

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
01 水	パンズ わかめスープ 鯉のぼりハンバーグ スティックポテト コールスローサラダ	さつまいも、強力粉、米、パン粉、ショートニング、油、砂糖、片栗粉、なたね油、三温糖、こま油	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、豚肉、ハム	キャベツ、きゅうり、人参、玉葱、ねぎ、えのきたけ、コーン缶、グリーンピース、わかめ(乾)	ケチャップ、しょうゆ、酢、食塩、ドライイースト、無添加コンソメ、ナツメグ	チーズ 牛乳 ジュージー	エネルギー 513 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 17.0 g カルシウム 196 mg
02 木	じゃこ入り納豆ごはん 炒り豆腐 三平汁 オレンジ	米、白玉粉、じゃがいも、なたね油、三温糖、片栗粉	牛乳、納豆、木綿豆腐、さけ、鶏ひき肉、粉チーズ、しらす干し、油揚げ、かつお節	オレンジ、たまねぎ、だいこん、ねぎ、にんじん、万能ねぎ、干しいたけ、焼きのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、うすくちしょうゆ、本みりん、食塩、ヤマキだしの素	野菜ジュース 牛乳 もちもちチーズパン	エネルギー 489 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 16.0 g カルシウム 317 mg
07 火	麦ごはん みそ汁 鯖の照り焼き 牛蒡煮 きゅうりの華風サラダ	米、小麦粉、しらたき、じゃがいも、押麦、黒砂糖、三温糖、砂糖、なたね油、こま油	牛乳、さわら、こしあん(生)、みそ、ハム、油揚げ	きゅうり、ごぼう、もやし、にんじん、たまねぎ、コーン缶、しめじ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、本みりん	ミレービスケット 牛乳 黒糖まんじゅう	エネルギー 456 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 11.9 g カルシウム 219 mg
08 水	ごはん キーマカレー じゃがいもとブロッコリーのサラダ ジョア	米、じゃがいも、食パン、なたね油、油	ジョア、牛乳、豚ひき肉、ベーコン、ハム、とろけるチーズ	玉葱、人参、ブロッコリー、コーン缶、しいたけ、干しぶどう、ピーマン、にんにく、しょうが	サンワールド カレールー、ケチャップ、酢、中濃ソース、食塩、カレー粉	くだもの 牛乳 ピザトース	エネルギー 527 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 15.4 g カルシウム 817 mg
09 木	たけのこごはん すまし汁 鶏肉の塩麹焼き 南瓜のマヨネーズ焼き きゃべつのおかか和え	じゃがいも、米、油、パン粉、小麦粉、マヨドレ、三温糖	牛乳、鶏もも肉、油揚げ、かつお節	南瓜、キャベツ、胡瓜、空豆、ねぎ、えのきたけ、たけのこ(ゆで)、にんじん、わかめ(乾)	かつお・昆布だし汁、塩こうじ、しょうゆ(うすくち)、本みりん、しょうゆ、食塩、ヤマキだしの素、パプリカ粉	くだもの 牛乳 そら豆コロッケ	エネルギー 464 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 19.3 g カルシウム 186 mg
10 金	パンズ ガーリックスープ 豚肉のアップルソース にんじんグラッセ アスパラサラダ	強力粉、米、じゃがいも、砂糖、ショートニング、なたね油、三温糖	牛乳、豚肉、鶏もも肉、ベーコン、無塩バター	人参、キャベツ、玉葱、りんご、グリーンアスパラガス、コーン缶、しいたけ、ごぼう、ねぎ、にんにく	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、酒、しょうゆ(うすくち)、酢、食塩、ドライイースト、無添加コンソメ	乳酸菌飲料 牛乳 かしわ飯	エネルギー 512 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 19.5 g カルシウム 168 mg
