



給食献立表

境こども園

※アレルギー等の確認のため、食べたことがない食材はご家庭で事前に試してみてください。

※1~2歳はおやつに牛乳または飲むヨーグルトがつかます。

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 水	ウインナーピラフ 三色煮 ほうれん草と鶏肉のスープ 2. 3号児 にゅえんしき	七分付き米 ウインナー 人参 玉葱 ビーマン/じゃが芋 人参 コーン(缶) さやいんげん/鶏もも肉 ほうれん草 人参	幼児 春野菜たっぷり焼きそば ベビーチーズ 麦茶	蒸し中華麺(卵なし) 豚もも肉 もやし 春キャベツ 人参 アスパラガス ウスターソース 中濃ソース (乳児: 木綿豆腐 若布)
			乳児 春野菜たっぷり焼きそば 豆腐と若布の味噌汁	
2 木	ごはん(あわり) 甘塩鮭 さつま芋のきんぴら 豆腐とかぶの味噌汁	七分付き米 あわ/甘塩鮭/さつま芋 人参 さやいんげん/木綿豆腐 かぶ	幼児 マーブルケーキ 牛乳	薄力粉 ベーキングパウダー 豆乳 マーガリン 豆乳 プルーベリージャム (乳児: 人参 ベーコン 玉葱)
			乳児 マーブルケーキ 人参と玉葱のスープ	
3 金	豚肉と春キャベツのうどん 大根と人参の味噌煮 市販ゼリー	うどん(乾麺) 豚もも肉 春キャベツ 小松菜 人参 長葱/大根 人参 鶏もも肉	幼児 若布とじゃこの焼きおにぎり 食べ煮干し 麦茶	七分付き米 ちりめんじゃこ 若布 (乳児: さつま芋 玉葱)
			乳児 若布とじゃこの焼きおにぎり 食べ煮干し(2歳~)/さつま芋の味噌汁	
4 土	ハムチャーハン 肉じゃが煮 若布とささ身のスープ	七分付き米 押し麦 ロースハム 人参 長葱 さやいんげん エリンギ/じゃが芋 人参 豚挽肉 玉葱/鶏ささ身肉 若布	幼児 市販菓子盛り合わせ 市販りんごジュース	
			乳児 市販菓子盛り合わせ 市販りんごジュース	
6 月	たけのこご飯 カレイの照り焼き ひじき煮 新じゃがと新玉葱の味噌汁	七分付き米 たけのこ 油揚げ/まがれい 生姜/干しひじき 蓮根 人参 鶏挽肉 さやいんげん/じゃが芋 玉葱 えのき茸	幼児 フライドポテト いちご 牛乳	じゃが芋 青のり (春雨 ほうれん草)
			乳児 フライドポテト いちご 春雨のすまし汁	
7 火	ロールパン ミートローフ 花野菜ソテー コーンポトフ	ロールパン(乳・卵なし)/豚挽肉 玉葱 パン粉 豆乳 木綿豆腐 トマトケチャップ ウスターソース/ブロッコリー カリフラワー/じゃが芋 玉葱 人参 クリームコーン(缶) コーン(缶)	幼児 あかねごはん 煮干しごまチップ 麦茶	七分付き米 人参 鶏挽肉 生姜 小葱 (2歳~: 食べ煮干し 白ごま) (乳児: 麩 長葱)
			乳児 あかねごはん 煮干しごまチップ(2歳~)/麩の味噌汁	
8 水	ごはん(あわり) 豚の生姜焼き もやし炒め 大根と油揚げの味噌汁 1号児 にゅえんしき	七分付き米 あわ/豚もも肉 生姜 玉葱/もやし 人参/大根 油揚げ 小葱	幼児 スイートポテトモンブラン 市販クラッカー 牛乳	さつま芋 バター 生クリーム 牛乳 (乳児: キャベツ 玉葱 人参)
			乳児 スイートポテトモンブラン 市販クラッカー キャベツスープ	
9 木	チキンライス 春キャベツのソテー 青梗菜と豚肉のスープ	七分付き米 きび トマトケチャップ 鶏もも肉 玉葱 エリンギ さやいんげん/キャベツ 人参 春雨/豚もも肉 青梗菜 しめじ	幼児 豆乳蒸しパン 牛乳	薄力粉 ベーキングパウダー 豆乳 干しぶどう (乳児: 大根 人参)
			乳児 豆乳蒸しパン 大根と人参のすまし汁	
10 金	ごま塩ごはん 鶏のから揚げ 人参の味噌炒り煮 吉野汁	七分付き米 きび 黒ごま/鶏もも肉 生姜/人参 白滝 白ごま さやいんげん/木綿豆腐 ほうれん草 えのき茸	幼児 パンのショートケーキ 牛乳	食パン(乳・卵なし) いちご ジャム 豆乳マーガリン いちご (乳児: 南瓜 玉葱)
			乳児 パンのショートケーキ 南瓜のスープ	
11 土	スパゲッティナポリタン じゃが芋マヨ炒め ベーコンとキャベツのスープ	スパゲッティ(乾麺) ロースハム 玉葱 にんにく トマトケチャップ/じゃが芋 きゅうり 人参 コーン(缶) マヨネーズ(卵なし)/ベーコン 人参 玉葱 キャベツ	幼児 市販菓子盛り合わせ 市販りんごジュース	
			乳児 市販菓子盛り合わせ 市販りんごジュース	
13 月	ごはん(きび入り) 鶏つくね煮 小松菜の香味炒め 麩とほうれん草の味噌汁	七分付き米 きび/鶏挽肉 生姜 長葱 えのき茸 パン粉/小松菜 もやし ベーコン 人参 生姜 にんにく/麩 ほうれん草 長葱	幼児 若布うどん 柑橘類	うどん(乾麺) 若布 長葱 鶏もも肉
			乳児 若布うどん 柑橘類	
14 火	カレーライス (乳児: ミルクカレー) 切り干し大根の煮物 飲むヨーグルト	七分付き米 押し麦 豚もも肉 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(乳児: 薄力粉 バター 牛乳)/切干大根 油揚げ 干し椎茸 人参	幼児 アイスボックスクッキー 牛乳	バター 牛乳 薄力粉 キャロップ粉 (乳児: じゃが芋 コーン(缶) 玉葱)
			乳児 アイスボックスクッキー ポテトとコーンのスープ	
15 水	ウインナーピラフ 三色煮 ほうれん草と鶏肉のスープ	七分付き米 ウインナー 人参 玉葱 ビーマン/じゃが芋 人参 コーン(缶) さやいんげん/鶏もも肉 ほうれん草 人参	幼児 春野菜たっぷり焼きそば ベビーチーズ 麦茶	蒸し中華麺(卵なし) 豚もも肉 もやし 春キャベツ 人参 アスパラガス ウスターソース 中濃ソース (乳児: 木綿豆腐 若布)
			乳児 春野菜たっぷり焼きそば 豆腐と若布の味噌汁	

