

※1~2歳は朝のおやつに牛乳(月,火,水,金)またはヨーグルト(木)がつきます。

1~2歳は乳児、3~5歳は幼児を見てください。

日曜	おひる	主な材料	午後のおやつ	主な材料
1 土	ツナマヨトースト ブロッコリーソテー カンジャスープ いちご	食パン(乳・卵なし) ツナ 玉葱 マヨネーズ(卵なし)/ブロッコリー 玉葱 ベーコン しめじ オリーブ油 塩/鶏もも肉 にんにく 人参 玉葱 じゃが芋 チンゲン菜 セロリ 七分つき米 サラダ油 塩 醤油	市販カステラ 市販せんべい 市販煮干しごまチップ 牛乳	
			市販カステラ 市販せんべい 市販煮干しごまチップ(2歳~) 牛乳	
3 月	なめたけごはん 白身魚の唐揚げ ナムル 沢煮焼 にゅうえんしき	七分つき米 きび えのき草 みりん 醤油/塩 塩 酒 片栗粉 揚げ油/ほうれん草 もやし ごま油 洗糖 醤油 白ごま/豚もも肉 酒 大根 ごぼう 人参 長葱 醤油 塩 片栗粉	カレー蒸しパン 牛乳	卵 上白糖 牛乳 塩 ロースハム 薄力粉 ベーキングパウダー カレー粉 (乳児:おつゆ粒 かぶ かぶ菜 味噌)
			カレー蒸しパン 麩とかぶの味噌汁	
4 火	チキンライス 香キャベツのソテー かぶと豚肉のスープ	七分つき米 塩 トマトケチャップ 鶏もも肉 玉葱 エリンギ グリンピース サラダ油/キャベツ もやし 人参 ベーコン 春雨 サラダ油 塩/かぶ かつ菜 豚もも肉 醤油 塩	人参クッキー 食べ煮干し 牛乳	バター 洗糖 牛乳 塩 人参 薄力粉 ベーキングパウダー (乳児:若布 えのき草 醤油 塩)
			人参クッキー 食べ煮干し(2歳~) 若布のすまし汁	
5 水	おかかふりかけごはん 鶏つくね煮 新じゃがのきんぴら チンゲン菜の味噌汁	七分つき米 あわ かつお節 みりん 醤油 白ごま 青のり/鶏挽肉 醤油 みりん 生麥 長葱 卵粉 酒 サラダ油 片栗粉/じゃが芋 人参 さやいんげん ごま油 洗糖 醤油/油揚げ 玉葱 チンゲン菜 味噌	パンのショートケーキ 牛乳	食パン(乳・卵なし) バター 上白糖 苺ジャム 苺 (乳児:人参 ベーコン 玉葱 塩)
			パンのショートケーキ 新玉葱と人参のスープ	
6 木	カレーライス (乳児:ミルクカレー) 切干大根の煮物 お茶 ヨーグルト	七分つき米 押麦 豚もも肉 酒 じゃが芋 玉葱 人参 にんにく りんご カレールウ 牛乳 スキムミルク サラダ油(乳児:薄力粉 バター 牛乳/切干大根 油揚げ 干し椎茸 人参 洗糖 醤油	若布うどん 清見柑 ベビーチーズ	うどん(乾) 若布 長葱 鶏もも肉 みりん 塩 醤油
			若布うどん 清見柑 ベビーチーズ	
7 金	ごま塩ごはん かじきの味噌マヨ焼き 小松菜の煮浸し 豆腐となめこの味噌汁 にゅうえんしき	七分つき米 きび 黒ごま 塩/かじき 酒 味噌 マヨネーズ(卵なし)/小松菜 もやし 人参 洗糖 醤油/豆腐 なめこ 味噌	フライドポテト 飲むヨーグルト	じゃが芋 揚げ油 塩 青のり (乳児:マカロニ(乾) 玉葱 キャベツ 塩)
			フライドポテト パスタスープ	
8 土	味噌煮込みうどん 肉じゃが煮 いちご ベビーチーズ	うどん(乾) 鶏もも肉 キャベツ 人参 長葱 ほうれん草 味噌 醤油 みりん 塩/じゃが芋 人参 豚もも肉 玉葱 サラダ油 洗糖 みりん 醤油	市販ドーナツ 市販せんべい 市販煮干しごまチップ 牛乳	
