



献立だより



日	曜	献立名	食品名				栄養量	
			卵、乳、小麦、えび、かに、そば、落花生、くるみ	体をおこす食品	体をつくる食品	体の調子を整える食品		
3	月	昼食 三色寿司 鶏の照焼き 菜の花のソナ和え ピーチゼリー ずまし汁	卵	ご飯 砂糖	サケフレック 卵 青のり 鶏もも肉 ツナ	人参 絹さや レタス 菜の花	エネルギー	654(499)
		間食 ひなまつりケーキ 牛乳	小麦 卵 乳	薄力粉 無塩バター 砂糖 生クリーム	卵 牛乳 牛乳	みつば 黄桃缶、いちご パナナ、オレンジ	タンパク質	23.8(19.5)
4	火	昼食 ご飯 松風焼き さつま芋レモン煮 バナナ ずまし汁	卵	ご飯 ごま さつま芋 砂糖	鶏ひき肉 木綿豆腐 卵 味噌	玉葱 生姜 レモン果汁 バナナ 玉葱	エネルギー	565(480)
		間食 ルマンド ホワイトロリータ 牛乳	卵 小麦 乳	ルマンド ホワイトロリータ	牛乳		タンパク質	18.7(17.3)
5	水	昼食 ジャムサンド 鶏肉のクリーム煮 ほうれん草のソテー りんご コンソメスープ	卵 小麦 乳 小麦 乳	ジャムサンド マーガリン マーガリン	鶏もも肉 牛乳	玉葱 マッシュルーム サニーレタス ほうれん草 しめじ コーン りんご キャベツ 玉葱 人参	エネルギー	531(451)
		間食 ココア蒸しパン 牛乳	小麦 卵 乳 乳	ホットケーキミックス マーガリン 砂糖	卵 牛乳 ヨーグルト 牛乳		タンパク質	22.5(16.6)
6	木	昼食 わかめご飯 鯛の塩焼き 肉じゃが オレンジ 味噌汁	卵	ご飯 じゃが芋 油 砂糖	わかめ 鯛 豚肩肉 味噌	生姜 菜の花 玉葱 人参 グリンピース りんご 南瓜 玉葱	エネルギー	573(512)
		間食 青のりせんべい おかき 牛乳	乳	青のりせんべい おかき	牛乳		タンパク質	20.1(19.0)
7	金	昼食 ★味噌ラーメン ヨーグルト	卵 小麦	中華麺 油 砂糖 ごま油	豚挽き肉 味噌 ヨーグルト	もやし きくらげ にら コーン	エネルギー	560(555)
		間食 南瓜のスコーン 牛乳	小麦、乳 乳	ホットケーキミックス マーガリン	牛乳 牛乳	南瓜	タンパク質	22.7(20.0)
10	月	昼食 卵丼 小松菜の和え物 ★フルーツヨーグルト 味噌汁	卵 卵 乳	ご飯 砂糖	卵 海苔 カニカマ ヨーグルト 油揚げ 味噌	玉葱 椎茸 青ネギ 小松菜 鯖 桃 かんたん パイン缶 白菜	エネルギー	544(486)
		間食 エリーゼ ブランチュール 牛乳	卵 小麦 乳	エリーゼ ブランチュール	牛乳		タンパク質	21.3(20.1)
11	火	昼食 ご飯 麻婆豆腐 もやしの中華和え りんご わかめスープ	卵	ご飯 砂糖	木綿豆腐 豚挽き肉 赤味噌 卵	玉葱 長葱 生姜 にんにく 青ねぎ もやし 胡瓜 人参 バナナ 玉葱	エネルギー	593(511)
		間食 重たべよ・黒糖	卵 乳	重たべよ 黒糖	わかめ 牛乳		タンパク質	17.4(15.9)
12	水	昼食 ★ジャムサンド チキンとしめじのトマト煮 通野菜 オレンジ ★コーンスープ	小麦 小麦	ジャムサンド 砂糖	鶏ムネ肉	玉葱 しめじ トマト缶 パセリ 人参 ブロッコリー オレンジ	エネルギー	601(488)
		間食 きな粉マカロニ 牛乳	小麦 乳	マカロニ 砂糖	きな粉 牛乳		タンパク質	24.3(20.8)
13	木	昼食 ご飯 魚のマヨコーン焼き じゃが芋のそぼろ煮 いちご 味噌汁	小麦 卵	ご飯 油 マヨネーズ じゃが芋 砂糖 油	鮭 豚ひき肉 味噌 油揚げ	キャベツ じゃが芋 人参 いんげん いちご もやし	エネルギー	561(503)
		間食 ルマンド ホワイトロリータ 牛乳	卵 小麦 乳	ルマンド ホワイトロリータ	牛乳	ピーマン 玉葱	タンパク質	25.3(22.4)
14	金	昼食 ★カレーうどん ヨーグルト	小麦 乳	うどん 砂糖	豚肉 油揚げ 卵 ヨーグルト	玉葱 人参 長葱 ほうれん草 椎茸	エネルギー	571(493)
		間食 ツナコーンおにぎり 牛乳		ご飯	ツナ 昆布 あおのり 牛乳	コーン	タンパク質	23.5(20.7)
15	土	昼食					エネルギー	122.0
		間食 あんぱん ヤクルト	卵 小麦 卵	あんぱん			タンパク質	2.5
17	月	昼食 キーマカレー コーンサラダ オレンジ コンソメスープ	小麦	ご飯 米粉 サラダ油 サラダ油 砂糖 砂糖	豚ひき肉 大豆	玉葱 人参 トマト缶 レタス 人参 コーン オレンジ ほうれん草	エネルギー	587(531)
		間食 重たべよ 黒糖 牛乳	卵 乳	重たべよ 黒糖	牛乳	絹ごし豆腐	タンパク質	22.4(23.5)
18	火	昼食 ご飯 八宝菜 焼き バナナ 中華スープ	卵 小麦	ご飯 砂糖 油	豚肉 焼き わかめ	白菜 人参 ピーマン 玉葱 イケダ 椎茸	エネルギー	549(474)
		間食 エリーゼ ブランチュール 牛乳	卵 小麦 乳	エリーゼ ブランチュール	牛乳	バナナ 玉葱	タンパク質	18.3(17.1)
19	水	昼食 ロールパン 鶏肉のチーズ焼き ★マカロニサラダ いちご コンソメスープ	卵 小麦 乳 卵	ロールパン 砂糖 マカロニ マヨネーズ	鶏もも肉 チーズ ローズハム	玉葱 パセリ ブロッコリー 胡瓜 玉葱 いちご キャベツ 人参	エネルギー	524(464)
		間食 納豆チヂミ 牛乳	小麦 乳	薄力粉 米粉 油 砂糖	納豆 牛乳	あさつき	タンパク質	23.9(21.3)
						エネルギー	19.2(18.1)	
						タンパク質	2.1(2.4)	

