

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	月	ごはん	米				ご入園・ご進級おめでとうございます。モリモリ給食を食べて大きくなってくださいね！	エネルギー(kcal)	607
		さばのみそに	砂糖	さば みそ	生姜	みりん			485
		ぼてとさらだ	じゃがいも マヨネーズ	ツナ水煮	きゅうり 玉ねぎ	塩		たんぱく質(g)	26.5
		ちんげんさいのすましじる		豆腐	チンゲン菜 えのき 人参	しょうゆ 塩			20.9
		おれんじ			オレンジ			脂質(g)	25.6
		(おやつ)むぎちゃ おこさませんべい	お子様せんべい						20
2	火	(15時おやつ)ぎゅうにゅう かぼちゃのケーキ	ホットケーキミックス 砂糖 バター	牛乳 卵	かぼちゃ			食塩(g)	1.7/1.4
		ごはん	米				肉じゃがは大人も子どもも大好きですね。新玉・じゃがいも甘くておいしいです。	エネルギー(kcal)	507
		にくじゃが	じゃが芋 油	豚肉	人参 玉ねぎ 干しいたけ	酒 しょうゆ みりん			378
		ぶろっこりーさらだ	マヨネーズ 砂糖		ブロッコリー コーン	酢 しょうゆ 塩		たんぱく質(g)	19.3
		もやしのみそしる		みそ	もやし 玉ねぎ ねぎ				13.9
		ばなな			バナナ			脂質(g)	11.1
3	水	(おやつ)むぎちゃ むらさきいちっぴ	紫芋チップ						8.3
		(15時おやつ)ぎゅうにゅう じゃむさんど	食パン 砂糖	牛乳	いちご			食塩(g)	2/1.5
		かれーらいす	米 じゃが芋 砂糖	豚肉	玉ねぎ 人参 グリンピース にんにく	カレールウ 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	大きな鍋でコトコト煮込んで作るカレーライスはおいしいですよ。	エネルギー(kcal)	622
		まかろにさらだ	マカロニ マヨネーズ	ツナ水煮	きゅうり コーン	塩			507
		よーぐると		ヨーグルト				たんぱく質(g)	20.1
		(おやつ)むぎちゃ やさいおこめせん	野菜おこめせん						16.5
4	木	(15時おやつ)ぎゅうにゅう さけふれーくにぎり	米	牛乳 鮭フレーク				脂質(g)	14.8
		ごはん	米				旬の竹の子を使用します。竹の子は1時間に1.3cm伸びるそうです。		11.4
		とりにくのみそがらめやき	砂糖 じゃが芋 油	鶏肉 みそ		酒 みりん		食塩(g)	1.6/1.3
		ひじきのいために		油揚げ	ひじき 人参 干しいたけ	しょうゆ みりん 酒		エネルギー(kcal)	486
		たけのこのすましじる			たけのこ 人参 玉ねぎ ねぎ 若芽	しょうゆ 塩			397
		ぜりー	ゼリー					たんぱく質(g)	20.6
5	金	(おやつ)むぎちゃ にんじんちっぴ	人参チップ						16.1
		(15時おやつ)ぎゅうにゅう ばなな せんべい	せんべい	牛乳	バナナ			脂質(g)	16.7
		おやこどん	米 じゃがいも 砂糖 糸こんにゃく	鶏肉 卵	玉ねぎ 人参 干しいたけ グリンピース	しょうゆ みりん 酒	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。元氣モリモリ♪		12.9
		さんしょくおひだし		かつお節	ほうれん草 人参 キャベツ もやし	しょうゆ		エネルギー(kcal)	526
		かぼちゃのみそしる		みそ 豚肉	かぼちゃ 玉ねぎ ねぎ				432
		いちご			いちご			たんぱく質(g)	21.3
6	土	(おやつ)むぎちゃ かぼちゃぼーろ	かぼちゃボーロ						16.7
		(15時おやつ)ぎゅうにゅう かすてら ★こざかな	カステラ	牛乳 小魚				脂質(g)	13.1
		しんねんど こんだんかい						食塩(g)	10
								食塩(g)	1.7/1.3
8	月	おせきはん	米 もち米	小豆 ごましお			ご入園・ご進級をお祝いしてお赤飯を作ります。	エネルギー(kcal)	547
		さわらのてりやき		さわら		しょうゆ みりん 酒			437
		さんしょくごまあえ	砂糖	すりごま	小松菜 人参 キャベツ もやし	しょうゆ		たんぱく質(g)	21.7
