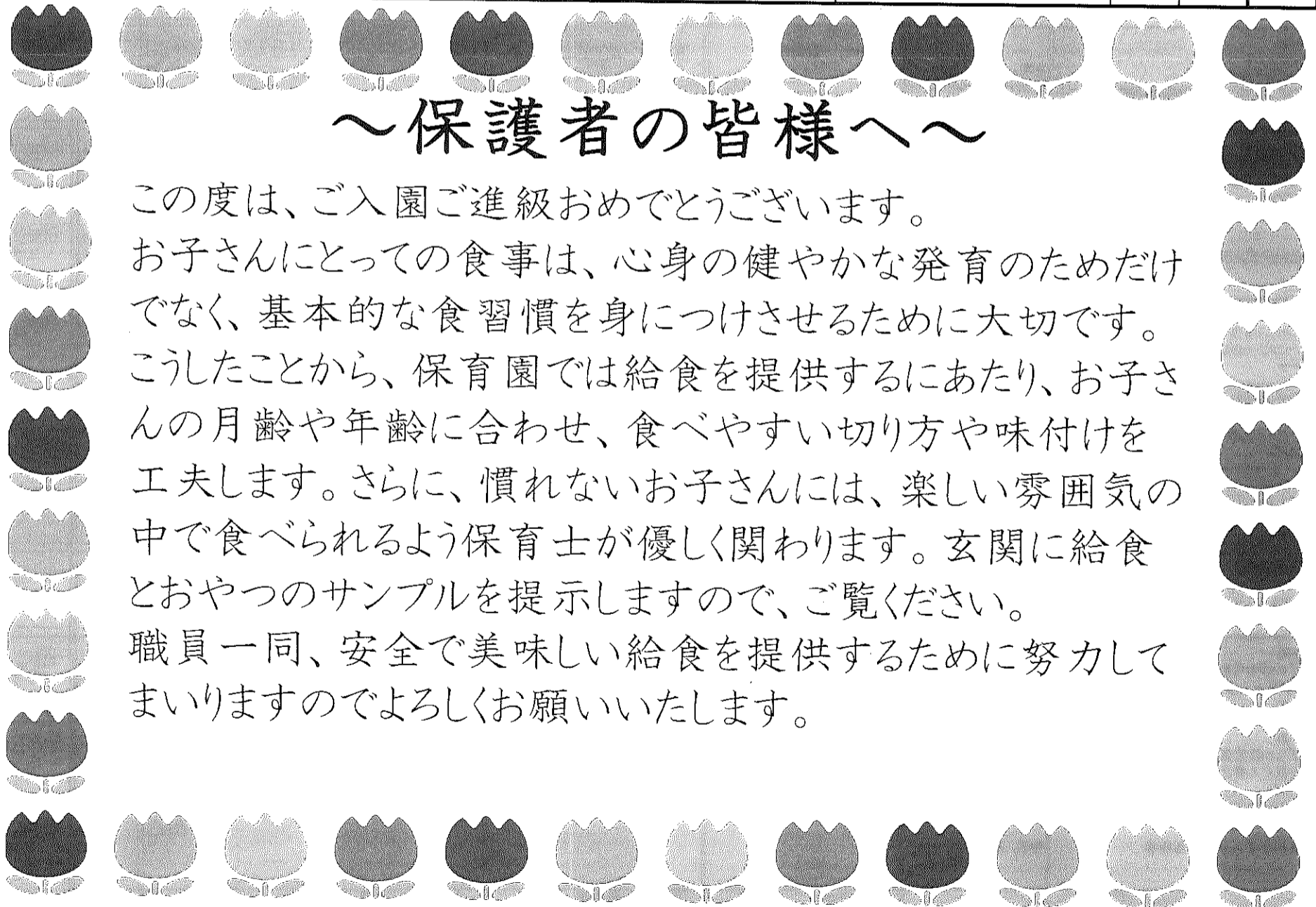
※幼児(ばんび、きりん、ぞう)クラスは家庭から主食を持参しますので、栄養量には含まれておりません。献立は都合により変更になることがあります。

※4月23日(金)は誕生会です。未満児(ひよこ、りす、うさぎ)・幼児(ばんび、きりん、ぞう)クラスは、自宅からの白米の持ち込みはいいりません。

令和3年

日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる			黄:熱や力となる			緑:調子をととのえる			未満児		幼児	
				エネルギーたんぱく質	脂肪塩分	エネルギーたんぱく質	脂肪塩分	エネルギーたんぱく質	脂肪塩分	エネルギーたんぱく質	脂肪塩分	エネルギーたんぱく質	脂肪塩分			
1	木	鶏団子スープ ウインナーケチャップ ブロッコリーごま酢和え オレンジ	プリンアラモード	・焼き豆腐・鶏ひき肉 ・ウインナーソーセージ ・豆乳ホイップクリーム	・片栗粉・なたね油・ごま ・三温糖・精白米 ・プリン ・クッキー	・たまねぎ・にんじん・しょうが ・キャベツ・チンゲンサイ ・トマトケチャップ・ブロッコリー ・オレンジ・いちご・バナナ	442kcal 16.0g	16.5g 1.5g	352kcal 14.7g	20.1g 1.9g						
2	金	鯖の西京焼き ほうれん草の海苔和え 花麩と三つ葉とえのきのすまし汁 バナナ	牛乳 うすやき	・鯖・甘みそ・煮干し ・普通牛乳・でんぶ	・花麩・精白米・薄力粉 ・マヨドレ・なたね油	・しょうが・ほうれん草・焼きのり ・根みつば・えのきたけ・バナナ ・長ねぎ	470kcal 19.5g	12.9g 1.0g	387kcal 19.1g	15.6g 1.2g						
3	土	小切り麩あんかけ さつま芋の甘煮 じゃが芋と人参と玉葱と葱のみそ汁 オレンジ	牛乳 煎餅	・鶏もも・煮干し ・甘みそ・普通牛乳	・小切り麩・片栗粉・三温糖 ・さつまいも・じゃがいも ・精白米	・にんじん・たまねぎ・青ねぎ ・長ねぎ・オレンジ	407kcal 14.2g	5.1g 0.6g	308kcal 12.5g	5.9g 0.8g						
4	日	各自おかず入りお弁当持参	牛乳 煎餅	・普通牛乳			86kcal 3.3g	3.9g 0.1g	107kcal 4.2g	4.9g 0.1g						
5	月	中華炒め 小松菜ごま和え 若布スープ オレンジ	牛乳 おからかりんとう	・豚ぶたもも・豚ばら ・蒸しかまぼこ・普通牛乳 ・おから・鶏卵	・片栗粉・なたね油・ごま ・三温糖・ごま・精白米 ・薄力粉	・はくさい・にんじん ・たけのこ水煮缶詰・たまねぎ ・生しいたけ・ごまつな・塩わかめ ・長ねぎ・オレンジ	428kcal 16.5g	14.6g 0.7g	335kcal 15.4g	17.8g 0.9g						
