



| 日曜日 | 行事 | 献立 | 材 料 名 (○は10時おやつ ○は午後おやつ) | | | 10時おやつ | 3時おやつ ★印赤字は 手作りおやつ です | エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未測定 |
|-----|-----------------|--|--|---------------------------------------|--|--------------|---|--|
| | | | 賞 熱と力になるもの | 赤 血や肉や骨になるもの | 緑 体の調子を整えるもの | | | |
| 2月 | | 卵蒸し、こまつな和え、バナナ、沢煮碗 | 七分つき米(未)、砂糖、サラダ油、○ホットケーキミックス、○グラニュー糖 | 卵、鶏むねひき肉、豚肉、ツナ水煮、かつお節、○牛乳、○無塩バター | ◎いよかん、バナナ、こまつな、キャベツ、にんじん、ごぼう、孟宗水煮、えのきたけ、冷凍とうもろこし、しいたけ、ねぎ | いよかん | 牛乳 メロンパンクッキー★ | E 351.6(456.9) P 19.5(19.3) F 16.5(14.8) 塩 1.6(1.3) |
| 3日 | ひなまつり 完全給食 | ちらし寿司、鶏肉のから揚げ、菜の花和え、フルーツスティック、すまし汁(花麩・豆腐・しいたけ) | 七分つき米、片栗粉、サラダ油、花麩 | 鶏もも肉、豆腐、卵、かつお節、○ゼラチン、○カルピス、○フロロゼンホイップ | ◎幼児ぶどうジュース、ほうれんそう、ちらし寿司のもと、にんじん、アスパラ菜、清見オレンジ、りんご、いちご、しいたけ、冷凍とうもろこし、しょうが、刻みのり、きぬさや、○いちご | ぶどうジュース | 春色クラッシュゼリー★ | E 444.9(423.3) P 18.5(16.7) F 9.9(9.5) 塩 2.4(2.0) |
| 4日 | | ポークカレー、フレンチサラダ、デコボン、牛乳 | 七分つき米(未)、じゃがいも、サラダ油、○七分つき米 | 牛乳、豚肉、牛乳、無塩バター、○かつお節、○炒りごま、○チーズ | ◎バナナ、デコボン、にんじん、たまねぎ、キャベツ、冷凍とうもろこし、○気になる野菜ジュース | バナナ | 気になる野菜ジュース おなかチーズおにぎり★ フルーツヨーグルト★ | E 510.5(610.2) P 20.0(19.8) F 18.6(16.6) 塩 1.8(1.5) |
| 5日 | 旬の魚デー | カレイの黄金焼き、ひじきの炒め煮、バナナ、みそ汁(えのき・小松菜・厚揚げ) | ◎さつまいも、七分つき米(未)、しらたき、マヨネーズ、サラダ油、砂糖 | カレイ、厚揚げ、米みそ、さつま揚げ、煮干し、○プレーンヨーグルト | バナナ、こまつな、にんじん、えのきたけ、いんげん、芽ひじき、○白桃缶、○みかん缶、○バナナ | 麦茶 ゆで芋 | フルーツヨーグルト★ | E 259.4(397.1) P 15.9(17.3) F 9.9(8.9) 塩 1.7(1.4) |
| 6日 | カミカミメニュー | 手作りハンバーグ、りんご、ごぼうサラダ、コンソメスープ | 七分つき米(未)、マヨネーズ、パン粉、サラダ油 | 豚ひき肉、ロースハム、ベーコン、すりごま | ◎バナナ、りんご、たまねぎ、ごぼう、キャベツ、にんじん、きゅうり、パセリ | バナナ | ジョア 星たべよ | E 380.4(498.3) P 15.2(16.0) F 19.2(16.6) 塩 1.4(1.2) |
| 7日 | | ハッシュドポーク、バナナ、牛乳 | 七分つき米(未)、じゃがいも | 牛乳、豚肉、バター | バナナ、たまねぎ、にんじん、しめじ | | 麦茶 菓子 | E 351.3(457.9) P 12.7(13.7) F 16.4(15.6) 塩 1.5(1.2) |
| 9日 | | チンジャオロース、わかめサラダ、バナナ、チンゲンサイスープ | ◎さつまいも、七分つき米(未)、片栗粉、ごま油、砂糖、○砂糖 | 豚肉、ツナ水煮、ベーコン | バナナ、孟宗水煮、もやし、チンゲンサイ、冷凍とうもろこし、ピーマン、にんじん、きゅうり、わかめ、にんにく、しょうが、○バナナ、○みかん缶 | 麦茶 ゆでいも | フルーツポンチ★ | E 270.9(397.4) P 14.7(14.8) F 12.0(10.5) 塩 1.8(1.4) |
