



# ～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22日(金)は誕生会です。幼児(ばんび、きりん、ぞう)クラスは、自宅からの白米の持ち込みはいいません。

令和4年

日	曜	屋 食	お や つ	未満児			幼児			
				赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をとのえる	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	金	ハンバーグ(ケチャップソース) ブロッコリーマヨドレ ミニトマト みそ汁(白菜人参油揚げ葱) オレンジ	プリンアラモード	豚ひき肉 豆乳ホイップクリーム 甘みそ・油揚げ	パン粉・マヨドレ 豆乳プリン 精白米	たまねぎ・トマトケチャップ ブロッコリー・ミニトマト オレンジ・いちご・バナナ・りんご はくさい・にんじん・ねぎ	358kcal 14.0g	12.4g 0.5g	262kcal 12.3g	15.0g 0.6g
2	土	焼き鳥 胡瓜の酢の物 みそ汁(じゃが芋玉葱人参葱) オレンジ	牛乳 煎餅	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・きゅうり・にんじん たまねぎ・オレンジ	391kcal 16.4g	12.2g 1.0g	303kcal 15.3g	14.7g 1.3g
3	日	各自おかず入りお弁当持参	牛乳 煎餅	普通牛乳			80kcal 3.3g	3.9g 0.1g	100kcal 4.2g	4.9g 0.1g
4	月	豚肉と大根煮 小松菜の煮浸し みそ汁(豆腐なめこ葱) バナナ	牛乳 ジャムマーガリンサンド	豚もも・油揚げ 絹ごし豆腐・煮干し 甘みそ・普通牛乳	板こんにやく・なたね油 精白米・食パン 有塩マーガリン	だいこん・生しいたけ・にんじん こまつな・えのきたけ・長ねぎ なめこ・バナナ・いちごジャム	486kcal 20.6g	15.9g 1.2g	422kcal 20.6g	19.3g 1.4g
5	火	肉団子の甘酢あんかけ シルバーサラダ すまし汁(五色麩えのき葱) オレンジ	牛乳 クラッカーサンド	おから・豚ひき肉 普通牛乳 クリームチーズ	大豆油・片栗粉 緑豆はるさめ・マヨドレ 五色麩・精白米・三温糖 スナッククラッカー	たまねぎ・にんじん・しょうが きゅうり・えのきたけ・長ねぎ オレンジ・いちごジャム	526kcal 18.0g	23.7g 1.3g	471kcal 17.3g	29.1g 1.6g
6	水	鮭の味噌マヨドレ焼き 胡瓜とかまぼこの和え物 みそ汁(小切り麩玉葱人参葱) バナナ	そうめん	鮭・甘みそ 蒸しかまぼこ・煮干し	マヨドレ・むぎごま 三温糖・小切り麩・精白米 そうめん	きゅうり・たまねぎ・にんじん 長ねぎ・バナナ・ほうれんそう	401kcal 18.8g	6.1g 2.0g	314kcal 18.2g	7.1g 2.5g
7	木	ポークケチャップ キャベツサラダ(和ドレマヨドレ) みそ汁(もやし人参刻み麩葱) 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	マヨドレ・刻み麩・精白米 三温糖	たまねぎ・トマトケチャップ キャベツ・ブロッコリー だいこん・にんじん・長ねぎ オレンジ・りんご	414kcal 16.5g	12.7g 1.2g	331kcal 15.4g	15.3g 1.5g
8	金	豚汁 しそひじき ほうれん草とささみのごま和え バナナ	牛乳 蒸しさつま芋	豚ばら・木綿豆腐 甘みそ・煮干し 鶏ささ身・普通牛乳	じゃがいも・しらたき 三温糖・むぎごま・精白米 さつまいも	だいこん・にんじん・ごぼう キャベツ・長ねぎ・ぶなしめじ 乾ひじき・ゆかり・ほうれんそう バナナ	475kcal 21.1g	12.9g 0.9g	408kcal 21.1g	15.6g 1.1g
9	土	焼肉炒め トマト みそ汁(豆腐えのき油揚げ葱) オレンジ	牛乳 煎餅	豚もも・木綿豆腐 油揚げ・煮干し・甘みそ 普通牛乳	なたね油・精白米	エリンギ・青ピーマン・黄ピーマン たまねぎ・トマト・オレンジ 長ねぎ・えのきたけ	341kcal 15.8g	8.6g 1.0g	240kcal 14.5g	10.3g 1.3g