6	火	油麩卵とじ 山東菜のかにかま和え かぼちゃのみそ汁 バナナ	お茶 ゆかりおにぎり	・鶏もも・鶏卵 ・かにかまぼこ・甘みそ ・煮干し	・油麩・精白米 ・いりごま	・たまねぎ・にんじん・わけぎ ・さんとうさい・かぼちゃ・はくさい ・長ねぎ・バナナ・ゆかり	482kcal 17.0g	3.8g 0.9g	402kcal 16.0g	4.2g 1.1g						
7	水	鯖のみぞれかけ 水菜ともやしのおかか和え 豆腐とえのきと人参と葱のみそ汁 オレンジ	牛乳 ナポリタン	・鯖・かつお節 ・絹ごし豆腐・煮干し ・普通牛乳 ・ウインナーソーセージ	・精白米 ・スパゲティ ・なたね油	・だいこん・青ねぎ・だいずもやし ・みずな・にんじん・えのきたけ ・長ねぎ・オレンジ・たまねぎ ・青ピーマン・トマトピューレ ・トマトホール缶詰・トマトケチャップ	496kcal 23.1g	14.1g 1.2g	419kcal 23.6g	17.1g 1.5g						
8	木	ハンバーグ 大根サラダ(ごまみそマヨドレ) もやしと人参と葱と刻み麩のみそ汁 バナナ	牛乳 ジャムサンド	・豚ひき肉・鶏卵 ・普通牛乳 ・煮干し・甘みそ	・パン粉・いりごま ・マヨドレ・三温糖・刻み麩 ・精白米・食パン	・たまねぎ・トマトケチャップ ・だいこん・にんじん・みずな ・だいずもやし・長ねぎ・バナナ ・いちごジャム	518kcal 19.2g	13.3g 1.3g	447kcal 18.8g	16.1g 1.7g						
9	金	三色丼 ブロッコリー トマト さつま芋の甘煮 白玉麩と玉葱と人参とえのきと葱のみそ汁 バナナ	牛乳 白せんクリームサンド	・豚ひき肉・煮干し ・甘みそ・普通牛乳	・さつまいも・三温糖・白玉麩 ・精白米・お子様煎餅 ・ソフトマーガリン・粉糖	・きゅうり・にんじん・しょうが ・ブロッコリー・トマト・たまねぎ ・えのきたけ・切りみつば・バナナ	523kcal 16.8g	14.6g 1.6g	453kcal 15.8g	17.8g 1.9g						
10	土	レンコン金平 胡瓜の塩昆布和え じゃが芋と人参と玉葱と葱のみそ汁 オレンジ	マスケットゼリー	・豚ひき肉・煮干し ・甘みそ	・いりごま・なたね油・ごま油 ・じゃがいも・精白米	・れんこん・にんじん・青ピーマン ・きゅうり・塩昆布・たまねぎ ・長ねぎ・オレンジ	289kcal 9.7g	4.8g 0.8g	160kcal 6.9g	5.5g 1.0g						
11	日	各自おかず入りお弁当持参	牛乳 煎餅	・普通牛乳			86kcal 3.3g	3.9g 0.1g	107kcal 4.2g	4.9g 0.1g						
