

3がっ 給食献立表



《献立のねらい》

- * 食品、料理の種類を多く取り入れ十分食べられるようにします。
- * 献立、おやつにボリュームをもたせます。
- * 咀嚼力をつけるような献立にします。

- * 0.1歳児クラスは、9時半頃にビスケットが出ます。
- * お米は、七分つき米に雑穀を混ぜて炊いています。

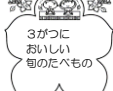
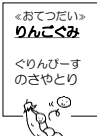
午後のおやつは、完了食・1歳児クラスは『乳児』
2歳・3歳・4歳・5歳児クラスは『幼児』欄をご覧ください。

	きゅうしょく	ざいよう	おやつ	のみもの	ざいよう
1日 ひなまつり 献立 ちらしずし ひなまつり	1金 ちらしずし かじきのさざれやき ほうれんそうのいそあえ おふとわかめのすましじる	七分つき米・干し椎茸・蓬根・にんじん・油揚げ・しょうゆ・みりん・さやえんどう・酢・上白糖・塩/かじき・干し椎茸・マヨドレ・米パン粉/ほうれん草・もやし・しょうゆ・のり/おつゆ・わかめ・しょうゆ・塩	幼児 こめこのひなまつりけーき 乳児 こめこのひなまつりけーき ほてとのすーぷ	幼児 こめこのひなまつりけーき 乳児 こめこのひなまつりけーき ほてとのすーぷ	米粉・BP・洗糖・サラダ油・豆乳・抹茶・桜パウダー・いちご・ひなあられ/牛乳【乳児：じゃが芋・玉ねぎ・塩】
2土	チャーハン かれーぽてと はくさいすーぷ いちご	七分つき米・ハム・にんじん・ねぎ・さやえんどう・干し椎茸・サラダ油・塩・しょうゆ/じゃが芋・ベーコン・塩・しょうゆ・カレー粉・サラダ油/白菜・にんじん・ベーコン・塩・しょうゆ/いちご	幼児 おかしもりあわせ 乳児 おかしもりあわせ	幼児 おかしもりあわせ 乳児 おかしもりあわせ	市販菓子 りんごジュース
4月	けんちんうどん はるきゃべつとあつあげのもの よーぐると	乾麺・鶏肉・ねぎ・にんじん・ごぼう・里芋・しょうゆ・みりん・塩/生揚げ・にんじん・キャベツ・しめじ・サラダ油・しょうゆ・みりん・洗糖/ヨーグルト	幼児 ちゅうかおこわ にほごまちっぴ 乳児 ちゅうかおこわ ちんげんさいのみそじる	幼児 ちゅうかおこわ にほごまちっぴ 乳児 ちゅうかおこわ ちんげんさいのみそじる	七分つき米・もち米・しょうが・豚肉・干し椎茸・にんじん・酒・しょうゆ・塩・ごま油/食べ残干し・ごま・洗糖・しょうゆ/麦茶【乳児：青梗菜・玉ねぎ・みそ/牛乳】