		さつまいものみそしる	さつまいも	みそ	玉ねぎ わかめ ねぎ				17.1
		りんご			りんご			脂質(g)	17.9
		(おやつ)むぎちゃ おこさませんべい	お子様せんべい						13.9
9	火	(15時おやつ)ぎゅうにゅう にんじんケーキ	ホットケーキミックス 砂糖 バター	牛乳 卵	人参		ご当地メニューおさくらごはんは、醤油とお酒・塩のシンプルな味つけです。	食塩(g)	2.1/1.7
		おさくらごはん	米			酒 しょうゆ 塩		エネルギー(kcal)	508
		いりどうふ	砂糖 糸こんにゃく	豆腐 鶏ひき肉	玉ねぎ 人参 干しいたけ グリンピース	しょうゆ みりん 酒			409
		しーちきんさらだ	じゃがいも マヨネーズ	ツナ水煮	きゅうり 人参 コーン	塩		たんぱく質(g)	21.6
		なめこのみそしる		みそ	なめこ 玉ねぎ ねぎ				16.9
		いちご			いちご			脂質(g)	19.2
10	水	(おやつ)むぎちゃ むらさきいちっぴ	紫芋チップ				春です！竹の子の再登場です♥今回はきんぴらにします。柔らかくておいしいですよ♪		15.3
		(15時おやつ)ぎゅうにゅう まかろにあべかわ	マカロニ 砂糖	牛乳 きな粉				食塩(g)	2.3/1.8
		ごはん	米					エネルギー(kcal)	540
		ぶたにくのしょうがやき		豚肉	生姜	みりん しょうゆ 酒			431
		たけのこいりきんぴらごぼう	砂糖 油	豚ひき肉 ごま	竹の子 ごぼう ビーマン 人参	しょうゆ		たんぱく質(g)	24.9
		とうふのすましじる		豆腐	えのき 人参 ねぎ	しょうゆ 塩			19.6
11	木	ばなな			バナナ		おやつはツナと野菜がたっぷり栄養満点の炒飯です。	脂質(g)	214
		(おやつ)むぎちゃ やさいおこめせん	野菜お米せん						16.7
		(15時おやつ)ぎゅうにゅう ばんかりんとう	パン 砂糖	牛乳				食塩(g)	1.7/1.3
		ごはん	米				おやつはツナと野菜がたっぷり栄養満点の炒飯です。	エネルギー(kcal)	504
		さけのしおやき		鮭		塩			403
		じゃがいものおかかに	じゃがいも	かつお節	玉ねぎ	しょうゆ みりん 酒		たんぱく質(g)	24.2
12	金	ごもくみそしる		みそ 鶏肉	かぼちゃ 玉ねぎ ごぼう				18.9
		おれんじ			オレンジ			脂質(g)	10.9
		(おやつ)むぎちゃ にんじんちっぴ	人参チップ						8.3
		(15時おやつ)ぎゅうにゅう つなちゃんはん	米 ごま油	牛乳 ツナ水煮	人参 玉ねぎ ねぎ コーン	しょうゆ 塩		食塩(g)	1.7/1.4
		いそうどん	うどん 砂糖	豚肉	若芽 玉ねぎ 人参 しいたけ ねぎ	しょうゆ 塩 みりん	ワカメや野菜がたっぷり入った磯うどん。てんぷらと共によく噛んで食べましょう。	エネルギー(kcal)	560
		さつまいものてんぷら	さつまいも 油	小麦粉		塩			452
13	土	こざかなさらだ	砂糖 油	しらす干し	キャベツ 人参 コーン ひじき	しょうゆ 酢		たんぱく質(g)	17.2
		りんご			りんご				13.3
		(おやつ)むぎちゃ かぼちゃぼーろ	かぼちゃボーロ					脂質(g)	18.2
		(15時おやつ)ぎゅうにゅう どーなっつ	ドーナツ	牛乳					13.8
		おやこどん とうふのすましじる くだもの	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		食塩(g)	2.5/2
		(おやつ)はいはいん	ハイハイン					エネルギー	546/456
15	月	(15時おやつ)おたのしみ		牛乳			毎ジャムづくり体験をします。作ったジャムをパンに挟みいただきます。	たんぱく質	17.3/14.4
		ごはん	米					脂質	17.9/14.4
		あまからちきん	片栗粉 砂糖 油	鶏肉		しょうゆ みりん 酒		食塩	1/0.8
		ごもくなっとう		納豆 しらす干し かつお節	キャベツ 小松菜 人参 しいたけ	しょうゆ			618
		ほうれんそうのかきたまじる		卵	ほうれん草 玉ねぎ	しょうゆ 塩		たんぱく質(g)	431
		ぜりー			ゼリー				27
