

日	曜日	献立名	主に熱や働く力になる	主に体を作る	主に体の調子を整える	調味料	コメント	栄養価 以上児(未満児)	
1	水	ごはん	米				白身魚のおろしソースがけはさっぱりとしてごはんによく合います。	エネルギー(kcal)	478
		しろみざかなのおろしかけ	片栗粉	白身魚	大根	しょうゆ みりん		たんぱく質(g)	372
		こふさいも	じゃがいも		パセリ	塩		脂質(g)	20.1
		こもくみそしる		豚肉 みそ	かぼちゃ 玉ねぎ ごぼう ねぎ			食塩(g)	13.2
		はるみおれんじ			はるみオレンジ			脂質(g)	11.5
		(おやつ)むぎちゃ やさいおこめせん	野菜おこめせん				食塩(g)	8.7	
		(15時おやつ)ぎゅうにゅう りんごゼリー せんべい	りんごゼリー せんべい	牛乳			食塩(g)	1.7/1.3	
2	木	ごはん	米				さきいかとごぼうが入ったカミカミサラダ! レシピはレシビ集に...	エネルギー(kcal)	538
		すとり	じゃが芋 さつま芋 片栗粉 砂糖	鶏肉	人参 玉ねぎ ピーマン 赤ピーマン	しょうゆ みりん 塩 ケチャップ 酢		たんぱく質(g)	448
		かみかみサラダ	マヨネーズ ごま油	さきいか	ごぼう きゅうり 人参	しょうゆ		脂質(g)	17.7
		こんそめすーぱ			キャベツ 人参 しめじ	塩 コンソメ		たんぱく質(g)	14
		ばなな			バナナ			脂質(g)	17.8
		(おやつ)むぎちゃ にんじんちっぷ	人参チップ				食塩(g)	14	
		(15時おやつ)ぎゅうにゅう ついすとぼん	ツイストパン	牛乳			食塩(g)	1.9/1.6	
3	金	ごはん	米	卵 でんぷ	干しいたけ 人参 きゅうり のり	酢 塩 しょうゆ	3月生まれのお友達おめでとうございます。	エネルギー(kcal)	490
		砂糖	さわら			しょうゆ みりん		たんぱく質(g)	450
		マヨネーズ			ブロッコリー 人参 コーン	塩		脂質(g)	18.6
					チンゲン菜 えのき	しょうゆ 塩		たんぱく質(g)	18.2
					いちご			脂質(g)	16.7
		(おやつ)むぎちゃ かぼちゃポーロ	かぼちゃポーロ				食塩(g)	13.9	
		(15時おやつ)あしどみるく けーき	ケーキ	アシドミルク			食塩(g)	2/1.6	
4	土	ごはん	米	じゃが芋	若芽 玉ねぎ 人参 グリンピース くだもの	塩 しょうゆ みりん 酒	/	エネルギー(kcal)	540/440
		さけのしおやき		鮭 豆腐 みそ				たんぱく質(g)	23.5/18.9
		とうふみそしる						脂質(g)	11.1/8.9
		くだもの						食塩(g)	1.6/1.5
		(おやつ)はいはいん	ハイハイン						
		(15時おやつ)おたのしみ		牛乳					
6	月	ごはん	米				マーメレードソースと香草野菜に肉を漬けてこんで焼きます。爽やかな香りです。	エネルギー(kcal)	654
		ぶたにくのまーまーれーどやき	マーメレードジャム	豚肉	玉ねぎ ピーマン	しょうゆ		たんぱく質(g)	501
		ひじきとつなのさらだ	マヨネーズ	ツナ水煮 ごま	ひじき 切り干し大根 コーン きゅうり	塩		脂質(g)	24.2
		さつまいものすーぱ	さつま芋		白菜 人参	コンソメ 塩		たんぱく質(g)	16.5
		りんご			りんご			脂質(g)	27.1