16	木	ごはん(あわ入り) 甘塩鮭 さつま芋のきんぴら 豆腐とかぶの味噌汁	七分付き米 あわ/甘塩鮭/さつま芋 人参 さやいんげん/木綿豆腐 かぶ	幼児 マールケーキ 牛乳	薄力粉 ベーキングパウダー 豆乳マーガリン 豆乳 プ ルーベリージャム (乳児:人参 ベーコン 玉 葱)
		幼児 マールケーキ 人参と玉葱のスープ			
17	金	豚肉と春キャベツのうどん 大根と人参の味噌煮 市販ゼリー	うどん(乾麺) 豚もも肉 春キャベツ 小松菜 人参 長葱/大根 人参 鶏 もも肉	幼児 若布とじゃこの焼きおにぎり 食べ煮干し 麦茶	七分付き米 ちりめんじゃこ 若布 (乳児:さつま芋 玉葱)
		幼児 若布とじゃこの焼きおにぎり 食べ煮干し(2歳~)/さつま芋の味噌汁			
18	土	ハムチャーハン 肉じゃが煮 若布とささ身のスープ	七分付き米 押し麦 ロースハム 人参 長葱 さやいんげん エリン ギ/じゃが芋 人参 豚挽肉 玉葱/ 鶏ささ身肉 若布	幼児 市販菓子盛り合わせ 市販りんごジュース	
		幼児 市販菓子盛り合わせ 市販りんごジュース			
20	月	たけのこご飯 カレイの照り焼き ひじき煮 新じゃがと新玉葱の味噌汁	七分付き米 たけのこ 油揚げ/まが れい 生姜/干しひじき 蓮根 人参 鶏挽肉 さやいんげん/じゃが芋 玉 葱 えのき草	幼児 フライドポテト いちご 牛乳	じゃが芋 青のり (春雨 ほうれん草)
		幼児 フライドポテト いちご 春雨のすまし汁			
21	火	ロールパン ミートローフ 花野菜ソテー コーンポトフ	ロールパン(乳・卵なし)/豚挽肉 玉 葱 パン粉 豆乳 木綿豆腐 トマ トケチャップ ウスターソース/ブ ロccoli カリフラワー/じゃが芋 玉葱 人参 クリームコーン(缶) コーン(缶)	幼児 あかねごはん 煮干しごまチップ 麦茶	七分付き米 人参 鶏挽肉 生姜 小葱 (2歳~:食べ煮干し 白こ ま) (乳児:麩 長葱)
		幼児 あかねごはん 煮干しごまチップ(2歳~)/麩の味噌汁			
22	水	ごはん(あわ入り) 豚の生姜焼き もやし炒め 大根と油揚げの味噌汁	七分付き米 あわ/豚もも肉 生姜 玉葱/もやし 人参/大根 油 揚げ 小葱	幼児 スイートポテトモンブラン 市販クラッカー 牛乳	さつま芋 バター 生クリー ム 牛乳 (乳児:キャベツ 玉葱 人 参)
		幼児 スイートポテトモンブラン 市販クラッカー キャベツスープ			
23	木	チキンライス 春キャベツのソテー 青梗菜と豚肉のスープ	七分付き米 きび トマトケチャッ プ 鶏もも肉 玉葱 エリンギ さ やいんげん/キャベツ 人参 春雨/ 豚もも肉 青梗菜 しめじ	幼児 豆乳蒸しパン 牛乳	薄力粉 ベーキングパウダー 豆乳 干しぶどう (乳児:大根 人参)
		幼児 豆乳蒸しパン 大根と人参のすまし汁			
24	金	ごま塩ごはん 鶏のから揚げ 人参の味噌炒り煮 吉野汁	七分付き米 きび 黒ごま/鶏もも肉 生姜/人参 白滝 白ごま さやいん げん/木綿豆腐 ほうれん草 えのき 草	幼児 パンのショートケーキ 牛乳	食パン(乳・卵なし) いちご ジャム 豆乳マーガリン い ちご (乳児:南瓜 玉葱)
		幼児 パンのショートケーキ 南瓜のスープ			
25	土	スパゲッティナポリタン じゃが芋マヨ炒め ベーコンとキャベツのスープ	スパゲッティ(乾麺) ロースハム 玉 葱 にんにく トマトケチャップ/ じゃが芋 きゅうり 人参 コーン (缶) マヨネーズ(卵なし)/ベーコン 人参 玉葱 キャベツ	幼児 市販菓子盛り合わせ 市販りんごジュース	
		幼児 市販菓子盛り合わせ 市販りんごジュース			
27	月	ごはん(きび入り) 鶏つくね煮 小松菜の香味炒め 麩とほうれん草の味噌汁	七分付き米 きび/鶏挽肉 生姜 長 葱 えのき草 パン粉/小松菜 もや し ベーコン 人参 生姜 にんに く/麩 ほうれん草 長葱	幼児 若布うどん 柑橘類	うどん(乾麺) 若布 長葱 鶏もも肉
		幼児 若布うどん 柑橘類			
28	火	グリーンピースごはん 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	七分付き米 もち米 グリーンピース/ 木綿豆腐 鶏挽肉 玉葱 パン粉 豆乳 トマトケチャップ ウスター ソース 人参/アスパラガス じゃが 芋 玉葱 人参/たけのこ 若布 長 葱	幼児 豆腐ドーナツ 牛乳	薄力粉 ベーキングパウダー 絹ごし豆腐 (乳児:マカロニ コーン(缶) 人参)
		幼児 豆腐ドーナツ パスタスープ			
30	木	カレーライス (乳児:ミルクカレー) 切り干し大根の煮物 飲むヨーグルト	七分付き米 押し麦 豚もも肉 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(乳児:薄力粉 バター 牛 乳)/切干大根 油揚げ 干し椎茸 人 参	幼児 アイスボックスクッキー 牛乳	バター 牛乳 薄力粉 キャ ロップ粉 (乳児:じゃが芋 コーン(缶) 玉葱)
		幼児 アイスボックスクッキー ポテトとコーンのスープ			