5火	おからふりかけごはん ささみのあますに うどとあぶらあげのもの さといもとたまねぎのみそじる	七分つき米・あわ・おから・ちりめんじゃこ・かつお節・洗糖・みりん・しょうゆ・サラダ油・醤油のり/鶏肉・洗糖・塩・酢・トマトケチャップ/うど・油揚げ・小松菜・しょうゆ・みりん・洗糖/里芋・玉ねぎ・えのき茸・みそ	幼児 ぱんのしょーとけーき 乳児 ぱんのしょーとけーき はくさいすーぷ	幼児 ぱんのしょーとけーき 乳児 ぱんのしょーとけーき はくさいすーぷ	食パン・いちご ジャム・いちご/歌 むヨーグルト【乳児：白菜・鶏肉・塩】
6水	あわごはん ぶりのゆうあんやき なのはなのごまに よしのじる	七分つき米・あわ/ぶりのしょうゆ・みりん・酒・柚子/菜の花・ほうれん草・もやし・にんじん・ごま・洗糖・しょうゆ/豆腐・にら・えのき茸・しょうゆ・塩・片栗粉	幼児 いきなりだんご 乳児 さつまいもぜんざい はるさめすーぷ	幼児 いきなりだんご 乳児 さつまいもぜんざい はるさめすーぷ	白玉粉・上新粉・中力粉・塩・洗糖・さつま芋・ゆで小豆/牛乳【乳児：さつまいも・ゆで小豆/春雨・小松菜・しょうゆ・塩】
7木	きびごはん とりにくのさっぱり はるやさいのおかかあえ とうふとほうれんそうのみそじる	七分つき米・きび/鶏肉・しょうが・しょうゆ・みりん・洗糖・酢/キャベツ・にんじん・アスパラガス・菜の花・ホールコーン・しょうゆ・鰹節/豆腐・ほうれん草・みそ	幼児 すばげっていみーとそーす 乳児 みーとそーすばすた きゃべつすーぷ	幼児 すばげっていみーとそーす 乳児 みーとそーすばすた きゃべつすーぷ	スパゲッティ【米粉マカロニ】・オリーブ油・豚肉・さやえんどう・セロリ・ホールトマト・にんにく・トマトピューレ・トマトケチャップ・洗糖・塩/麦茶【乳児：キャベツ・ベーコン・塩/牛乳】
8日 そつえん しき ぶどうくみ さん そつえん おめでと う ござい ます	8金 うめぼしごはん ぶたにくのしょうがやき さつまいものきんぴら だいこんとわかめのみそじる	七分つき米・きび・梅干し/豚肉・酒・みりん・しょうゆ・しょうが・玉ねぎ・サラダ油/さつま芋・にんじん・さやえんどう・ごま油・洗糖・しょうゆ/大根・わかめ・みそ	幼児 おかかやきおにぎり きよみおれんじ 乳児 おかかやきおにぎり かぶのみそじる きよみおれんじ	幼児 おかかやきおにぎり きよみおれんじ 乳児 おかかやきおにぎり かぶのみそじる きよみおれんじ	七分つき米・塩・しょうゆ・鰹節・みりん・しょうゆ・ごま/清見オレンジ/麦茶【乳児：かぶ・しょうゆ・塩/牛乳】
9土	ちきんととまとのすばげってい ぶろっこりーそてー わふうぼとふ いちご	スパゲッティ・オリーブ油・鶏肉・玉ねぎ・サラダ油・ホールトマト・洗糖・トマトケチャップ・塩・カレー粉/ブロッコリー・ホールコーン・ベーコン・サラダ油・塩/ベーコン・じゃが芋・にんじん・玉ねぎ・キャベツ・塩/いちご	幼児 おかしもりあわせ 乳児 おかしもりあわせ	幼児 おかしもりあわせ 乳児 おかしもりあわせ	市販菓子 りんごジュース