10	日	各自おかず入りお弁当持参	牛乳 煎餅	普通牛乳			80kcal 3.3g	3.9g 0.1g	100kcal 4.2g	4.9g 0.1g
11	月	中華炒め ブロッコリーのおかか和え みそ汁(じゃが芋玉葱若布葱) バナナ	牛乳 きなこマカロニ	豚もも・豚ばら なると・かつお節 甘みそ・普通牛乳 きな粉	片栗粉・なたね油 じゃがいも・精白米 マカロニ 三温糖	はくさい・にんじん たけのこ水煮缶詰・たまねぎ バナナ・だいこん・ごぼう 塩わかめ・長ねぎ・バナナ	405kcal 16.5g	8.8g 0.6g	320kcal 15.4g	10.6g 0.7g
12	火	赤魚の煮付け ひじきの煮つけ さつま芋の醤油汁 オレンジ	お茶 ゆかりおにぎり	赤魚・油揚げ 鶏もも・木綿豆腐 煮干し・甘みそ	三温糖・しらたき さつまいも・精白米・精白 いりごま・なたね油	長ねぎ・しょうが・乾ひじき にんじん・青ピーマン・はくさい えのきたけ・オレンジ・ゆかり	458kcal 19.7g	8.0g 1.0g	386kcal 19.4g	9.5g 1.3g
13	水	ツナじゃが 白菜のゆかり和え 春野菜スープ バナナ	すいとん	まぐろ油漬缶詰 豚もも・鶏もも	じゃがいも・しらたき なたね油・緑豆はるさめ 三温糖・ごま油・精白米 薄力粉・片栗粉	たまねぎ・にんじん・はくさい ゆかり・キャベツ・えのきたけ バナナ・だいこん・ごぼう ぶなしめじ・長ねぎ	445kcal 14.1g	11.0g 1.9g	370kcal 12.4g	13.3g 2.4g
14	木	かき揚げ 刻み昆布の煮つけ すまし汁(花麩えのき葱) オレンジ	牛乳 あんバターサンド	油揚げ・普通牛乳 こしあん	天ぷら粉・薄力粉・大豆油 しらたき・なたね油 花麩・精白米・食パン	たまねぎ・にんじん・切りみつば 刻み昆布・ごぼう・えのきたけ 長ねぎ・オレンジ	474kcal 15.0g	13.1g 4.4g	406kcal 13.5g	15.9g 5.4g
15	金	鶏の照り焼き 春キャベツサラダ(オーロラ) みそ汁(大根人参葱) バナナ	牛乳 新じゃが芋のポテトピザ	鶏もも・煮干し 甘みそ・普通牛乳 あらびきウインナー	マヨドレ・精白米 ピザ用チーズ	しょうが・にんにく・キャベツ スイートコーン・トマトケチャップ だいこん・にんじん・長ねぎ バナナ・じゃが芋	510kcal 19.6g	17.9g 1.5g	452kcal 19.2g	21.9g 1.8g
16	土	レンコン金平 胡瓜の塩昆布和え みそ汁(小切り麩玉葱人参葱) オレンジ	牛乳 煎餅	豚ひき肉・煮干し 甘みそ・普通牛乳	いりごま・なたね油 小切り麩・精白米 ごま油	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	305kcal 10.3g	6.6g 0.8g	195kcal 7.7g	7.7g 1.0g
17	日	各自おかず入りお弁当持参	牛乳 煎餅	普通牛乳			80kcal 3.3g	3.9g 0.1g	100kcal 4.2g	4.9g 0.1g
18	月	生揚げひき肉炒め 鶏肉と春キャベツのマヨドレ和え みそ汁(玉葱人参えのき葱) オレンジ	牛乳 うすやき	豚ひき肉・生揚げ 鶏ささ身・煮干し 甘みそ・普通牛乳 でんぶ	片栗粉・マヨドレ・精白米 薄力粉・なたね油	こねぎ・キャベツ・だいずもやし たまねぎ・にんじん・えのきたけ 長ねぎ・オレンジ・焼きのり	393kcal 14.9g	14.5g 1.6g	305kcal 13.3g	17.6g 2.0g
19	火	油麩卵とじ 山東菜のかにかま和え すまし汁(五色麩えのき三つ葉) バナナ	お茶 若布しらすおにぎり	鶏もも・鶏卵 かにかまぼこ・煮干し しらす干し	油麩・五色麩・精白米 精白米・ごま	たまねぎ・にんじん・わけぎ さんとうさい・根みつば えのきたけ・バナナ・わかめ	409kcal 16.2g	3.9g 1.2g	325kcal 15.1g	4.3g 1.4g
20	水	梅香る鯖焼き 小松菜ごま和え みそ汁(じゃが芋玉葱人参葱) オレンジ	きつねうどん	鯖・煮干し・甘みそ 油揚げ	むぎごま・三温糖 じゃがいも・精白米 うどん	ゆかり・こまつな・にんじん たまねぎ・長ねぎ・オレンジ 長ねぎ	407kcal 17.6g	8.6g 2.1g	322kcal 16.7g	10.3g 2.6g