		(おやつ)むぎちゃ せんべい	せんべい お子様せんべい				食塩(g)	18.5	
		(15時おやつ)ぎゅうにゅう くりーむさんどぼん	ロールパン	牛乳 ホイップクリーム	みかん缶		食塩(g)	1.9/1.6	
7	火	ごはん	米				ブロッコリーがおいしい季節! 春はウキウキしますね。	エネルギー(kcal)	490
		あつあげのやさいあんかけ	砂糖 片栗粉	厚揚げ	人参 もやし 長ネギ	しょうゆ みりん		たんぱく質(g)	395
		ぶろっこりーさらだ	砂糖 油		ブロッコリー コーン	酢 こしょう		脂質(g)	19.6
		じゃがいものみそしる	じゃが芋 みそ		わかめ			たんぱく質(g)	15.3
		ばなな			バナナ			脂質(g)	20.1
		(おやつ)むぎちゃ むらさきもちっぷ	紫芋チップ				食塩(g)	16	
		(15時おやつ)ぎゅうにゅう せんべい ちーず	せんべい	牛乳 チーズ			食塩(g)	1.9/1.6	
8	水	ごはん	米				肉じゃがは大好きメニュー♡作る方も力が入ります!	エネルギー(kcal)	535
		にくじゃが	じゃが芋 糸こんにゃく 砂糖	豚肉	人参 玉ねぎ 干しいたけ	しょうゆ 酒 みりん		たんぱく質(g)	427
		すばけていーさらだ	スパゲティー マヨネーズ	ツナ水煮 ごま	きゅうり 人参	塩		脂質(g)	20.2
		なめこのみそしる			なめこ 玉ねぎ ねぎ			たんぱく質(g)	15.8
		おれんじ			オレンジ			脂質(g)	14.2
		(おやつ)むぎちゃ やさいおこめせん	野菜お米せん				食塩(g)	10.9	
		(15時おやつ)ぎゅうにゅう にこみうどん	うどん	牛乳 鶏肉	玉ねぎ 人参 葉ねぎ	めんつゆ	食塩(g)	1.9/1.5	
9	木	ごはん	米				脂ののった、青魚の鯖はDHAやEPAが豊富。子ども達に必要な栄養です。	エネルギー(kcal)	553
		さばのしおやき		さば		塩		たんぱく質(g)	443
		きんぴらごぼう	砂糖	豚ひき肉 ごま	ごぼう 人参 ピーマン	しょうゆ		脂質(g)	22.8
		きゃべつのみそしる		みそ	キャベツ 人参 玉ねぎ			たんぱく質(g)	17.8
		りんご			りんご			脂質(g)	20.3
		(おやつ)むぎちゃ にんじんちっぷ	人参チップ				食塩(g)	15.8	
		(15時おやつ)ぎゅうにゅう かぼちゃのけーき	砂糖 バター ホットケーキミックス	牛乳 卵	かぼちゃ		食塩(g)	1.7/1.4	
10	金	かれーらいす	米 油 じゃがいも 砂糖	豚肉	人参 玉ねぎ グリンピース にんにく	カレーパウダー ソース ケチャップ 中華スープ カレー粉 塩 こしょう 赤ワイン	『カレーライスやった♡』と喜んでくれるかな? 気持ちを込めて作ります。	エネルギー(kcal)	504
		ござかなさらだ	砂糖 油	ちりめんじゃこ	キャベツ 人参 コーン ひじき	しょうゆ 酢		たんぱく質(g)	404
		よーぐると			ヨーグルト			脂質(g)	18.1
								たんぱく質(g)	14.5
				(おやつ)むぎちゃ かぼちゃポーロ	かぼちゃポーロ				脂質(g)
		(15時おやつ)ぎゅうにゅう どーなっつ	ドーナッツ	牛乳			食塩(g)	9	
		(15時おやつ)ぎゅうにゅう どーなっつ	ドーナッツ	牛乳			食塩(g)	1.9/1.5	
11	土	おやこどん	米 砂糖 油	鶏肉 卵 豆腐	果物 玉ねぎ 人参 えのき 椎茸	しょうゆ みりん 酒	/	エネルギー(kcal)	546/456