日	曜	曜	献立名	8大アレルギー物質	食品名			栄養量	
				卵、乳、小麦、えび、かに、そば、落花生、くるみ	体をうごかす食品	体をつくる食品	体の調子を整える食品		
20	木	昼食	春分の日					エネルギー	
		間食						タンパク質	
21	金	昼食	ジャージャン類 ジョアブルーベリー	小麦 卵 乳	中華麺 砂糖 ごま油	豚ひき肉 赤味噌 卵 ジョアブルーベリー	胡瓜	エネルギー	569(479)
		間食	さつま芋とりんごの春巻き 牛乳	小麦 乳	さつま芋 砂糖 春巻きの皮 油	牛乳	りんご	タンパク質	20.5(19.4)
22	土	昼食						脂質	13.4(13.0)
		間食	あんぱん ヤクルト	卵 小麦 卵	あんぱん			塩分	1.2(1.0)
24	月	昼食	★ハヤシライス ツナサラダ ヨーグルト コンソメスープ	小麦	ご飯 ジャが芋 サラダ油 胡麻ドレッシング 砂糖	鶏もも肉 ツナフレーク ヨーグルト 絹ごし豆腐	玉葱 人参 キャベツ 人参 コーン	エネルギー	591(490)
		間食	青のりせんべい おかき 牛乳	乳	青のりせんべい おかき	牛乳	ほうれん草 南瓜	タンパク質	21.0(17.7)
25	火	昼食	ごはん 豚肉の生姜焼き ほうれん草としらすの和え物 パナナ 味噌汁		ご飯 油 砂糖 じゃが芋	鶏もも肉 しらす わかめ 味噌	玉葱 人参 ほうれん草 パナナ	脂質	19.2(17.1)
		間食	マシュマロ・アルフォート 牛乳	卵 小麦 乳	マシュマロ アルフォート	牛乳	玉葱 人参 ピーマン	塩分	1.8(1.2)
26	水	昼食	★肉団子のもち米蒸し 春雨の中華和え オレンジ 中華スープ	卵	ご飯 ごま油 もち米 春雨 ドレッシング	豚ひき肉 錦糸卵	玉葱 生姜 サニーレタス 胡瓜 人参 オレンジ 玉葱 わかめ	エネルギー	557(497)
		間食	ココアサンド 牛乳	小麦 乳 乳	食パン マーガリン 砂糖 ココア			タンパク質	22.6(20.4)
27	木	昼食	ぶりかけご飯 白身魚のムニエルタルカケ 高野豆腐の煮物 りんご 味噌汁	卵 小麦 卵 乳	ご飯 マーガリン マヨネーズ 砂糖	卵 メルルーサ 卵 高野豆腐	玉葱 パセリ ブロッコリー 人参 大根 きぬぎや りんご かぶ かぶ葉	脂質	14.2(14.5)
		間食	エリーゼ ブランチュール 牛乳	卵 小麦 乳	エリーゼ ブランチュール	牛乳		塩分	1.8(1.4)
28	金	昼食	ロールパン ★チキングラタン コールスローサラダ ★フルーツポンチ コンソメスープ	卵 小麦 小麦 乳	ロールパン マカロニ パン粉 サラダ油 砂糖 サイダー	鶏もも肉 牛乳 ミルクチーズ 牛乳	玉ねぎ マッシュルーム パセリ粉 キャベツ、人参、コーン みかん缶 パイン缶 パナナ 白菜 えのき	エネルギー	562(484)
		間食	お昼のラスク 牛乳	乳	おつゆ鬆 マーガリン	牛乳		タンパク質	20.9(18.1)