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	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	木	豚肉生姜焼き 大根サラダ(青しそ) トマト みそ汁(豆腐若布油揚げ葱) バナナ	牛乳 スイートポテト	・豚もも・豚ばら ・かにかまぼこ・木綿豆腐 ・油揚げ・甘みそ・煮干し ・普通牛乳・生クリーム ・鶏卵	・なたね油・精白米 ・さつまいも・無塩バター ・三温糖・ごま	・たまねぎ・青ピーマン・しょうが ・だいこん・みずな・トマト・長ねぎ ・塩わかめ・バナナ	482kcal 17.1g	15.1g 0.6g	416kcal 16.1g	18.4g 0.7g
22	金	☆誕生会☆ 焼きそば アメリカンドック ブロッコリーマヨドレかけ オレンジ 牛乳	お茶 蒸しパン(フルーツ添え)	・豚ひき ・魚肉ソーセージ ・普通牛乳 ・豆乳	・焼きそば麺 ・ホットケーキミックス ・薄力粉・大豆油・マヨドレ	・キャベツ・だいずもやし・にんじん ・青ピーマン・たまねぎ ・ブロッコリー・オレンジ ・いちご	304kcal 12.2g	13.6g 1.1g	380kcal 15.2g	17.0g 1.3g
23	土	鱈のネギ味噌焼き ほうれん草おなか和え すまし汁(花麩えのき葱) オレンジ	牛乳 煎餅	・鱈・甘みそ ・かつお節・煮干し ・普通牛乳	・三温糖・花麩・精白米	・長ねぎ・ほうれんそう・にんじん ・えのきたけ・オレンジ	355kcal 18.4g	8.5g 0.8g	257kcal 17.7g	10.2g 1.1g
24	日	各自おかず入りお弁当持参	牛乳 煎餅	・普通牛乳			80kcal 3.3g	3.9g 0.1g	100kcal 4.2g	4.9g 0.1g
25	月	ドライカレー キャベツコーンサラダ すまし汁(五色麩えのき葱) オレンジ	お茶 鶏五目おにぎり	・豚ひき肉 ・鶏もも・油揚げ	・なたね油・三温糖・ごま油 ・五色麩・精白米・もち米	・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 ・えのきたけ・長ねぎ・オレンジ ・ごぼう・乾しいたけ	416kcal 14.1g	10.3g 1.7g	334kcal 12.3g	12.3g 2.1g
26	火	春雨炒め 小松菜ツナマヨドレ和え みそ汁(高野豆腐えのき玉葱人参葱) バナナ	牛乳 ふわふわチキンナゲット	・豚ひき肉 ・まぐろ油漬缶詰 ・高野豆腐・甘みそ ・煮干し・普通牛乳 ・鶏むね	・緑豆はるさめ・なたね油 ・三温糖・ごま油・マヨドレ ・精白米・薄力粉	・にんじん・たまねぎ・青ピーマン ・ぶなしめじ・しょうが・にんにく ・こまつな・えのきたけ・長ねぎ ・バナナ・トマトケチャップ	529kcal 23.4g	19.0g 1.1g	475kcal 24.1g	23.3g 1.3g