		とうふのすましじる						たんぱく質(g)	17.9/14.4
		くだもの						脂質(g)	1/0.8
		(おやつ)はいはいん	ハイハイン						
		(15時おやつ)おたのしみ		牛乳					
13	月	ごはん	米				ほんのり苺の風味がする蒸しパンです。春色のおやつです。	エネルギー(kcal)	628
		さっぱりしょうがやき	砂糖 油	豚肉	生姜 大根	みりん しょうゆ		たんぱく質(g)	502
		しるばーさらだ	春雨 マヨネーズ	鶏ささみ水煮	きゅうり コーン	塩		脂質(g)	25.8
		ほうれんそうのみそしる		みそ	ほうれん草 玉ねぎ 人参			たんぱく質(g)	20.3
		りんご			りんご			脂質(g)	17.5
		(おやつ)むぎちゃ せんべい	せんべい お子様せんべい				食塩(g)	13.5	
		(15時おやつ)ぎゅうにゅう いちごむしまんじゅう	砂糖 小麦粉 イチゴジャム	牛乳			食塩(g)	1.6/1.3	
14	火	☆お弁当日☆ ~ウキウキわくわく~ 「春を感じるお弁当」 桜や梅・菜の花が咲き、新緑が美しい季節です! 筍やごぼうキャベツもおいしくなります!					春を感じられる色や食材を一品お弁当に入れていただきます。	エネルギー(kcal)	167
						たんぱく質(g)		136	
						脂質(g)		5	
						たんぱく質(g)		3.6	
				(おやつ)むぎちゃ むらさきもちっぷ	紫芋チップ				脂質(g)
		(15時おやつ)ぎゅうにゅう さつまいものばーやき	さつま芋 バター	牛乳			食塩(g)	5.7	
		(15時おやつ)ぎゅうにゅう さつまいものばーやき	さつま芋 バター	牛乳			食塩(g)	0.2/0.1	

15	水	いそうどん かぼちゃのひきにくふらい ぎやべつのおこんぶあえ はるみおれんじ	うどん 砂糖 かぼちゃのひき肉フライ 油	豚肉	わかめ 人参 玉ねぎ 椎茸 ねぎ	しょうゆ みりん 塩	おにぎり体験もとても上手になってきました。うれしいです♡	エネルギー(kcal)	548
		(おやつ)むぎちゃ やさいおこめせん (15時おやつ)ぎゅうにゅう おさくらごはんおにぎり	野菜お米せん 米	牛乳		しょうゆ 酒 塩		たんぱく質(g)	17.6
16	木	ごはん ぼーくびーんず ごぼうさらだ かぼちゃのすーぷ ばなな (おやつ)むぎちゃ にんじんちっぷ (15時おやつ)ぎゅうにゅう めろんぱん	米 じゃがいも 砂糖 マヨネーズ	豚肉 大豆 ツナ水煮 すりごま	玉ねぎ 人参 トマト缶 しめじ グリンピース にんにく ごぼう きゅうり 人参 かぼちゃ 白菜 人参 パセリ バナナ	コンソメ ケチャップ 塩 ソース 赤ワイン こしょう しょうゆ 塩 酢 コンソメ 塩	ポークビーンズは大豆が入った煮込み料理です。給食の定番メニューです。	エネルギー(kcal)	557
		(おやつ)むぎちゃ かぼちゃぼーろ (15時おやつ)ぎゅうにゅう おやつらーめん	人参チップ めろんぱん	牛乳			たんぱく質(g)	18.3	
17	金	ごはん とりのからあげかかれーふうみ まかろにさらだ ぼてとすーぷ いちご (おやつ)むぎちゃ かぼちゃぼーろ (15時おやつ)ぎゅうにゅう おやつらーめん	米 片栗粉 油 マヨネーズ じゃが芋	鶏肉 マカロニ ツナ水煮	生姜 きゅうり 人参 コーン 玉ねぎ 小松菜 いちご	酒 しょうゆ カレー粉 塩 しょうゆ コンソメ 塩	太字のメニューが、そらくみさんのリクエストメニューです。	エネルギー(kcal)	590