15	月	(おやつ)むぎちゃ おこさませんべい	お子様せんべい					脂質(g)	17.2
		(15時おやつ)ぎゅうにゅう じゃむさんど	食パン 砂糖	牛乳	苺				21.8
								脂質(g)	13.9
								食塩(g)	2/1.4

16	火	 ♡♥おたのしみめにゅー♡♥♡  (おやつ)むぎちゃ むらさきもちっぷ (15時おやつ)かるびす おいおいケーき	米 油 マヨネーズ	卵 鶏肉 フライドポテト 鶏ささみ水煮 豆腐	玉ねぎ 人参 ピーマン キャベツ 人参 大根 しめじ ねぎ いちご	ケチャップ コンソメ 塩 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`)／	エネルギー (kcal)	575
		紫芋チップ				たんぱく質 (g)	471		
		ケーキ	カルピス			脂質 (g)	16.2		
						脂質 (g)	13		
17	水	ごはん まーぼーどうふ ちゅうかあえ わかめすーぷ 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 さつまいものばたーやき	米 片栗粉 砂糖 油 春雨 砂糖 ごま油	豆腐 豚ひき肉 みそ 鶏ささみ水煮	玉ねぎ 人参 にんにく 生姜 にら 人参 きゅうり もやし わかめ コーン ねぎ りんご	中華だし しょうゆ しょうゆ 酢 中華だし 塩	麻婆豆腐は子ども達の大人気メニューです。おやつは自然の甘みにホッとするおやつです。	エネルギー (kcal)	512
		野菜お米せん				たんぱく質 (g)	408		
		さつまいも パター	牛乳			脂質 (g)	18.4		
						脂質 (g)	14.4		
18	木	たけのこごはん しろみざかなのやさいあんかけ じゃがいものこうみあえ なまあげのみそしる はなな (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 むーす うえはーす	米 砂糖 片栗粉 小麦粉 油 砂糖 じゃがいも	鶏肉 白身魚 ごま 厚揚げ みそ	たけのこ 人参 グリンピース 生姜 人参 玉ねぎ 干しいたけ みつば 青のり しめじ 玉ねぎ ねぎ バナナ	しょうゆ 塩 酒 酒 みりん しょうゆ 塩 こしょう	竹の子たっぷり『たけのこご飯』を作ります。竹の子の甘い香りがたまりません！	エネルギー (kcal)	566
		人参チップ				たんぱく質 (g)	459		
		ウエハース ムースの素	牛乳			脂質 (g)	23.1		
						脂質 (g)	18.1		
19	金	ごはん げんきたまごやき しるばーさらだ さつまいものすーぷ 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 つなとーすと	米 春雨 マヨネーズ さつま芋	卵 牛乳 しらす干し 鶏ささみ水煮 鶏肉	コーン 人参 ピーマン きゅうり コーン ほうれん草 玉ねぎ いちご	塩 こしょう ケチャップ 塩 コンソメ 塩	元気卵焼きは名前の通りたくさん具材が入り元気がもりもり出ちゃいます。	エネルギー (kcal)	556
		かぼちゃボーロ				たんぱく質 (g)	457		
		食パン マヨネーズ	牛乳 ツナ水煮	青のり		脂質 (g)	21.2		
						脂質 (g)	16.6		
20	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	若芽 玉ねぎ きゅうり 果物	しょうゆ みりん		エネルギー	574/467
			牛乳			たんぱく質	22.1/17.8		
						脂質 食塩	17.3/13.9 2/1.6		
22	月	しょくぱん ぼーくびーんず まかろにさらだ こんそめすーぷ 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 そぼろおにぎり	食パン じゃがいも マカロニ マヨネーズ	大豆 豚肉 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 キャベツ 玉ねぎ コーン オレンジ	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	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)	581