27	水	すき焼き風煮 ほっけ塩焼き 春キャベツの煮浸し オレンジ	牛乳 ナポリタン	・豚もも・木綿豆腐 ・ほっけ・油揚げ ・蒸しかまぼこ・普通牛乳 ・ウインナーソーセージ	・しらたき・板ふ・三温糖 ・なたね油・精白米 ・スパゲティ	・はくさい・にんじん・長ねぎ ・えのきたけ・キャベツ・オレンジ ・たまねぎ・青ピーマン ・トマトケチャップ	435kcal 22.4g	11.0g 1.5g	357kcal 22.7g	13.2g 1.9g
28	木	よしゃれ鶏南蛮 大根サラダ(和風ドレッシング) すまし汁(豆腐えのき人参葱) バナナ	牛乳 フランクフルト	・鶏もも・絹ごし豆腐 ・煮干し・普通牛乳 ・ウインナーソーセージ	・薄力粉・大豆油・三温糖 ・精白米	・しょうが・長ねぎ・レモン果汁 ・だいこん・みずな・ミニトマト ・にんじん・えのきたけ・バナナ ・トマトケチャップ	515kcal 19.6g	25.6g 1.7g	458kcal 19.2g	31.5g 2.1g
29	金	各自おかず入りお弁当持参	牛乳 煎餅	・普通牛乳			80kcal 3.3g	3.9g 0.1g	100kcal 4.2g	4.9g 0.1g
30	土	三色丼 ウインナーケチャップ さつまいもの甘煮 みそ汁(もやし人参み葱) オレンジ	牛乳 煎餅	・豚ひき肉 ・ウインナーソーセージ ・煮干し・甘みそ ・普通牛乳	・なたね油・さつまいも ・三温糖・板ふ・精白米	・きゅうり・にんじん・しょうが ・トマトケチャップ・だいずもやし ・長ねぎ・オレンジ	452kcal 18.5g	16.3g 1.8g	379kcal 17.9g	19.9g 2.2g

## ～今月のオススメメニュー～ (鮭の味噌マヨドレ焼き)

### ＝材料＝(6切分)

- ・鮭 6切
- ・味噌 10g
- ・マヨドレ 80g
- ・白すりごま 10g
- ・みりん 15cc(様子を見ながら)

### ＝作り方＝

- ① 鮭に塩コショウをかるくふりかけ、火が通るまで焼く。
- ② 味噌・マヨドレ・すりごま・みりんを混ぜ合わせたものを焼けた鮭に塗る。
- ③ 表面に焼き色がつくまで再度グリル又はトースターなどで焼いたら完成!

園の定番メニューです!  
子供達も大好きで、ご飯が進むメニューです。お家でも是非作ってみてください!

## ～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、心身の健やかな发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、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のサンプルを提

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

ますのでよろしくお願いいたします。