		かかれーらいす まかろにさらだ くだもの (おやつ)はいはいん (15時おやつ)おたのしみ	米 じゃが芋 マカロニ ハイハイ	ツナ 豚肉	人参 玉ねぎ グリンピース にんにく 果物	しょうゆ 酒 塩 中華スープ 中華だし こしょう	たんぱく質(g)	23.4	
18	土	ごはん とりにくのねぎみそやき こーるすろーさらだ だけのこのすましじる やさいとくだものせりー (おやつ)むぎちゃ せんべい (15時おやつ)ぎゅうにゅう おれんじ せんべい	米 砂糖 砂糖 マヨネーズ	鶏肉 みそ	長ネギ キャベツ 人参 たけのこ 人参 玉ねぎ ねぎ	みりん 酢 しょうゆ 塩 しょうゆ 塩	竹の子がそろそろ地上に登場する時期です。春だね♪	エネルギー(kcal)	590
		しゅんぶんのひ				たんぱく質(g)		20.9	
20	月	きのこぶたどん もやしのゆかりあえ ごもくみそじる りんご (おやつ)むぎちゃ やさいおこめせん (15時おやつ)ぎゅうにゅう やきそば	米 砂糖 しらたき	豚肉 ごま	玉ねぎ 椎茸 しめじ ねぎ 生姜 にんにく	しょうゆ 酒 みりん	和食は子ども達も大好きです♡素敵な事ですね。	エネルギー(kcal)	562
		ごはん まーぼーどうふ ちゅうかあえ ちんげんさいのすーぷ ばなな (おやつ)むぎちゃ にんじんちっぷ (15時おやつ)ぎゅうにゅう じゃむさんど	米 砂糖 片栗粉 砂糖 ごま油 春雨	豆腐 豚ひき肉 みそ 鶏ささみ水煮 鶏肉	玉ねぎ 人参 生姜 にんにく にら 人参 きゅうり チンゲン菜 人参 バナナ	しょうゆ 中華だし しょうゆ 酢 中華だし 塩	そらくみさんご卒園おめでとうございませう♪	たんぱく質(g)	22.7
21	火	ごはん さけのさいきょうやき かぼちゃのいとこに かぶのみそじる おれんじ (おやつ)むぎちゃ かぼちゃぼーろ (15時おやつ)ぎゅうにゅう かすてら ☆こざかな	米 砂糖	鮭 みそ ゆであずき 鶏肉 みそ	かぼちゃ かぶ かぶの葉 若芽 オレンジ	みりん しょうゆ	加熱するとカブは甘くて柔らかく変身します。今回味噌汁にします。	エネルギー(kcal)	537
		かかれーうどん こふいきいも よーぐるど (おやつ)はいはいん (15時おやつ)おたのしみ	うどん じゃがいも ハイハイ	豚肉 ヨーグルト	玉ねぎ 人参 ねぎ パセリ	カレーパウダー めんつゆ 塩	たんぱく質(g)	21.2	
22	水	しよくぼん ぼーくしちゅー あすばらさらだ ふるーつよーぐるど (おやつ)むぎちゃ おこさませんべい (15時おやつ)ぎゅうにゅう そぼろおにぎり	食パン じゃが芋 小麦粉 バター 砂糖	豚肉	人参 玉ねぎ グリンピース トマト缶 マッシュルーム水煮 にんにく グリンピース	ケチャップ コンソメ ソース 塩 しょうゆ	ルウから作るポークシチューは、奥深い味となります。真心込めて作ります。	エネルギー(kcal)	604
		ごはん ぶたにくのちゅうかむし だいこんなます ぎやべつのみそじる ばなな (おやつ)むぎちゃ むらさきいちっぷ (15時おやつ)ぎゅうにゅう あべかわまかろに	米 片栗粉 砂糖	豚ひき肉 おから みそ	玉ねぎ 干しいたけ 生姜 大根 人参 みかん缶 キャベツ 玉ねぎ ねぎ バナナ	塩 しょうゆ 中華だし 塩 酢	おからが入る中華蒸しは、肉汁がおからにしみ込みヘルシー料理	たんぱく質(g)	22