12	月	豚汁 人参としらす炒め ブロッコリーのおかか和え バナナ	牛乳 スイートポテト	・豚ばら・木綿豆腐 ・煮干し・甘みそ ・しらす干し・かつお節 ・普通牛乳・生クリーム ・鶏卵	・じゃがいも・しらたき ・大豆油・精白米・さつまいも ・無塩バター・ごま・三温糖	・だいこん・にんじん・ごぼう ・キャベツ・ぶなしめじ・長ねぎ ・にんじん・ブロッコリー・バナナ	514kcal 15.2g	10.7g 0.6g	442kcal 13.8g	12.8g 0.7g						
13	火	肉団子甘酢あんかけ ナムル キャベツと人参と玉葱と葱のみそ汁 オレンジ	牛乳 クラッカーサンド	・焼き豆腐 ・甘みそ・普通牛乳 ・クリームチーズ ・鶏ひき肉	・片栗粉・大豆油・三温糖 ・精白米・クラッカー ・ごま・ごま油	・長ねぎ・しょうが ・キャベツ・ほうれん草 ・にんじん・たまねぎ・オレンジ ・いちごジャム	518kcal 17.8g	19.7g 1.5g	446kcal 17.0g	24.2g 1.8g						
14	水	鯖の味噌マヨドレ焼き 胡瓜と海藻の酢の物 さつま芋の醤油汁 バナナ	お茶 鶏五目おにぎり	・鯖・甘みそ・鶏もも ・木綿豆腐・煮干し ・油揚げ	・マヨドレ・ごま ・三温糖・さつまいも ・しらたき・精白米	・きゅうり・わかめ・にんじん ・はくさい・えのきたけ・長ねぎ ・バナナ・ごぼう・乾しいたけ	503kcal 22.1g	10.4g 2.3g	428kcal 22.4g	12.4g 2.9g						
15	木	豚肉生姜焼き キャベツサラダ(青じそ) 高野豆腐と人参と玉葱とえのきと葱のみそ汁 オレンジ	牛乳 蒸しパン	・豚もも・豚ばら ・高野豆腐・甘みそ ・普通牛乳・鶏卵 ・生クリーム	・なたね油・精白米 ・ホットケーキミックス ・三温糖	・たまねぎ・青ピーマン・しょうが ・キャベツ・にんじん・えのきたけ ・長ねぎ・オレンジ	513kcal 19.1g	15.9g 0.7g	441kcal 18.6g	19.3g 0.9g						
16	金	焼き鳥 白菜のゆかり和え じゃが芋と人参と玉葱と葱のみそ汁 バナナ	フルーチェ	・鶏もも・煮干し・甘みそ ・普通牛乳	・三温糖・じゃがいも・精白米	・長ねぎ・はくさい・ゆかり ・にんじん・たまねぎ・長ねぎ ・バナナ	487kcal 16.5g	12.2g 0.6g	408kcal 15.5g	14.7g 0.8g						
17	土	肉豆腐 かぼちゃの甘煮 五色麩と人参とえのきと葱のみそ汁 オレンジ	牛乳 煎餅	・豚もも・豚ばら ・木綿豆腐 ・煮干し・普通牛乳	・しらたき・三温糖・五色麩 ・精白米	・長ねぎ・えのきたけ・たまねぎ ・くりかぼちゃ・にんじん・オレンジ	463kcal 16.9g	11.5g 1.0g	378kcal 15.9g	13.9g 1.3g						
18	日	各自おかず入りお弁当持参	牛乳 煎餅	・普通牛乳			86kcal 3.3g	3.9g 0.1g	107kcal 4.2g	4.9g 0.1g						