	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	508kal	18.6g	14.9g	197mg	1.7mg	173μgRE	0.28mg	0.22mg	16mg	2.1g	5.2g
3~5才	569kal	20.4g	16.1g	168mg	2.1mg	169μgRE	0.30mg	0.22mg	16mg	2.0g	6.0g

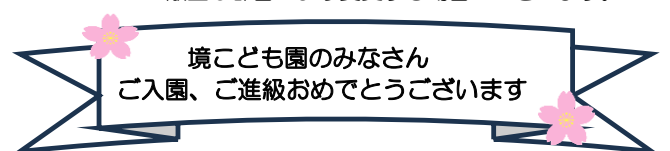
※献立は都合により変更する場合がございます。

【4月の献立のわらい】

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。

【旬の食材】

魚…ひらめ・ぶり・さより・かに・きんき・あまだい・にしん
 野菜…さやえんどう・ほうれんそう・あさつき・ふき・にら・菜の花
 パセリ・アスパラ・たけのこ・グリーンピース・そら豆・新玉葱
 芋類…新じゃが芋
 果物…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



ドキドキ、わくわく、ソワソワの新年度がスタートし
 ます。こども園のみんなが美味しく、楽しく給食を食
 べられるように給食室の職員みんなで心を込めて毎日
 の調理を行っていきたくと思っています。
 一年間、どうぞよろしくお願ひいたします。