23	木	おやこどん とうふとわかめのみそじる おれんじ (おやつ)むぎちゃ やさいおこめせん (15時おやつ)ぎゅうにゅう おこのみやき	米 じゃが芋 砂糖 糸こんにゃく	卵 鶏肉 豆腐 みそ	玉ねぎ 人参 干しいたけ グリンピース 若芽 オレンジ	しょうゆ 酒 みりん	希望保育になります。	エネルギー(kcal)	502
		ごはん さわらのみそまよねーすやき ひじきのいために のっぺいじる ばなな (おやつ)むぎちゃ にんじんちっぷ (15時おやつ)ぎゅうにゅう うえはーす せりー	米 マヨネーズ 砂糖 里芋	さわら みそ 豚肉 鶏肉	玉ねぎ ひじき 人参 干しいたけ 大根 人参 ごぼう ねぎ バナナ	しょうゆ みりん 酒 塩 しょうゆ	希望保育になります。	たんぱく質(g)	21.2
24	金	おやこどん とうふとわかめのみそじる おれんじ (おやつ)むぎちゃ やさいおこめせん (15時おやつ)ぎゅうにゅう おこのみやき	米 じゃが芋 砂糖 糸こんにゃく	卵 鶏肉 豆腐 みそ	玉ねぎ 人参 干しいたけ グリンピース 若芽 オレンジ	しょうゆ 酒 みりん	希望保育になります。	エネルギー(kcal)	502
		かかれーうどん こふいきいも よーぐるど (おやつ)はいはいん (15時おやつ)おたのしみ	うどん じゃがいも ハイハイ	豚肉 ヨーグルト	玉ねぎ 人参 ねぎ パセリ	カレーパウダー めんつゆ 塩	たんぱく質(g)	21.2	
25	土	しよくぼん ぼーくしちゅー あすばらさらだ ふるーつよーぐるど (おやつ)むぎちゃ おこさませんべい (15時おやつ)ぎゅうにゅう そぼろおにぎり	食パン じゃが芋 小麦粉 バター 砂糖	豚肉	人参 玉ねぎ グリンピース トマト缶 マッシュルーム水煮 にんにく グリンピース	ケチャップ コンソメ ソース 塩 しょうゆ	ルウから作るポークシチューは、奥深い味となります。真心込めて作ります。	エネルギー(kcal)	604
		ごはん ぶたにくのちゅうかむし だいこんなます ぎやべつのみそじる ばなな (おやつ)むぎちゃ むらさきいちっぷ (15時おやつ)ぎゅうにゅう あべかわまかろに	米 片栗粉 砂糖	豚ひき肉 おから みそ	玉ねぎ 干しいたけ 生姜 大根 人参 みかん缶 キャベツ 玉ねぎ ねぎ バナナ	塩 しょうゆ 中華だし 塩 酢	おからが入る中華蒸しは、肉汁がおからにしみ込みヘルシー料理	たんぱく質(g)	22
26	日	おやこどん とうふとわかめのみそじる おれんじ (おやつ)むぎちゃ やさいおこめせん (15時おやつ)ぎゅうにゅう おこのみやき	米 じゃが芋 砂糖 糸こんにゃく	卵 鶏肉 豆腐 みそ	玉ねぎ 人参 干しいたけ グリンピース 若芽 オレンジ	しょうゆ 酒 みりん	希望保育になります。	エネルギー(kcal)	502
		ごはん さわらのみそまよねーすやき ひじきのいために のっぺいじる ばなな (おやつ)むぎちゃ にんじんちっぷ (15時おやつ)ぎゅうにゅう うえはーす せりー	米 マヨネーズ 砂糖 里芋	さわら みそ 豚肉 鶏肉	玉ねぎ ひじき 人参 干しいたけ 大根 人参 ごぼう ねぎ バナナ	しょうゆ みりん 酒 塩 しょうゆ	希望保育になります。	たんぱく質(g)	21.2
27	月	おやこどん とうふとわかめのみそじる おれんじ (おやつ)むぎちゃ やさいおこめせん (15時おやつ)ぎゅうにゅう おこのみやき	米 じゃが芋 砂糖 糸こんにゃく	卵 鶏肉 豆腐 みそ	玉ねぎ 人参 干しいたけ グリンピース 若芽 オレンジ	しょうゆ 酒 みりん	希望保育になります。	エネルギー(kcal)	502