11月	かれーらいす きりぼしだいこんのもの むぎちゃ ぜりー	七分つき米・押麦・豚肉・酒・じゃが芋・にんじん・にんにく・りんご・カレー粉・サラダ油/切干し大根・油揚げ・干し椎茸・にんじん・洗糖・しょうゆ/麦茶/ゼリー	幼児 こくとうむしばん いちご 乳児 こくとうむしばん にんじんのすーぷ いちご	幼児 こくとうむしばん いちご 乳児 こくとうむしばん にんじんのすーぷ いちご	黒砂糖・リンゴジュース・干しぶどう・薄力粉・BP/いちご/牛乳【乳児：にんじん・ベーコン・玉ねぎ・塩】
12火	じゃこチャーハン ちゅうかあえに ちゃぶすい	七分つき米・押麦・ちりめんじゃこ・にんじん・ねぎ・さやえんどう・エリンギ・サラダ油・塩・しょうゆ/キャベツ・にんじん・春雨・ハム・サラダ油・洗糖・酢・しょうゆ・ごま油/豚肉・塩・しょうゆ・酒・片栗粉/えび・干し椎茸・白菜・にんじん・もやし・サラダ油・しょうゆ・塩	幼児 ぜりーふらい べびーちーず 乳児 ぜりーふらい べびーちーず おふとわかめのみそじる	幼児 ぜりーふらい べびーちーず 乳児 ぜりーふらい べびーちーず おふとわかめのみそじる	じゃが芋・おから・にんじん・ねぎ・片栗粉・塩・サラダ油・ウスターソース/麦茶【乳児：おつゆ・わかめ・しょうゆ・塩/牛乳】
13水	こくとうぱん たんどりーちきん あすばらきゃべつそてー かんじゃすーぷ	黒糖パン/鶏肉・にんにく・しょうゆ・トマトケチャップ・塩・カレー粉・マヨドレ・サラダ油/アスパラガス・ベーコン・ホールコーン・キャベツ・オリーブ油・塩/鶏肉・塩・にんにく・にんじん・玉ねぎ・じゃが芋・セロリ・青梗菜・七分つき米・サラダ油・塩・しょうゆ	幼児 まぜこみいなり たべにほし 乳児 まぜこみいなり ほうれんそうのみそじる	幼児 まぜこみいなり たべにほし 乳児 まぜこみいなり ほうれんそうのみそじる	七分つき米・ごま・油揚げ・にんじん・しょうゆ・みりん・洗糖・酢・塩/食べ残干し/麦茶【乳児：ほうれん草・玉ねぎ・みそ/牛乳】
14日 お別れ 給食	14木 ゆかりごはん とうふのみーとろーぷ ぶろっこりーそてー はるさめすーぷ ぜりー	七分つき米・あわ・ゆかり/豆腐・豚肉・玉ねぎ・サラダ油・米/パン粉・豆乳・塩・トマトケチャップ・ウスターソース/ブロッコリー・玉ねぎ・ベーコン・しめじ・サラダ油・塩/白菜・にんじん・ベーコン・干し椎茸・春雨・しょうゆ・塩/ゼリー	幼児 きなこあげぱん 乳児 きなこあげぱん さつまいものすましじる	幼児 きなこあげぱん 乳児 きなこあげぱん さつまいものすましじる	丸パン・サラダ油・きな粉・上白糖/牛乳【乳児：さつま芋・ねぎ・しょうゆ・塩】