		お子様せんべい				たんぱく質 (g)	465		
		米 砂糖	牛乳 鶏ひき肉			脂質 (g)	21.3		
						脂質 (g)	16.8		
23	火	ごはん かつおのみそまよやき きりぼしだいこんのもの とりのすましじる りんご (おやつ)むぎちゃ むらさきもちっぷ (15時おやつ)ぎゅうにゅう やきそば	米 マヨネーズ 小麦粉 油 砂糖 油	かつお みそ 油揚げ 鶏肉	玉ねぎ 切り干し大根 人参 干しいたけ 人参 玉ねぎ チンゲン菜 りんご	しょうゆ みりん 酒 しょうゆ 塩	給食の焼きそばは、ソースの香ばしい香りがたまりません！	エネルギー (kcal)	538
		紫芋チップ				たんぱく質 (g)	433		
		中華麺	牛乳 豚肉 かつお節	キャベツ 人参 玉ねぎ のり	ソース	脂質 (g)	26.6		
						脂質 (g)	20.8		
24	水	ごはん あつあげのおろしがけ きんぴらごぼう きりぼしとかぼちゃのみそしる 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 ぶれーんくつきー	米 砂糖 ごま油	厚揚げ 豚ひき肉 ごま みそ	大根 ごぼう 人参 ピーマン 切り干し大根 かぼちゃ 玉ねぎ バナナ	みりん しょうゆ 塩 しょうゆ 酢	きんぴらごぼうは、一度ごぼうを茹で上げてから作るので小さな子もおいしく召し上がれます。	エネルギー (kcal)	590
		野菜お米せん				たんぱく質 (g)	450		
		小麦粉 砂糖 パター	牛乳 卵			脂質 (g)	18.9		
						脂質 (g)	13.1		
25	木	はやしらいす ぶれんちさらだ よーぐると (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 ついすとぱん	米 じゃがいも 小麦粉 パター 油 砂糖	豚肉 ヨーグルト	人参 玉ねぎ グリンピース トマト缶 マッシュルーム キャベツ きゅうり バイン缶 若芽	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 酢 塩 こしょう	ルウから作るハヤシライスです。お楽しみに♪	エネルギー (kcal)	560
		人参チップ				たんぱく質 (g)	475		
		ツイストパン	牛乳			脂質 (g)	21.7		
						脂質 (g)	17.9		
26	金	さんしょくどん きゃべつのしおこんぶあえ ふのすましじる 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 せんべい ぜりー	米 砂糖 麩	鶏ひき肉 卵 ごま 塩昆布	ほうれん草 キャベツ 人参 人参 玉ねぎ 三つ葉 オレンジ	しょうゆ 酒 みりん しょうゆ 塩	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)	486
		かぼちゃボーロ				たんぱく質 (g)	406		
		せんべい 砂糖	牛乳	リンゴ果汁 寒天		脂質 (g)	20.4		
						脂質 (g)	16.1		
27	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 ハイハイン	鮭 豆腐 みそ	果物 玉ねぎ 人参 若芽 グリンピース	塩 しょうゆ みりん		エネルギー	540/440
			牛乳			たんぱく質	23.5/18.9		
						脂質 食塩	11.1/8.9 1.8/1.5		
29	月	しょうわのひ							
30	火	ごはん さけのさいきょうやき かぼちゃのにも すましじる ばなな (おやつ)むぎちゃ むらさきもちっぷ (15時おやつ)ぎゅうにゅう ぶちけーき	米 砂糖	鮭 みそ 鶏肉	かぼちゃ 人参 玉ねぎ バナナ	みりん しょうゆ みりん 酒 しょうゆ 塩	希望保育となります。よろしくお願います。	エネルギー (kcal)	462
		紫芋チップ				たんぱく質 (g)	372		
		プチケーキ	牛乳			脂質 (g)	21.7		
						脂質 (g)	17		

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