		ごはん さわらのみそまよねーすやき ひじきのいために のっぺいじる ばなな (おやつ)むぎちゃ にんじんちっぷ (15時おやつ)ぎゅうにゅう うえはーす せりー	米 マヨネーズ 砂糖 里芋	さわら みそ 豚肉 鶏肉	玉ねぎ ひじき 人参 干しいたけ 大根 人参 ごぼう ねぎ バナナ	しょうゆ みりん 酒 塩 しょうゆ	希望保育になります。	たんぱく質(g)	21.2
28	火	おやこどん とうふとわかめのみそじる おれんじ (おやつ)むぎちゃ やさいおこめせん (15時おやつ)ぎゅうにゅう おこのみやき	米 じゃが芋 砂糖 糸こんにゃく	卵 鶏肉 豆腐 みそ	玉ねぎ 人参 干しいたけ グリンピース 若芽 オレンジ	しょうゆ 酒 みりん	希望保育になります。	エネルギー(kcal)	502
		ごはん さわらのみそまよねーすやき ひじきのいために のっぺいじる ばなな (おやつ)むぎちゃ にんじんちっぷ (15時おやつ)ぎゅうにゅう うえはーす せりー	米 マヨネーズ 砂糖 里芋	さわら みそ 豚肉 鶏肉	玉ねぎ ひじき 人参 干しいたけ 大根 人参 ごぼう ねぎ バナナ	しょうゆ みりん 酒 塩 しょうゆ	希望保育になります。	たんぱく質(g)	21.2
29	水	おやこどん とうふとわかめのみそじる おれんじ (おやつ)むぎちゃ やさいおこめせん (15時おやつ)ぎゅうにゅう おこのみやき	米 じゃが芋 砂糖 糸こんにゃく	卵 鶏肉 豆腐 みそ	玉ねぎ 人参 干しいたけ グリンピース 若芽 オレンジ	しょうゆ 酒 みりん	希望保育になります。	エネルギー(kcal)	502
		ごはん さわらのみそまよねーすやき ひじきのいために のっぺいじる ばなな (おやつ)むぎちゃ にんじんちっぷ (15時おやつ)ぎゅうにゅう うえはーす せりー	米 マヨネーズ 砂糖 里芋	さわら みそ 豚肉 鶏肉	玉ねぎ ひじき 人参 干しいたけ 大根 人参 ごぼう ねぎ バナナ	しょうゆ みりん 酒 塩 しょうゆ	希望保育になります。	たんぱく質(g)	21.2
30	木	おやこどん とうふとわかめのみそじる おれんじ (おやつ)むぎちゃ やさいおこめせん (15時おやつ)ぎゅうにゅう おこのみやき	米 じゃが芋 砂糖 糸こんにゃく	卵 鶏肉 豆腐 みそ	玉ねぎ 人参 干しいたけ グリンピース 若芽 オレンジ	しょうゆ 酒 みりん	希望保育になります。	エネルギー(kcal)	502
		ごはん さわらのみそまよねーすやき ひじきのいために のっぺいじる ばなな (おやつ)むぎちゃ にんじんちっぷ (15時おやつ)ぎゅうにゅう うえはーす せりー	米 マヨネーズ 砂糖 里芋	さわら みそ 豚肉 鶏肉	玉ねぎ ひじき 人参 干しいたけ 大根 人参 ごぼう ねぎ バナナ	しょうゆ みりん 酒 塩 しょうゆ	希望保育になります。	たんぱく質(g)	21.2
31	金	おやこどん とうふとわかめのみそじる おれんじ (おやつ)むぎちゃ やさいおこめせん (15時おやつ)ぎゅうにゅう おこのみやき	米 じゃが芋 砂糖 糸こんにゃく	卵 鶏肉 豆腐 みそ	玉ねぎ 人参 干しいたけ グリンピース 若芽 オレンジ	しょうゆ 酒 みりん	希望保育になります。	エネルギー(kcal)	502
		おべんとうのひ (おやつ)むぎちゃ かぼちゃぼーろ (15時おやつ)ぎゅうにゅう かすてらぱん	食パン かぼちゃポロ かすてらぱん	牛乳			たんぱく質(g)	5.9	

【マークの説明】★→以上児のみ ☆→めだか組以上のみ
行事・食材料の入荷等により、献立を変更することがあります。