| 10日 | | さわらのみそ焼き、和え物、いよかん、うどん汁 | 七分つき米(未)、干しうどん、サラダ油 | さわら、米みそ、薄揚げ、かつお節、○牛乳、○チーズ | ◎幼児りんごジュース、いよかん、キャベツ、もやし、ほうれんそう、ねぎ、にんじん、しいたけ、○にんじん | りんごジュース | 牛乳 にんじん蒸しパン★ | E 386.5(529.5) P 19.6(20.8) F 13.4(13.7) 塩 3.0(2.6) |
| 11日 | | 焼き餃子、チロレギサラダ、清見オレンジ、中華スープ(春雨・豆腐・もやし・チンゲンサイ) | ◎さつまいも、七分つき米(未)、ごま油、砂糖、○食パン | 豆腐、○牛乳 | 清見オレンジ、キャベツ、もやし、チンゲンサイ、きゅうり、冷凍とうもろこし、わかめ、刻みのり、○いちごジャム | 麦茶 ゆで芋 | 牛乳 ジャムサンド★ | E 336.9(400.6) P 14.0(12.6) F 11.7(9.3) 塩 2.2(1.4) |
| 12日 | お別れ会 完全給食 | お子様ランチ(ナポリタンスパゲッティ、照り焼きチキン、フライドポテト、ゼリー)、野菜スープ | フライドポテト、スパゲッティ、サラダ油、砂糖、片栗粉 | 鶏もも肉、ベーコン、粉チーズ、○アイスクリーム、○フロロゼンホイップ | ◎幼児ぶどうジュース、たまねぎ、メン子ちゃんゼリー、キャベツ、にんじん、トマトピューレ、冷凍とうもろこし、ピーマン、にんじん、しめじ、しょうが、○バナナ、○いちご | ぶどうジュース | アイスパフェ★ | E 636.5(512.9) P 21.7(15.0) F 26.3(20.0) 塩 3.2(2.3) |
| 13日 | | 油淋鶏、もやしナムル、ももゼリー、かきたまスープ | 七分つき米(未)、サラダ油、片栗粉、砂糖、ごま油 | 鶏もも肉、豆腐、卵、炒りごま | もやし、にんじん、こまつな、ねぎ、わかめ、にんにく、しょうが | 麦茶 星たべよ | ジョア ぱりんこ | E 258.4(430.6) P 15.6(18.0) F 13.3(15.2) 塩 1.9(1.8) |
| 14日 | | 焼肉丼、バナナ、牛乳 | 七分つき米(未)、砂糖 | 牛乳、豚肉 | バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、しいたけ、にんにく、しょうが | | 麦茶 菓子 | E 305.4(416.4) P 13.0(14.0) F 11.8(11.1) 塩 1.3(1.1) |
| 16日 | | 肉じゃが、納豆和え、バナナ、みそ汁(焼き麩・もやし) | 七分つき米(未)、じゃがいも、しらたき、サラダ油、焼麩、砂糖、○砂糖 | 豚肉、挽きわり納豆、米みそ、チーズ、煮干し、○牛乳 | ◎清見オレンジ、バナナ、もやし、たまねぎ、キャベツ、にんじん、しめじ、きゅうり | 清見オレンジ | 牛乳 シュガーパイ★ | E 440.8(504.7) P 22.0(20.2) F 20.5(16.9) 塩 2.4(1.9) |
| 17日 | スマイルランチ 完全給食 | スープスパゲッティ、ゼリーアラモード | スパゲッティ、オリーブ油、砂糖、○サラダ油、○ホットケーキミックス | 鶏もも肉、ベーコン、フロロゼンホイップ、○牛乳、○フロロゼンホイップ | ◎幼児ぶどうジュース、はくさい、たまねぎ、りんごゼリー、みかん缶、しめじ、かぶ、にんじん、○バナナ、○みかん缶 | りんごジュース | 麦茶 クレープ★ | E 543.8(489.9) P 15.9(12.9) F 22.2(18.7) 塩 1.8(1.4) |
| 18日 | | 親子煮、お浸し、りんご、みそ汁(エノ・チンゲン菜・麩) | 七分つき米(未)、砂糖、焼麩、○砂糖 | 卵、鶏もも肉、かまぼこ、米みそ、煮干し、○卵、○無塩バター、○牛乳 | りんご、もやし、こまつな、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、しいたけ、出し昆布 | 麦茶 白い風船 | 牛乳 手作りマドレーヌ★ | E 359.6(484.6) P 20.2(20.1) F 16.4(15.8) 塩 2.6(2.2) |