11 土	ナポリタン ひじきとササミのサラダ オニオンスープ	上新粉、小麦粉、三温糖、マヨドレ、なたね油、油、こま油	牛乳、鶏ささみ、ウインナー	玉葱、マッシュルーム、キャベツ、いちごジャム、えのきたけ、ピーマン、きゅうり、コーン缶、にんじん、ひじき	ケチャップ、中濃ソース、酢、しょうゆ、無添加コンソメ、食塩	くだもの 牛乳 いちごの米粉蒸しケーキ	エネルギー 478 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 16.4 g カルシウム 203 mg
13 月	麦ごはん すまし汁 ぶりの照り焼き さつま芋の味噌煮 ほうれん草のきのこ和え	米、さつまいも、フランスパン、押麦、グラニュー糖、三温糖	牛乳、ぶり 出世魚、絹ごし豆腐、無塩バター、みそ、かつお節	ほうれん草、コーン缶、えのきたけ、しめじ、万能ねぎ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩、ヤマキだしの素	せんべい 牛乳 しょうゆラスク	エネルギー 478 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 16.0 g カルシウム 180 mg
14 火	麻婆丼 だいこんとツナの和え物 五目スープ 乾燥ブルー	さつまいも、米、三温糖、マヨドレ、なたね油、片栗粉、こま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ツナ油漬缶、無塩バター、コンデンスミルク、みそ	大根、ねぎ、人参、きゅうり、ブルー(乾)、コーン缶、もやし、にら、たけのこ(ゆで)、しいたけ、グリーンピース(冷凍)、にんにく	本みりん、ケチャップ、しょうゆ、酢、食塩、みりん	ジョア 牛乳 スウィートポテト	エネルギー 495 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 17.5 g カルシウム 201 mg
15 水	ひじき納豆ごはん 焼きビーフン 豚汁 野菜ジュース	米、ビーフン、さといも、こま油、なたね油、砂糖	牛乳、納豆、豚肉、ベーコン、カルシウム&鉄ウェハース、みそ、しらす干し、油揚げ、かつお節	野菜ジュース(充実野菜)、そらまめ、にんじん、たまねぎ、だいこん、ごぼう、もやし、ねぎ、にら、ひじき	しょうゆ、カレー粉、食塩	チーズ 牛乳 塩ゆでそら豆 Ca&鉄ウェハース	エネルギー 463 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 14.6 g カルシウム 437 mg
16 木	けんちんうどん じゃが芋とツナの煮物 ヨーグルト	茹でうどん(塩分なし)、じゃがいも、小麦粉、さといも、なたね油、三温糖、砂糖、片栗粉	牛乳、牧場の朝、豚肉(もも)、こしあん(生)、ツナ油漬缶	にんじん、ほうきさい、だいこん、ねぎ、ごぼう、いんげん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酒、しょうゆ(うすくち)、食塩	くだもの 牛乳 あんまん風	エネルギー 508 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 13.4 g カルシウム 277 mg
17 金	食パン ポークシチュー ツナサラダ ミルクチップ	食パン、米、じゃがいも、ミルクチップ、なたね油	牛乳、豚肉、ツナ油漬缶、かつお節	たまねぎ、キャベツ、にんじん、だいこん、きゅうり、フレッシュ調味漬	サンワールド フラウネルウ、食酢(米酢)、中濃ソース、ケチャップ、しょうゆ、食塩	くだもの 牛乳 梅おかかごはん	エネルギー 472 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 14.0 g カルシウム 177 mg
18 土	麦ごはん みそ汁 鯖の胡麻焼き ポテト煮 ほうれん草のお浸し	じゃがいも、米、小麦粉、押麦、オリーブ油、三温糖、マヨドレ	牛乳、さば、ハム、みそ、こま	たまねぎ、にんじん、ほうれん草、わかめ(乾)	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、ヤマキだしの素、食塩	くだもの 牛乳 ハムと玉葱のスコーン	エネルギー 490 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 19.5 g カルシウム 206 mg
