

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)	
2	土	ごはん さけのしおやき にものみそしる くだもの (おやつ)はいはいん (15時おやつ)おたのしみ	米 砂糖 じゃがいも ハイハイ	鮭 豆腐 みそ 牛乳	果物 玉ねぎ 人参 若芽 グリンピース 果物	塩 しょうゆ みりん		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	540/440 23.5/18.9 11.1/8.9 1.8/1.5
3	月	かれーらいす こーるすろーさらだ りんご (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 いちご びすけっと	米 じゃが芋 砂糖 マヨネーズ 砂糖 お子様せんべい ビスケット	豚肉 ささみ水煮 牛乳	玉ねぎ 人参 グリンピース にんにく キャベツ 人参 りんご いちご	カレールー ケチャップ ソース ワイン 中華スープ カレー粉 塩 こしょう 酢 しょうゆ 塩	大鍋で作る カレーライ スはみんな の大好物♥ 新しいクラ スで食べる カレーで す。	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	541 420 17.8 14.3 16.2 11.3 1.7/1.3
4	火	ごはん にくじゃが ぶろっこりーさらだ なめこのみそしる はるみおれんじ (おやつ)むぎちゃ むらさきもちっぴ (15時おやつ)ぎゅうにゅう やきうどん	米 じゃが芋 糸こんにゃく 油 マヨネーズ 砂糖 紫芋チップ うどん	豚肉 みそ 牛乳 かつお節 豚肉	人参 玉ねぎ 干しいたけ ブロッコリー コーン なめこ 玉ねぎ ねぎ はるみオレンジ 人参 玉ねぎ キャベツ	酒 しょうゆ みりん 酢 しょうゆ 塩 しょうゆ 塩	肉じゃがは 大人も子 どもも好 きです。新 玉・じゃ がいも甘 くておい しいで す。	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	487 392 19.5 15.2 13.9 11 2.2/1.7
5	水	おせきはん さわらのてりやき なのはなのごまあえ さつまいものみそしる 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 ほうれんそうのけーき	米 もち米 砂糖 さつまいも 野菜おこめせん ホットケーキミックス 砂糖 バター	小豆 ごま油 さわら すりごま みそ 牛乳 卵	菜花 人参 キャベツ 玉ねぎ わかめ ねぎ りんご ほうれん草	しょうゆ みりん 酒 しょうゆ	ご入園・ご 進級おめ でどうご ざいませ ます。お祝 い給食を 作ります。	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	537 427 22.1 17.4 15.2 11.7 2/1.6
6	木	ごはん とりにくのみそがらめやき ひじきのいために たけのこのすましじる ばなな (おやつ)むぎちゃ にんじんちっぴ (15時おやつ)ぎゅうにゅう りんごゼリー せんべい	米 砂糖 じゃが芋 油 人参チップ 砂糖 せんべい	鶏肉 みそ 豚肉 牛乳	ひじき 人参 干しいたけ たけのこ 人参 玉ねぎ ねぎ バナナ リンゴ果汁 寒天	酒 みりん しょうゆ みりん 酒 しょうゆ 塩	リンゴ果汁 がたっぷり のゼリーを 作ります。 みんなで食 べるとおい しいね♥	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	475 381 20.8 16.3 15.8 12.2 1.6/1.3
7	金	おやこどん さんしょくおひたし ごもくみそしる よーぐると (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 じゃがいも 糸こんにゃく 砂糖 砂糖 じゃが芋 油 人参チップ 砂糖 せんべい	鶏肉 卵 かつお節 みそ ヨーグルト 牛乳 小魚	人参 干しいたけ グリンピース ほうれん草 人参 もやし かぼちゃ 玉ねぎ ごぼう ねぎ	しょうゆ みりん 酒 しょうゆ	親子丼は鶏 と卵の他に じゃが芋や 干しいた けが入った 丼です。元 気モリモリ ♪	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	505 416 19.3 15.1 12.4 9.4 1.5/1.2
8	土	しんねんど こんだんかい							
10	月	ごはん さばのみそに ぼてとさらだ ちんげんさいのすましじる おれんじ (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 ばんみみかりんとう	米 砂糖 じゃがいも マヨネーズ お子様せんべい パン 砂糖	さば みそ ツナ水煮 鶏肉 牛乳	生姜 きゅうり 玉ねぎ チンゲン菜 えのき 人参 オレンジ	みりん 塩 しょうゆ 塩	さばのみそ 煮は子ども 達も大好き なメニュー ♪和食が大 好きな子 ども達です。	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	521 408 22.4 16.8 17.5 12.8 1.9/1.6