| 19日 | | さばのカレームニエル、うるいのごま和え、バナナ、コンソメスープ | 七分つき米(未)、薄力粉、サラダ油、砂糖、○メープルシロップ、○ホットケーキミックス、○砂糖 | さば、ベーコン、すりごま、○牛乳、○フロロゼンホイップ | ◎清見オレンジ、バナナ、もやし、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、うるい、冷凍とうもろこし | 清見オレンジ | プリン | E 276.5(402.4) P 14.0(15.8) F 15.7(15.2) 塩 1.2(1.0) |
| 21日 | 卒園式 | | | | | | | |
| 23日 | 修了式 | キッシュオムレツ、パスタソテー、清見オレンジ、コンソメスープ | 七分つき米(未)、スパゲッティ、サラダ油、○七分つき米、○もち米 | 卵、豚肉、牛乳、ベーコン、無塩バター、○ゆであずき | 清見オレンジ、ほうれんそう、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、冷凍とうもろこし、ピーマン | 麦茶 アスパラガス | 麦茶 ぼたもち★ | E 379.5(486.6) P 16.3(16.4) F 13.4(12.5) 塩 1.6(1.4) |
| 24日 | | 鮭フライ、磯香和え、ストロベリーゼリー、なめこ汁 | 七分つき米(未)、パン粉、サラダ油、薄力粉 | 鮭、豆腐、米みそ、煮干し、○牛乳 | ◎清見オレンジ、こまつな、もやし、なめこ、ねぎ、にんじん、刻みのり | 清見オレンジ | 牛乳 ハッピーターン | E 298.6(427.9) P 19.1(20.7) F 11.7(12.2) 塩 1.9(1.6) |
| 25日 | | ポークチャップ、ポテトサラダ、バナナ、わかめスープ | 七分つき米(未)、じゃがいも、マヨネーズ、サラダ油、砂糖、○七分つき米 | 豚肉、豆腐、炒りごま、○炒りごま | バナナ、たまねぎ、わかめ、ねぎ、しめじ、きゅうり、冷凍とうもろこし、にんじん、にんにく | 麦茶 ビスコ | 麦茶 わかめおにぎり★ | E 380.1(458.3) P 15.3(15.4) F 12.1(12.2) 塩 1.9(1.6) |
| 26日 | | ガーリックチキン、しょうゆフレンチ、清見オレンジ、みそ汁(ほうれん草・ねぎ・焼麩) | 七分つき米(未)、サラダ油、焼麩、○サラダ油、○じゃがいも | 鶏もも肉、かまぼこ、米みそ、煮干し、○牛乳 | ◎バナナ、清見オレンジ、キャベツ、もやし、ほうれんそう、ねぎ、にんじん、にんにく、○青のり | バナナ | 牛乳 青のりポテト★ | E 325.1(450.4) P 17.7(19.3) F 15.9(14.8) 塩 2.0(1.7) |
| 27日 | | 豚肉の生姜焼き、パスタサラダ、バナナ、みそ汁(こまつな・しめじ・ねぎ) | 七分つき米(未)、スパゲッティ、マヨネーズ、サラダ油、砂糖 | 豚肉、米みそ、ハム、煮干し、○牛乳 | ◎いよかん、バナナ、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、しめじ、こまつな、ピーマン、にんじん、ねぎ、しょうが | いよかん | 牛乳 ムーンライトクッキー | E 413.2(501.8) P 17.1(16.4) F 22.8(19.5) 塩 1.9(1.5) |
| 28日 | | 豚みそ丼、バナナ、牛乳 | 七分つき米(未)、砂糖、片栗粉、サラダ油 | 牛乳、豚肉、米みそ | バナナ、キャベツ、ねぎ、しめじ、にら | | 麦茶 菓子 | E 296.2(409.2) P 14.6(15.2) F 12.5(12.2) 塩 1.5(1.2) |
| 30日 | | 鶏の香味焼き、煮浸し、清見オレンジ、みそ汁(厚揚げ・しめじ・チンゲンサイ) | 七分つき米(未)、焼麩、サラダ油、○やさいパン | 鶏もも肉、厚揚げ、米みそ、煮干し、○牛乳 | ◎バナナ、清見オレンジ、もやし、こまつな、チンゲンサイ、ねぎ、にんじん、しめじ、しょうが、にんにく | バナナ | 牛乳 やさしいパン | E 283.4(435.0) P 20.2(21.9) F 9.7(10.0) 塩 1.9(1.7) |
| 31日 | | コーンシチュー、コールスロー、りんご、すこやかふりかけ、気になる野菜ジュース | 七分つき米(未)、じゃがいも、サラダ油 | 牛乳、鶏もも肉、バター | ◎清見オレンジ、気になる野菜ジュース、りんご、キャベツ、たまねぎ、クリームコーン缶、にんじん、しめじ、きゅうり | 清見オレンジ | 麦茶 ぼたぼた焼き | E 361.8(439.4) P 12.7(12.8) F 9.1(8.1) 塩 2.0(1.6) |