20 月	和風スパゲティ じゃこ入りサラダ もずくスープ チーズ	スパゲティ、マッシュマロ、こま油、三温糖、なたね油、片栗粉	牛乳、ベーコン、無塩バター、しらす干し(半乾燥)	大根、玉葱、人参、キャベツ、もずく、きゅうり、えのきたけ、ねぎ、もやし、コーン缶	しょうゆ、みりん、食酢(米酢)、食塩、ヤマキだしの素	クラッカー 牛乳 玄米フレークスナック	エネルギー 482 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 18.2 g カルシウム 261 mg
21 火	麦ごはん 若竹汁 鶏肉の葱味噌焼き 切干大根の煮物 アスパラのマヨ添え	米、さつまいも、小麦粉、押麦、上新粉、三温糖、マヨドレ、なたね油、こま油	牛乳、鶏もも肉、こしあん(生)、みそ、油揚げ	グリーンアスパラガス、ねぎ、えのきたけ、人参、切干大根、たけのこ(ゆで)、干しいたけ、にんにく、しょうが、わかめ(乾)	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、食塩	くだもの 牛乳 いきなり団子	エネルギー 491 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 14.8 g カルシウム 197 mg

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				調味料	10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの				
22	パンズ （ ） 水 （ ） 木 （ ） 金 （ ）	きゃべつとベーコンのスープ	じゃがいも、米、強力粉、ショートニング、小麦粉、砂糖、なたね油、三温糖	牛乳、あじ、鶏もも肉、ツナ油漬缶、ベーコン	にんじん、きゅうり、たまねぎ、キャベツ、ごぼう、えのきたけ、干しぶどう、あおのり	酢、本みりん、うすくちしょうゆ、食塩、無添加コンソメ、ドライイースト、カレー粉	ヨーグルト 牛乳 鶏ごぼうごはん	エネルギー 455 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 15.2 g カルシウム 187 mg
23	中華丼 （ ） 木 （ ） 水 （ ） 金 （ ）	蒸しかぼちゃそぼろあんかけ 春雨スープ メロン	米、さつまいも、上新粉、なたね油、小麦粉、三温糖、片栗粉、油	牛乳、豚肉(もも)、鶏ひき肉	かぼちゃ、マスキメロン、たまねぎ、白菜、人参、にら、もやし、ねぎ、たけのこ、椎茸、干椎茸、しょうが	みりん、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、食塩、ヤマキだしのもと	チーズ 牛乳 がね	エネルギー 480 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 16.3 g カルシウム 173 mg
24	雌株納豆ごはん （ ） 水 （ ） 木 （ ） 金 （ ）	肉野菜炒め 鮭の粕汁 乳酸菌飲料	米、小麦粉、さといも、三温糖、ごま油、なたね油、片栗粉	牛乳、納豆、豚肉、絹ごし豆腐、さけ(塩)、調整豆乳(Ca)、みそ、しらす干し、油揚げ、かつお節	ピルクル、キャベツ、玉葱、人参、大根、もやし、めかぶわかめ、ねぎ、牛蒡、ピーマン、コーン缶	しょうゆ、酒かす(清酒)、オイスターソース、食塩	くだもの 牛乳 豆腐カップケーキ	エネルギー 496 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 13.7 g カルシウム 262 mg
25	ハヤシライス （ ） 水 （ ） 木 （ ） 金 （ ）	温野菜サラダ りんごゼリー	米、なたね油、油、片栗粉	牛乳、豚肉(もも)	玉葱、キャベツ、大根、ブロッコリー、しめじ、人参、ブルーベリージャム、いちごジャム、マッシュルーム	こどもブラウンルー、ケチャップ、ウスターソース、食酢(米酢)、食塩	くだもの 牛乳 クラッカーサンド	エネルギー 485 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 13.9 g カルシウム 181 mg