11	火	おさくらごはん いりどうふ しーちきんさらだ きゃべつのみそしる いちご (おやつ)むぎちゃ むらさきもちっぴ (15時おやつ)ぎゅうにゅう やきそば	米 砂糖 糸こんにゃく じゃがいも マヨネーズ 紫芋チップ 中華麺 油	豆腐 鶏ひき肉 ツナ水煮 みそ 牛乳 豚肉 かつお節	玉ねぎ 人参 干しいたけ グリンピース きゅうり 人参 コーン キャベツ 玉ねぎ ねぎ いちご キャベツ 人参 玉ねぎ 青のり	酒 しょうゆ 塩 しょうゆ みりん 酒 塩 ソース	ご当地メ ニューおさ くらごは んは、醬油 とお酒・塩 のシンプ ルな味つ けです。	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	563 453 23.2 18.2 20.8 16.6 2.9/2.3
12	水	ごはん ぶたにくのしょうがやき たけのこいりきんぴらごぼう とうふのすましじる ばなな (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 じゃーまんぼてと	米 砂糖 油 野菜お米せん じゃが芋 油	豚肉 豚ひき肉 ごま 豆腐 牛乳 ウインナー	生姜 竹の子 ごぼう ピーマン 人参 えのき 人参 ねぎ バナナ 玉ねぎ	みりん しょうゆ 酒 しょうゆ しょうゆ 塩	春です！ 竹の子の登 場です♥ 柔らかくて おいしいで すよ♪	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	558 446 25.1 19.7 23.4 18.2 1.8/1.4
13	木	ごはん とりのからあげ しるばーさらだ じゃがいものみそしる おれんじ (おやつ)むぎちゃ にんじんちっぴ (15時おやつ)ぎゅうにゅう ぶれーんくつきー	米 油 片栗粉 春雨 マヨネーズ じゃが芋 人参チップ 小麦粉 砂糖 バター	鶏肉 ささみ水煮 みそ 牛乳 卵	生姜 にんにく きゅうり コーン 人参 若芽 オレンジ	しょうゆ 酒 塩	子ども達 が大好きな 鶏のから揚 げです。た くさん食 べて大き くなって ね。	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	685 544 22.9 17.9 31.6 24.5 1.9/1.5
14	金	ぐりんぴーすごはん さけのしおやき じゃがいものそぼろに ほうれんそうのみそしる りんご (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 ついすとばん	米 じゃがいも 砂糖 かぼちゃポーク ツイストパン	昆布 鮭 鶏ひき肉 みそ 牛乳	グリンピース 玉ねぎ ほうれん草 玉ねぎ 人参 りんご	塩 酒 塩 しょうゆ みりん	可愛らしい グリンピ ースが鞆 から飛び 出し鮮 やかな御 飯にな ります。	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	450 389 21.2 16.9 9.5 7.3 1.3/1.1
15	土	おやこどん とうふのすましじる くだもの (おやつ)はいはいん (15時おやつ)おたのしみ	米 砂糖 油 ハイハイ	鶏肉 卵 豆腐 牛乳	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 たんぱく質 脂質 食塩	546/456 17.3/14 17.9/14.4 1/0.8

17	月	ごはん かつおのみそまよやき きりぼしだいこんのもの すましじる ぶちぜりー (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 ばんびていんぐ	米 マヨネーズ 小麦粉 砂糖 ブチゼリー お子様せんべい 食パン 砂糖	かつお みそ 豚肉 鶏肉 牛乳 卵	玉ねぎ 切り干し大根 人参 干しいたけ 人参 玉ねぎ ねぎ	しょうゆ みりん 酒 塩 しょうゆ	旬の鯉はみそマヨを上にかけて、食べやすくなります	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(g)	541 425 27.8 21.3 17.5 13.1 2.1/1.7
18	火	♥おたのしみめにゆー♥ (おやつ)むぎちゃ むらさきいちご (15時おやつ)かるびす ケーキ	米 バター 片栗粉 砂糖 じゃが芋 砂糖 マヨネーズ 紫芋チップ ケーキ	豆腐 豚ひき肉 ツナ水煮 カルピス	玉ねぎ ミックスベジタブル 玉ねぎ ひじき 人参 きゅうり コーン レタス 玉ねぎ たけのこ ねぎ いちご	コンソメ 塩 塩 こしょう ケチャップソース しょうゆ 酢 塩 コンソメ 塩	4月生まれのお友達お誕生日おめでとうございます♪ ＼(o^o)／	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(g)	577 472 15.6 12.5 18.7 15.4 1.9/1.6
19	水	ごはん あまからちきん きゃべつのしおこんぶあえ いなかじる ばなな (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 やきいも	米 片栗粉 砂糖 油 野菜お米せん さつまいも	鶏肉 みそ 豆腐 牛乳	みりん しょうゆ 酒 キャベツ 塩昆布 人参 人参 玉ねぎ 大根 ねぎ バナナ		春の焼いもアリのです。お芋の甘みはたまりません!	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(g)	561 414 21.1 13.6 18.9 12.1 1.5/1.1
20	木	たけのこごはん さわらのさいきょうやき じゃがいものこみあえ もやしのみそしる りんご (おやつ)むぎちゃ にんじんちっぴ (15時おやつ)ぎゅうにゅう じゃむさんど	米 砂糖 じゃが芋 人参チップ 食パン 苺ジャム	鶏肉 さわら みそ ごま みそ 牛乳	たけのこ 人参 グリンピース 青のり もやし わかめ りんご	しょうゆ 酒 塩 みりん 塩 こしょう	竹の子は1時間に1.3cm伸びるそうです。子ども達もすくすく大きくなあれ!	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(g)	511 379 24.2 17.9 12.6 9.1 2.3/1.8