※行事や発注材料の関係で、一部献立を変更させていただく場合もあります。
※3歳以上児の副食(※完全給食の日は主食を含む)とおやつ(土曜日は除く)の栄養価を記載しております。

※緑字で記載している献立は咀嚼を促すカミカミメニューです。
※(リクエスト)と記載している献立は松組さんの希望献立です。

春の彼岸にぼたもち

春の彼岸はボタンの花が咲く時期であることから「ぼたもち」が食べられます。秋に収穫されたあずきの皮が春にはかたくなってしまったため、皮を除いたこしあんがぼたもちに用いられます。

旬の食材 カレイ

体が平らで、右側に目が2つ並ぶ特徴的な見た目ですが、味は淡泊で煮つけや唐揚げなどに適しています。冬に旬を迎えるのはマガレイで、主に北海道や東北などで水揚げされます。

園での給食も残り1か月となりました。給食室の窓からは毎日たくさんのお子さんが声が掛けてくれます。「お腹すいたよ〜」「いいにおいがするね!」「今度は○○つくってね」などなど...給食を心待ちにしてくれている姿は私たちの何よりの原動力でした。

食べ物に興味を持ち、食べるって楽しいな、幸せだな!と感じてもらえるように来年度も取り組んでまいります。保護者の皆様におかれましては、1年間給食にご理解とご協力をいただきありがとうございました。