			市販ドーナツ 市販せんべい 市販煮干しごまチップ(2歳~) 牛乳	
10 月	ごはん(きび入り) 鶏肉のみりん焼き さつま芋のきんぴら かぶの味噌汁	七分つき米 きび/鶏もも肉 醤油 みりん 酒 サラダ油/さつま芋 人参 さやいんげん ごま油 洗糖 醤油/かぶ かぶ菜 玉葱 味噌	きな粉ケーキ いちご お茶	薄力粉 ベーキングパウダー きな粉 上白糖 塩 豆乳 サラダ油 (乳児:春雨 チンゲン菜 醤油 塩)
			きな粉ケーキ いちご 春雨のすまし汁	
11 火	たけのこごはん 鯖の西京焼き 人参の炒り煮 吉野汁	七分つき米 醤油 酒 たけのこ 揚げ油 みりん/鯖 洗糖 醤油 みりん 酒 白味噌/人参 白滝 さやいんげん 洗糖 醤油 みりん サラダ油 白ごま/豆腐 ほうれん草 えのき草 醤油 塩 片栗粉	ポテトマヨ焼き 牛乳	じゃが芋 ウィンナー マヨネーズ(卵なし) 牛乳 オリーブ油 (乳児:キャベツ 玉葱 味噌)
			ポテトマヨ焼き 香キャベツの味噌汁	
12 水	カレーピラフ じゃが芋のそぼろ煮 香キャベツのスープ	七分つき米 塩 カレー粉 豚もも肉 さやいんげん 人参 玉葱 オリーブ油/じゃが芋 人参 豚挽肉 玉葱 干し椎茸 サラダ油 洗糖 みりん 醤油 塩 片栗粉 グリンピース/キャベツ 鶏もも肉 チンゲン菜 塩 醤油	シュガートースト 清見柑 牛乳	食パン(乳・卵なし) バター 上白糖 (乳児:豆腐 小松菜 醤油 塩)
			シュガートースト 清見柑 豆腐のすまし汁	
13 木	煮込みうどん 大根と人参の味噌煮 市販ゼリー	うどん(乾) 豚もも肉 キャベツ ほうれん草 人参 醤油 みりん 塩/大根 人参 鶏もも肉 サラダ油 洗糖 醤油 味噌 さやいんげん	鶏めし 食べ煮干し お茶	七分つき米 鶏もも肉 酒 人参 昆布 醤油 酒 塩 (乳児:えのき草 長葱 人参 味噌)
			鶏めし 食べ煮干し(2歳~) えのき草の味噌汁	
14 金	グリーンピースごはん 豆腐ハンバーグ 新じゃがとアスパラの炒め物 若竹汁	七分つき米 もち米 塩 グリンピース/豆腐 豚挽肉 玉葱 サラダ油 パン粉 豆乳 塩 サラダ油 トマトケチャップ ウスターソース/じゃが芋 アスパラガス 玉葱 ロースハム サラダ油 塩/たけのこ 若布 醤油 塩	ナポリタン 牛乳	スパゲッティ(乾) ベーコン 玉葱 エリンギ にんにく オリーブ油 トマトピューレ トマトケチャップ (乳児:かぶ かぶ菜 鶏もも肉 醤油 塩)
			ナポリタン かぶのスープ	
15 土	ツナマヨトースト ブロッコリーソテー カンジャスープ いちご	食パン(乳・卵なし) ツナ 玉葱 マヨネーズ(卵なし)/ブロッコリー 玉葱 ベーコン しめじ オリーブ油 塩/鶏もも肉 にんにく 人参 玉葱 じゃが芋 チンゲン菜 セロリ 七分つき米 サラダ油 塩 醤油	市販カステラ 市販せんべい 市販煮干しごまチップ 牛乳	
			市販カステラ 市販せんべい 市販煮干しごまチップ(2歳~) 牛乳	
17 月	なめたけごはん 白身魚の唐揚げ ナムル 沢煮焼	七分つき米 きび えのき草 みりん 醤油/塩 塩 酒 片栗粉 揚げ油/ほうれん草 もやし ごま油 洗糖 醤油 白ごま/豚もも肉 酒 大根 ごぼう 人参 長葱 醤油 塩 片栗粉	カレー蒸しパン 牛乳	卵 上白糖 牛乳 塩 ロースハム 薄力粉 ベーキングパウダー カレー粉 (乳児:おつゆ粒 かぶ かぶ菜 味噌)
			カレー蒸しパン 麩とかぶの味噌汁	