21	金	いそうどん かぼちゃのてんぷら あおなのしらすあえ ばなな (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 おかかおにぎり	うどん 砂糖 小麦粉 油 かぼちゃポーロ 米	豚肉 卵 しらす干し 牛乳 かつお節	若芽 玉ねぎ 人参 しいたけ ねぎ かぼちゃ キャベツ 菜花 人参 バナナ	しょうゆ 塩 みりん しょうゆ	おにぎり体験。つき・そらさんは上手に握れるかな?	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(g)	522 429 18.1 14.1 12.6 9.6 2.2/1.8
22	土	ごはん てりやきちきん さらだ みそしる くだもの (おやつ)はいはいん (15時おやつ)おたのしみ	米 油 マカロニ ハイハイン	鶏肉 みそ 豆腐 ツナ 牛乳	若芽 玉ねぎ きゅうり 果物	しょうゆ みりん		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(g)	574/467 22.1/17.8 17.3/13.9 2/1.6
24	月	しょくぱん ぼーくびーんず まかろにさらだ かぼちゃのすーぷ おれんじ (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 つなちゃーはん	食パン じゃがいも マカロニ マヨネーズ お子様せんべい 米 ごま油	大豆 豚肉 ウインナー 牛乳 ツナ水煮	人参 玉ねぎ グリンピース にんにく トマト缶 しめじ きゅうり 人参 かぼちゃ ほうれん草 人参 オレンジ 玉ねぎ ねぎ コーン 人参	コンソメ 塩 こしょう 赤ワイン ソース ケチャップ 塩 コンソメ 塩 しょうゆ 塩	大豆や野菜・肉のトマト煮込みです。お父さんやお母さんも給食で食べたことがありますね!	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(g)	589 471 23.2 18.2 19.4 15 3.4/2.7
25	火	ごはん すきやきに じゃがいものかおりあえ わかめのみそしる りんご (おやつ)むぎちゃ むらさきいちご (15時おやつ)ぎゅうにゅう ばななケーキ	米 糸こんにゃく 砂糖 じゃが芋 砂糖 マヨネーズ 紫芋チップ バター ホットケーキミックス	豚肉 焼き豆腐 みそ 牛乳 卵	ごぼう 人参 白菜 玉ねぎ 長ネギ えのき ゆかり粉 若芽 大根 りんご バナナ	しょうゆ 酒 みりん 塩	バナナたっぷりケーキです。砂糖無でも優しい甘さ。おいしいです。	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(g)	537 432 19.8 15.4 17.7 14.1 2.3/1.8
26	水	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 やさいおこめせん (15時おやつ)ぎゅうにゅう じゃがいものおこのみやき	米 片栗粉 砂糖 油 春雨 砂糖 ごま油 野菜お米せん じゃが芋 片栗粉 マヨネーズ	豆腐 豚ひき肉 みそ 鶏ささみ水煮 しらす干し かつお節	玉ねぎ 人参 にんにく 生姜 いら きゅうり 人参 チンゲン菜 人参 バナナ 人参 青のり	中華だし しょうゆ しょうゆ 酢 中華だし 塩 ソース	おやつはじゃが芋100%でお好み焼きを作ります。お楽しみに♪	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(g)	505 403 19.5 15.3 15.7 12.1 2.4/1.9
27	木	はやしらいす かみかみさらだ よーぐると (おやつ)むぎちゃ にんじんちっぴ (15時おやつ)ぎゅうにゅう どーなつ	米 じゃがいも 小麦粉 バター マヨネーズ ごま油 人参チップ ドーナツ	豚肉 さきいか ヨーグルト 牛乳	人参 玉ねぎ グリンピース トマト缶 マッシュルーム ごぼう 人参 きゅうり	ケチャップ ソース 赤ワイン コンソメ 塩 こしょう 鶏ガラスープ デミグラスソース しょうゆ	カミカミサラダはごぼうや・さきいかが入った、サラダです。良く噛んで食べましょう。	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(g)	591 461 22.6 18.1 19.6 14.3 1.9/1.5
28	金	やきとりどん ごもくなっとう えのきのみそしる 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 うえはーす ぜりー	米 砂糖 納豆 しらす干し かつお節 みそ かぼちゃポーロ ウエハース ぜりー	鶏肉 卵 みそ 牛乳	スナックエンドウ キャベツ 小松菜 人参 椎茸 えのき 人参 玉ねぎ ねぎ オレンジ	しょうゆ 酒 みりん しょうゆ	陽気も心地よくもうすぐGWに突入!ウキウキした気分になりますね。	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(g)	497 410 25.8 20.3 12.1 9.2 2.1/1.7
29	土	しょうわ の ひ							

食材の入荷により、献立を変更する場合があります。

[マークの説明]★→以上児のみ ☆→めだか組以上のみ