15金	ぐりんぴーすごはん さけのみそまよねーずやき うのはなに わかめとねぎのすましじる	七分つき米・もち米・塩・グリンピース/鮭・酒・みそ・マヨドレ/おから・豚肉・にんじん・油揚げ・ごぼう・干し椎茸・小松菜・サラダ油・しょうゆ・みりん・洗糖/わかめ・えのき草・ねぎ・塩・しょうゆ	幼児 えびとながいのちぢみ きよみおれんじ	乳児 えびとながいのちぢみ ほうれんそうすーぶ きよみおれんじ	おむぎちや ぎゅうにゅう	片栗粉・米粉・にら・長芋・えび・しょうゆ・もやし・サラダ油・しょうゆ・酢・洗糖・ごま油/清美オレシ/麦茶 【乳児：ほうれん草・鶏肉・塩/牛乳】
16土	ちゃーはん かれーぽてと はくさいすーぶ いちご	七分つき米・ハム・にんじん・ねぎ・さやいんげん・干し椎茸・サラダ油・塩・しょうゆ/じゃが芋・ベーコン・塩・しょうゆ・カレー粉・サラダ油/白菜・にんじん・ベーコン・塩・しょうゆ/いちご	幼児 おかしもりあわせ	乳児 おかしもりあわせ	しよーす しよーす	市販菓子 りんごジュース
18月	けんちんうどん はるきゃべつとあつあげのにも よーぐると	乾麺・鶏肉・ねぎ・にんじん・ごぼう・里芋・しょうゆ・みりん・塩/生揚げ・にんじん・キャベツ・しめじ・サラダ油・しょうゆ・みりん・洗糖/ヨーグルト	幼児 ちゅうかおこわ にほごまちっぴ	乳児 ちゅうかおこわ ちんげんさいのみそしる	おむぎちや ぎゅうにゅう	七分つき米・もち米・しょうゆ・豚肉・干し椎茸・にんじん・酒・しょうゆ・塩・ごま油/食べ煮干し・ごま・洗糖・しょうゆ/麦茶 【乳児：青梗菜・玉ねぎ・みそ/牛乳】
19火	おからふりかけごはん ささみのあまず うどとあぶらあげのにも さといもとたまねぎのみそしる	七分つき米・あわ・おから・ちりめんじゃこ・かつお節・洗糖・みりん・しょうゆ・サラダ油・香のり/鶏肉・塩・酒・片栗粉・サラダ油・洗糖・塩・酢・トマトケチャップ/うど・油揚げ・小松菜・しょうゆ・みりん・洗糖/里芋・玉ねぎ・えのき草・みそ	幼児 てづくりいちごじゃむさんど	乳児 てづくりいちごじゃむさんど はくさいすーぶ	よーぐると よーぐると	食パン・いちご・上白糖・レモン/飲むヨーグルト 【乳児：白菜・鶏肉・塩】
21木	きびごはん とりにくのさっぱり はるやさいのおかかあえ とうふとほうれんそうのみそしる	七分つき米・きび/鶏肉・しょうゆ・しょうゆ・みりん・洗糖・酢/キャベツ・にんじん・アスパラガス・菜の花・ホールコーン・しょうゆ・鰹節/豆腐・ほうれん草・みそ	幼児 すばげっていみーとそーす	乳児 みーとそーすばすた きゃべつすーぶ	おむぎちや ぎゅうにゅう	スパゲッティ【米粉マカロニ】・オリーブ油・豚肉・玉ねぎ・セロリ・ホールトマト・にんにく・トマトピューレ・トマトケチャップ・洗糖・塩/麦茶 【乳児：キャベツ・ホールコーン・塩/牛乳】
22金	うめぼしごはん ぶたにくのしょうがやき さつまいものきんぴら だいこんとわかめのみそしる	七分つき米・きび・梅干し/豚肉・酒・みりん・しょうゆ・しょうが・玉ねぎ・サラダ油/さつまいも・にんじん・さやいんげん・ごま油・洗糖・しょうゆ/大根・わかめ・みそ	幼児 おかしもりあわせ	乳児 おかしもりあわせ	しよーす しよーす しよーす	市販菓子 りんごジュース
23土	ちきんととまとのすばげってい ぶろっこりーそてー わふうぼとふ いちご	スパゲッティ・オリーブ油・鶏肉・玉ねぎ・サラダ油・ホールトマト・洗糖・トマトケチャップ・塩・カレー粉/ブロッコリー・ホールコーン・ベーコン・サラダ油・塩/ベーコン・じゃが芋・にんじん・玉ねぎ・キャベツ・塩/いちご	幼児 おかしもりあわせ	乳児 おかしもりあわせ	しよーす しよーす しよーす	市販菓子 りんごジュース
25月	かれーらいす きりぼしだいこんのにも むぎちや ぜりー	七分つき米・押麦・豚肉・酒・じゃが芋・にんじん・にんにく・ゆりご・カレー粉・サラダ油/切り干し大根・油揚げ・干し椎茸・にんじん・洗糖・しょうゆ/麦茶/ゼリー	幼児 こくとうむしばん いちご	乳児 こくとうむしばん にんじんのすーぶ いちご	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	黒砂糖・リンゴジュース・干しぶどう・薄力粉・BP/いちご/牛乳 【乳児：にんじん・ベーコン・玉ねぎ・塩】