18	火	チキンライス 春キャベツのソテー かぶと豚肉のスープ	七分つき米 塩 トマトケチャップ 鶏もも肉 玉葱 エリンギ グリンピース サラダ油/キャベツ もやし 人参 ベーコン 春雨 サラダ油 塩/かぶ かぶ菜 豚もも肉 醤油 塩	幼児 人參クッキー 食べ煮干し 牛乳	バター 洗糖 牛乳 塩 人参 薄力粉 ベーキングパウダー
				乳児 人參クッキー 食べ煮干し(2歳~) 若布のすまし汁	卵 人参 薄力粉 ベーキングパウダー
19	水	カレーライス (乳児: ミルクカレー) 切干大根の煮物 お茶 ヨーグルト	七分つき米 押麦 豚もも肉 酒 ジャガ芋 玉葱 人参 にんにく りんご カレールー 牛乳 スキムミルク サラダ油(乳児: 薄力粉 バター 牛乳)/切干大根 油揚げ 干し椎茸 人参 洗糖 醤油	幼児 若布うどん 清見柑 パピーチーズ	うどん(乾) 若布 長葱 鶏もも肉 みりん 塩 醤油
				乳児 若布うどん 清見柑 パピーチーズ	
20	木	おかかふりかけごはん 鶏つくね煮 新じゃがのきんぴら チンゲン菜の味噌汁	七分つき米 あわ かつお節 みりん 醤油 白ごま 青のり/鶏挽肉 醤油 みりん 生姜 長葱 パン粉 酒 サラダ油 片栗粉/じゃが芋 人参 さやいんげん ごま油 洗糖 醤油/油揚げ 玉葱 チンゲン菜 味噌	幼児 パンのショートケーキ 牛乳	食パン(卵・卵なし) バター 上白糖 番ジャム 苺
				乳児 パンのショートケーキ 新玉葱と人参のスープ	卵 人参 ベーコン 玉葱
21	金	ごま塩ごはん かしきの味噌マヨ焼き 小松菜の煮浸し 豆腐となめこの味噌汁	七分つき米 きび 黒ごま 塩/かじき 酒 味噌 マヨネーズ(卵なし)/小松菜 もやし 人参 洗糖 醤油/豆腐 なめこ 味噌	幼児 フライドポテト 飲むヨーグルト	じゃが芋 揚げ油 塩 青のり
				乳児 フライドポテト パスタスープ	卵 人参 マカロニ(乾) 玉葱 キャベツ 塩
22	土	味噌煮込みうどん 肉じゃが煮 いちご パピーチーズ	うどん(乾) 鶏もも肉 キヤベツ 人参 長葱 ほうれん草 味噌 醤油 みりん 塩/じゃが芋 人参 豚もも肉 玉葱 サラダ油 洗糖 みりん 醤油	幼児 市販ドーナツ 市販せんべい 市販煮干しごまチップ 牛乳	
				乳児 市販ドーナツ 市販せんべい 市販煮干しごまチップ(2歳~) 牛乳	
24	月	ごはん(きび入り) 鶏肉のみりん焼き さつま芋のきんぴら かぶの味噌汁	七分つき米 きび/鶏もも肉 醤油 みりん 酒 サラダ油/さつま芋 人参 さやいんげん ごま油 洗糖 醤油/かぶ かぶ菜 玉葱 味噌	幼児 きな粉ケーキ いちご お茶	薄力粉 ベーキングパウダー きな粉 上白糖 塩 牛乳 サラダ油
				乳児 きな粉ケーキ いちご 春雨のすまし汁	卵 人参 チンゲン菜 醤油 塩
25	火	たけのこごはん 鯖の西京焼き 人参の炒り煮 吉野汁	七分つき米 醤油 酒 たけのこ 油揚げ みりん/塩 洗糖 醤油 みりん 酒 白味噌/人参 白濁 さやいんげん 洗糖 醤油 みりん サラダ油 白ごま/豆腐 ほうれん草 えのき茸 醤油 塩 片栗粉	幼児 ポテトマヨ焼き 牛乳	じゃが芋 ウィンナー マヨネーズ(卵なし) 牛乳 オリーブ油
				乳児 ポテトマヨ焼き 春キャベツの味噌汁	卵 人参 玉葱 味噌
26	水	カレーピラフ じゃが芋のそぼろ煮 春キャベツのスープ	七分つき米 塩 カレー粉 豚もも肉 さやいんげん 人参 玉葱 オリーブ油/じゃが芋 人参 豚挽肉 玉葱 干し椎茸 サラダ油 洗糖 みりん 醤油 塩 片栗粉 グリンピース/キャベツ 鶏もも肉 チンゲン菜 塩 醤油	幼児 シュガートースト 清見柑 牛乳	食パン(卵・卵なし) バター 上白糖
				乳児 シュガートースト 清見柑 豆腐のすまし汁	卵 豆腐 小松菜 醤油 塩
27	木	煮込みうどん 大根と人参の味噌煮 市販ゼリー	うどん(乾) 豚もも肉 キヤベツ ほうれん草 人参 醤油 みりん 塩/大根 人参 鶏もも肉 サラダ油 洗糖 醤油 味噌 さやいんげん	幼児 鶏めし 食べ煮干し お茶	七分つき米 鶏もも肉 酒 人参 昆布 醤油 酒 塩
				乳児 鶏めし 食べ煮干し(2歳~) えのき茸の味噌汁	卵 人参 えのき茸 長葱 人参 味噌
28	金	グリンピースごはん こいのぼりハンバーグ 新じゃがとアスパラの炒め物 若竹汁	七分つき米 もち米 塩 グリンピース/豚挽肉 玉葱 サラダ油 パン粉 牛乳 サラダ油 人参 トマトケチャップ/じゃが芋 アスパラガス 玉葱 ロース ハム サラダ油 塩/たけのこ 若布 醤油 塩	幼児 ナポリタン 牛乳	スパゲッティ(乾) ベーコン 玉葱 エリンギ にんにく オリーブ油 トマトピューレ トマトケチャップ
				乳児 ナポリタン かぶのスープ	卵 人参 かつお かつお菜 鶏もも肉 醤油 塩