19	月	鶏天 水菜の煮浸し じゃが芋と玉葱と若布と葱のみそ汁 オレンジ	牛乳 フランクフルト	・鶏ささ身 ・甘みそ・普通牛乳 ・フランクフルト	・大豆油・薄力粉 ・じゃがいも・精白米	・たまねぎ・水菜 ・オレンジ・トマトケチャップ ・塩わかめ・長ねぎ	520kcal 21.4g	22.6g 1.4g	449kcal 21.6g	27.7g 1.8g						
20	火	ドライカレー キャベツコーンサラダ トマト もやしと人参と玉葱と三つ葉のみそ汁 バナナ	牛乳 蒸しさつま芋	・豚ひき肉・煮干し ・甘みそ・普通牛乳	・なたね油・三温糖・ごま油 ・精白米・さつまいも	・たまねぎ・にんじん・青ピーマン ・キャベツ・コーン缶詰粒・きゅうり ・トマト・だいずもやし・切りみつば ・バナナ	533kcal 16.7g	12.8g 1.7g	466kcal 15.6g	15.5g 2.1g						

日	曜	昼 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	未満児		幼児	
							エネルギー たんぱく質	脂肪 塩分	エネルギー たんぱく質	脂肪 塩分
21	水	ほっけ塩焼き ひじきの煮つけ なます 花麩と三つ葉とえのきのすまし汁 オレンジ	牛乳 焼きそば	・ほっけ・油揚げ・煮干し ・普通牛乳・豚ひき肉	・しらたき・なたね油・三温糖 ・花麩・精白米・中華めん	・乾ひじき・にんじん・青ピーマン ・だいこん・根みつば・えのきたけ ・オレンジ・キャベツ・だいずもやし ・たまねぎ	487kcal 21.9g	11.2g 1.4g	408kcal 22.1g	13.5g 1.8g
22	木	豚肉と大根煮 ごま塩 小松菜ツナマヨドレ和え 豆腐と葱となめこのみそ汁 バナナ	お茶 若布しらすおにぎり	・豚もも ・まぐろ油漬缶詰 ・絹ごし豆腐・煮干し ・甘みそ・しらす干し	・板ごんにやく・なたね油 ・いりごま・マヨドレ ・精白米・ごま	・だいこん・生しいたけ・にんじん ・こまつな・長ねぎ・なめこ・バナナ ・わかめ	496kcal 16.7g	9.9g 1.2g	419kcal 15.7g	11.9g 1.5g
23	金	☆誕生会☆ 幼児:おいなりさん/未満児:混ぜご飯 鶏の唐揚げ キャベツサラダ すまし汁 梅	牛乳 プリンタルト	・油揚げ・でんぶ・鶏もも ・鶏卵・煮干し ・普通牛乳	・いりごま・三温糖・精白米 ・ごま・マヨドレ・片栗粉 ・大豆油・五色麩・花麩	・きゅうり・にんじん・にんにく ・しょうが・キャベツ・ブロッコリー ・根みつば・えのきたけ・いちご	533kcal 19.4g	27.8g 1.6g	427kcal 15.5g	22.2g 1.3g
24	土	焼肉炒め ブロッコリーマヨドレかけ 玉葱と人参ときつま芋と葱のみそ汁 オレンジ	牛乳 煎餅	・豚もも・煮干し ・甘みそ・普通牛乳	・なたね油・マヨドレ ・さつまいも・精白米	・エリンギ・青ピーマン・黄ピーマン ・赤ピーマン・たまねぎ ・ブロッコリー・にんじん・長ねぎ ・オレンジ	361kcal 13.9g	9.1g 1.1g	250kcal 12.1g	10.9g 1.3g