27	ドッグロール （ ） 水 （ ） 木 （ ） 金 （ ）	コーンクリームスープ ポイルウィンナー かぼちゃのグラッセ ツナキャベツ	ロイヤルロール、米、三温糖、小麦粉、油	牛乳、ウィンナー、ツナ油漬缶、無塩バター、みそ、生クリーム	かぼちゃ、クリームコーン缶、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん	食酢(米酢)、本みりん、食塩、無添加コンソメ	クッキー 牛乳 五平餅	エネルギー 479 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 17.4 g カルシウム 193 mg
28	豚丼 （ ） 水 （ ） 木 （ ） 金 （ ）	納豆和え ちゃんこ汁 ショア	米、コーンフロスト、しらたき、なたね油、三温糖	牛乳、豚肉、木綿豆腐、鶏もも肉、納豆	たまねぎ、ごま、もやし、えのきたけ、だいこん、ほくさい、にんじん、にら、しょうが	しょうゆ、本みりん、しょうゆ(うすくち)、ヤマキだしのもと、食塩	くだもの 牛乳 コーンフレーク	エネルギー 502 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 11.2 g カルシウム 402 mg
29	麦ごはん （ ） 水 （ ） 木 （ ） 金 （ ）	孟宗汁 鮭の塩焼き ひじき煮 ブロッコリーのマヨネーズ和え	米、食パン、押麦、マヨドレ、三温糖、なたね油	牛乳、さけ、ツナ油漬缶、大豆(ゆで)、みそ、油揚げ	ブロッコリー、コーン缶、白菜、ごぼう、ねぎ、人参、たけのこ(ゆで)、椎茸、ひじき、干椎茸	かつお・昆布だし汁、酒かす(清酒)、しょうゆ、本みりん、食塩	くだもの 牛乳 ツナサンド	エネルギー 449 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 14.3 g カルシウム 189 mg
30	ごはん （ ） 水 （ ） 木 （ ） 金 （ ）	焼きそばめん、じゃがいも、三温糖、なたね油、マヨドレ、油	米、焼きそばめん、じゃがいも、三温糖、なたね油、マヨドレ、油	牛乳、鶏もも肉、豚ひき肉、ハム	キャベツ、玉葱、人参、大根、みかん缶、イン缶、ブロッコリー、もやし、いちご、干椎茸、椎茸、コーン缶、アガー、レモン果汁、焼きのり	中濃ソース、サンワールド、カレールウ、ケチャップ、酢、カレー粉、食塩	ショア 牛乳 そばめし	エネルギー 496 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 15.8 g カルシウム 179 mg
31	麦ごはん （ ） 水 （ ） 木 （ ） 金 （ ）	野菜スープ 鶏肉の唐揚げ風 アスパラソテー ポテトサラダ	米、じゃがいも(蒸し)、押麦、三温糖、マヨドレ、なたね油、油、小麦粉	ヨーグルト(無糖)、鶏もも肉、カルシウム&鉄ウエハース、ベーコン	バナナ、みかん缶、玉葱、グリーンアスパラ、しめじ、キャベツ、ミックスベジタブル、かぶ、干椎茸、人参、セロリ、りんご、しょうが	しょうゆ、食酢(米酢)、しょうゆ(うすくち)、食塩、無添加コンソメ	チーズ フルーツヨーグルト Ca&鉄ウエハース	エネルギー 452 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 15.5 g カルシウム 319 mg

- 都合により献立変更になる場合があります。(掲示板をご覧ください。)
- 調理工程の都合により、アレルギーを含まない食材を追加使用する場合があります。
- 今月、乳児クラスの朝おやつ果物はバナナ・オレンジ・りんご・でこぼん・メロンを使用予定です。
- ごはんにふりかけを添えて提供することがあります。
- ごはんにアルファ米を使用する場合があります。

食事の風景



～そろそろ食中毒の季節です△～ 栄養士 瀬木谷 智子  
今年度が始まり、1ヶ月が経とうとしていますね(^\_^)  
緊張気味だった子ども達も、新しい生活リズムに慣れてきたように感じます。  
陽気もよくなり外に出かけやすい気候になって来ると、**水筒やお弁当箱の出番**が増えてきます。使う前に汚れが残っていないか確認しておきましょう！  
**水筒やお弁当箱の蓋についているパッキンには意外と汚れが残っていることが多いです。黄色やピンク色、黒色になっている部分があれば、それはカビです！**  
食中毒の原因になるので重曹+酢をぬるま湯で溶いたものなどを使い、消毒しきちんと汚れを落としましょう。酢の代わりに手に入るようでしたら、**クエン酸**を使うと効果倍増です♪  
連休が明けると、子ども達が楽しみにしている春の遠足が待っています。  
時間がある時に確認しておきましょう(\*^\_^\*)