26火	じゃこちゃーはん ちゅうかあえに ちゃびすい	七分つき米・押麦・ちりめんじゃこ・にんじん・ねぎ・さやいんげん・エリンギ・サラダ油・塩・しょうゆ/キャベツ・にんじん・春雨・ハム・サラダ油・洗糖・塩・酢・しょうゆ・ごま油/豚肉・塩・しょうゆ・酒・片栗粉・えび・干し椎茸・白菜・にんじん・もやし・サラダ油・しょうゆ・塩	幼児 ぜりーふらい べびーちーず	乳児 ぜりーふらい べびーちーず おふとわかめのみそしる	ちーず おむぎちや ぎゅうにゅう	じゃが芋・おから・にんじん・ねぎ・片栗粉・塩・サラダ油/ウスターソース/ペーパーチーズ/麦茶 【乳児：お豆腐・わかめ・しょうゆ・塩/牛乳】
27水	こくとうばん たんどりーちきん あすぱらきゃべつそてー かんじゃすーぶ	黒糖パン/鶏肉・にんにく・しょうゆ・トマトケチャップ・塩・カレー粉・マヨドレ・サラダ油/アスパラガス・ベーコン・ホールコーン・キャベツ・オリーブ油・塩/鶏肉・塩・にんにく・にんじん・玉ねぎ・じゃが芋・セロリ/青梗菜・七分つき米・サラダ油・塩・しょうゆ	幼児 まぜこみいなり たべにほし	乳児 まぜこみいなり ほうれんそうのみそしる	おむぎちや ぎゅうにゅう	七分つき米・ごま油・油揚げ・にんじん・しょうゆ・みりん・洗糖・酢・塩/食べ煮干し/麦茶 【乳児：ほうれん草・玉ねぎ・みそ/牛乳】
28木	あわごはん とうふのみーとろーふ きゃべつのうめどれあえに じゃがいもとはくさいのみそしる	七分つき米・あわ・ゆかり/豆腐・豚肉・玉ねぎ・サラダ油・米粉/豆乳・塩・トマトケチャップ/ウスターソース/キャベツ・ブロッコリー・にんじん・洗糖・酢・サラダ油・練塩/じゃが芋・白菜・切り干し大根・みそ	幼児 きなこあげばん	乳児 きなこあげばん はるさめのすましじる	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	丸パン・サラダ油・きな粉・上白糖/牛乳 【乳児：春雨・さやえんどう・しょうゆ・塩】
29金	ぐりんぴーすごはん さけのみそまよねーずやき うのはなに わかめとねぎのすましじる	七分つき米・もち米・塩・グリンピース/鮭・酒・みそ・マヨドレ/おから・豚肉・にんじん・油揚げ・ごぼう・干し椎茸・小松菜・サラダ油・しょうゆ・みりん・洗糖/わかめ・えのき草・ねぎ・塩・しょうゆ	幼児 えびとながいのちぢみ きよみおれんじ	乳児 えびとながいのちぢみ ほうれんそうすーぶ きよみおれんじ	おむぎちや ぎゅうにゅう	片栗粉・米粉・にら・長芋・えび・しょうゆ・もやし・サラダ油・しょうゆ・酢・洗糖・ごま油/清美オレシ/麦茶 【乳児：ほうれん草・鶏肉・塩/牛乳】
30土	ほうれんそうとつなのすばげってい さんしょくに かぶのすーぶ いちご	スパゲッティ・ほうれん草・ツナ・しめじ・にんにく・オリーブ油・塩・しょうゆ/じゃが芋・にんじん・ホールコーン・洗糖・塩・さやいんげん/かぶ・にんじん・しょうゆ・塩/いちご	幼児 おかしもりあわせ	乳児 おかしもりあわせ	しよーす しよーす	



【栄養価】	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	塩分	食物繊維	
乳児	1.2歳	538	18.7	15.9	185	2.1	137	0.26	0.18	19	2.3	4.9
幼児	3.4歳	570	20.3	14.6	153	2.5	130	0.30	0.17	20	2.5	6.1

*食べ煮干し、煮干しコマチツブは2歳からたべます。*献立は、食材の都合により変更することがあります。
*アレルギー等の確認のため、食べたことのない食材は ご家庭で事前に試してみてください。

《野菜》 さやえんどう ほうれん草 あさつき ぶき 菜の花 パセリ アスパラガス 筍 グリンピース そら豆 新玉ねぎ 《いも類》 新じゃがいも
《さかな》 ひらめ ぶり さより かに きんぎ まだい にしん 《くだもの》 いちご いよかん 清見オレンジ はっさく 夏みかん 河内晩柑