25	日	各自おかず入りお弁当持参	牛乳 煎餅	・普通牛乳			86kcal 3.3g	3.9g 0.1g	107kcal 4.2g	4.9g 0.1g
26	月	タンドリーチキン ほうれん草とツナコーンサラダ 白菜と人参と油揚げと葱のみそ汁 バナナ	お茶 芋団子(みたらしあん)	・鶏もも ・プレーンヨーグルト ・かつお油漬缶詰・油揚げ ・甘みそ・普通牛乳	・三温糖・ごま油・精白米 ・片栗粉・なたね油	・トマトケチャップ・ほうれんそう ・にんじん・コーン缶詰粒・はくさい ・長ねぎ・バナナ・かぼちゃ	457kcal 17.1g	11.3g 1.0g	371kcal 16.2g	13.6g 1.3g
27	火	ポークケチャップ ブロッコリーマヨかけ ほうれん草と玉葱と人参と葱のみそ汁 オレンジ	りんごヨーグルト	・豚もも・豚ばら ・煮干し・甘みそ ・プレーンヨーグルト	・マヨネーズ・精白米・三温糖	・たまねぎ・トマトケチャップ ・ブロッコリー・にんじん ・ほうれんそう・長ねぎ・オレンジ ・りんご	441kcal 18.5g	13.4g 0.7g	351kcal 17.9g	16.2g 0.9g
28	水	たらしの立田揚げ 棒棒鶏 えのきと葱と五色麩のすまし汁 バナナ	すいとん	・鱈・鶏ささ身 ・甘みそ・鶏もも	・片栗粉・大豆油・三温糖 ・ごま・ごま油・五色麩 ・精白米・すいとん粉	・しょうが・みずな・きゅうり ・えのきたけ・長ねぎ・バナナ ・だいこん・ごぼう・ぶなしめじ ・にんじん	476kcal 18.9g	10.0g 1.6g	394kcal 18.4g	12.1g 2.1g
29	木	各自おかず入りお弁当持参	牛乳 煎餅	・普通牛乳			86kcal 3.3g	3.9g 0.1g	107kcal 4.2g	4.9g 0.1g
30	金	麻婆豆腐丼 伴三条 中華スープ バナナ	お茶 鮭おにぎり	・木綿豆腐・豚ひき肉 ・甘みそ・ロースハム ・厚焼きたまご ・かにかまぼこ・鮭	・片栗粉・ごま油 ・緑豆はるさめ・三温糖 ・いりごま・精白米	・にんじん・長ねぎ・乾しいたけ ・たけのこ水煮缶詰・しょうが ・にんにく・きゅうり・わかめ ・バナナ	446kcal 16.1g	7.4g 1.1g	356kcal 14.9g	8.7g 1.4g



## ～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にあたり、お子さんの月齢や年齢に合わせて、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。玄関に給食とおやつサンプルを提示しますので、ご覧ください。  
 職員一同、安全で美味しい給食を提供するために努力してまいりますのでよろしく願いいたします。