いよいよ今年最後の月となりました。

4月から桃の木保育園で給食提供をさせていただき、あっという間に1年が経とうとしています。

4月当初は少ししか食べられなかった給食が、今では残さず食べられるようになったり、苦手だった食材も何回も食体験を重ねることにより、食べられるようになったりと、子ども達の成長ぶりに私たち調理員も大変嬉しく思っています。

「今日全部食べたよ」「おいしかった」などの言葉がとても励みになりました。子ども達が今後元気いっぱい過ごせるように、これからも栄養バランスを考え、保育園に来ることの楽しみの1つになれるような給食作りに取り組んでいきたいと思っております。

つばめ組の皆さん、ご卒業おめでとうございます。

4月からはいよいよ小学生ですね。

新しい環境に、ワクワクしたり、不安もあるかもしれませんが、新しい友達や、先生たちと楽しい学校生活を送ってくださいね。

保育園での給食も、もう食べることが出来なくなってしまいます。そこで、今年1年の給食で出た中で最後にもう1回食べたい給食を、、、とアンケートを取りました。いっぱい食べたいものが出来ました。どうしても1つに絞りきれず、せっかくなので今月のメニューの中に全部入れることにしました。★マークが付いているのがつばめ組さんが選んでくれたメニューです。そして卒園式の日、ご家族の皆様、子ども達と一緒に保育園の給食を食べて帰ってください。子ども達が大好きだったメニューです。

《忘れられない一言》

つばめ組の子からです。おやつで手作り肉まんを出した日の言葉、

「僕本当は嫌いだったんだけど、今日のおやつ凄く美味しく全部食べちゃった」

言った本人は覚えていないかもしれませんが、でも、私にとって忘れられない言葉になりました。保育園に戻ってきて良かったです。

これからも嫌いなもの、給食以外でも苦手な事も出てくると思うけど、食べてみたら大丈夫だったり、やってみたら出きた！ってなると思います。小学校、楽しんでください。

納豆チヂミ (幼児4人分)

薄力粉	60g	〈 たれ 〉	
米粉	20g	醤油	2.4g
ひきわり納豆	20g	砂糖	4g
水	100g	ごま油	4g
あさつき	24g		

作り方

1. あさつきを小口切りにする
2. () 中の材料を全て混ぜ合わせる
3. たれの材料を混ぜ合わせる
4. フライパンに分量外のごま油を熱し、2の生地を流し入れ、厚さが均等になるように平らにならし、両面をカリッと焼く。
5. 食べやすい大きさに切って器に盛り、たれを添える



Congratulations!

※仕入れ状況により、献立を変更する場合があります。

※あひる組・はと組には午前中にも牛乳を提供します。

※献立に目を通し、食べたことのない食材がある場合給食前に必ずご家庭で食べてください。 ※ () はあひる組・はと組の栄養量です。