こいのぼり
集会
7/31

	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
1~2才	522kal	20.7g	12.1g	239mg	2.2mg	156µgRE	0.27mg	0.27mg	18mg	2.8g	3.9g
3~5才	592kal	22.7g	12.7g	216mg	2.4mg	156µgRE	0.31mg	0.24mg	21mg	3.0g	4.6g

※献立は都合により変更する場合がございます。

【4月の献立のおらい】

- ①新入園児・在園児にとって食べやすく食べ慣れた献立にします。
- ②春野菜の出回る時期なので、旬のものを使った献立にします。

【旬の食材】

魚…ひらめ・ぶり・さより・かに・きんぎ・あまだい・にしん
 緑黄色野菜…さやえんどう・ほうれん草・根みつば・からし菜
 淡色野菜…キャベツ・竹の子・アスパラ・グリンピース
 芋類…新じゃが芋
 果物…いちご・夏みかん

4月の献立は 春野菜が盛りだくさん!

あたたかい気候となり、春野菜がおいしい日が続きます。園の給食でもたくさん春野菜が登場します。たけのこは生のものを、アスパラは土鍋で煮たものをそのまま系内品として使っています。ごちそうも煮たものをとびきりまで、味も香りも格別!とておいしいです。毎日の給食から春の香りを感じてほしいと思います。

たけのこ、春キャベツ、グリンピース、新じゃが、新玉ねぎ etc...

**こいのぼり
集会
7/31**

新しい年度が始まりました。子ども達のおいしい笑顔がみられる安全・安心な給食を作ります! 1年間 よろしくお厚いします。こいのぼり
栄養からは、ご家庭に向けた毎月 献立表の他、「おいしいごはん」ひろくを発行しています。給食で人気のあるメニューのレシピや紹介したり、園での食育の様子や食に関する情報も提供しています。こちらをぜひご覧ください。