

April
4月

献立だより



日	曜	献立名	8大アレルギー物質 卵、乳、小麦、えび、かに、そば、落花生、くるみ	食 品 名			栄養量	
				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		
1	火	昼食 ご飯 麻婆豆腐 もやし中華和え パナナ 中華スープ	卵	ご飯 砂糖	木綿豆腐 豚挽き肉 赤味噌 卵 わかめ	玉葱 長葱 生薑 にんにく 青ねぎ もやし 胡瓜 人参 パナナ 玉葱	エネルギー タンパク質 脂質 塩分	548(448) 16.3(14.6) 13.6(13.1) 1.0(0.9)
		間食 聖たべよ・黒糖	卵 乳	聖食べよ 黒糖	牛乳			
2	水	昼食 ロールパン 鶏肉のチーズ焼き シルバーサラダ いちご コンソメスープ	卵 小麦 小麦 乳 卵	ロールパン 砂糖 春雨 マヨネーズ	鶏もも肉 チーズ ツナ コンソメスープ	玉葱 パセリ ブロッコリー 胡瓜 人参 いちご キャベツ 人参	エネルギー タンパク質 脂質 塩分	582(492) 25.0(21.3) 24.7(21.6) 3.0(2.3)
		間食 野菜チヂミ 牛乳	卵 小麦 乳	じゃが芋 小麦粉 ごま油	豚ひき肉 卵 牛乳	玉葱 人参		
3	木	昼食 ご飯 鯛のカレームニエル ジャーマンポテト オレシジ 味噌汁	小麦 卵 小麦	ご飯 小麦粉 マーガリン じゃが芋 サラダ油 鮎	鯖 ベーコン 味噌	ブロッコリー トマト 玉葱 オレシジ 菜の花	エネルギー タンパク質 脂質 塩分	571.0(476) 18.9(16.9) 23.2(20.2) 2.5(2.0)
		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			
4	金	昼食 肉うどん ヨーグルト	卵 小麦 乳	うどん 砂糖	豚肉 卵 ヨーグルト	玉葱 人参 ほうれん草 長葱	エネルギー タンパク質 脂質 塩分	547.0(486) 22.6(19.9) 16.7(15.3) 2.2(1.7)
		間食 米粉のドーナッツ 牛乳	牛乳	米粉 砂糖 マーガリン 油 粉糖	絹ごし豆腐 牛乳			
5	土	昼食					エネルギー タンパク質 脂質 塩分	122.0 2.5 1.2 -
		間食 あんぱん ヤクルト	卵 小麦 卵	あんぱん				
7	月	昼食 ご飯 鶏肉のバーベキューソース 菜の花のツナ和え フルーツポンチ 味噌汁		ご飯 砂糖 サイダー じゃが芋	鶏もも肉 ツナ缶 味噌 わかめ	レタス 菜の花 みかん缶 バイン缶 パナナ	エネルギー タンパク質 脂質 塩分	557(479) 22.0(19.2) 19.4(17.5) 1.6(1.2)
		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			
8	火	昼食 ご飯 卵 キャベツの塩昆布和え いちご 中華スープ		ご飯 サラダ油 砂糖 ごま油	鶏もも肉 昆布	玉葱 人参 ビーツ 筍 椎茸 キャベツ 玉葱 チンゲン菜	エネルギー タンパク質 脂質 塩分	570(479) 20.9(17.8) 18.4(16.4) 2.1(1.5)
		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			
9	水	昼食 ロールパン ポテトとベーコンのグラタン コールスローサラダ パナナ ほうれん草と卵のスープ	卵 小麦 小麦 乳 卵	ロールパン じゃが芋 パン粉 サラダ油 砂糖	ベーコン 牛乳 ミルクチーズ 牛乳 絹ごし豆腐 卵	玉ねぎ じゃがいも パセリ粉 キャベツ、人参、コーン パナナ ほうれん草	エネルギー タンパク質 脂質 塩分	585(485) 18.3(16.9) 18.4(19.0) 2.6(2.0)
		間食 五平餅 牛乳		ご飯 砂糖 ごま	味噌 牛乳			
10	木	昼食 わかめご飯 鯛の南蛮漬け 切干大根の味噌マヨ和え オレシジ 味噌汁	卵	ご飯 油 砂糖 胡麻 マヨネーズ	鯖 味噌 味噌	玉葱 人参 ビーマン 切干大根 人参 ほうれん草 オレシジ 南瓜 玉葱	エネルギー タンパク質 脂質 塩分	564(504) 16.5(16.2) 14.2(14.9) 1.9(1.6)
		間食 聖たべよ・黒糖	卵 乳	聖食べよ 黒糖	牛乳			
11	金	昼食 しゃぶうどん ヨーグルト	小麦 乳	うどん 砂糖	鶏もも肉 油揚げ 木綿豆腐 ヨーグルト	大根 人参 あさつき	エネルギー タンパク質 脂質 塩分	547(446) 18.9(18.1) 18.9(15.2) 1.4(1.2)
		間食 ごまちゃんすこう 牛乳	小麦 乳	小麦粉 砂糖 サラダ油 ごま	牛乳			
12	土	昼食					エネルギー タンパク質 脂質 塩分	122.0 2.5 1.2 -
		間食 あんぱん ヤクルト	卵 小麦 卵	あんぱん				
14	月	昼食 ご飯 豚肉の生薑焼き ツナとマカロニのサラダ オレシジ 味噌汁	卵	ご飯 油 砂糖 シエルマカロニ マヨネーズ	豚肉 ツナ 絹ごし わかめ 味噌	玉葱、キャベツ 胡瓜 玉葱 オレシジ	エネルギー タンパク質 脂質 塩分	552(477) 21.8(19.3) 17.5(16.3) 1.7(1.4)
		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			
15	火	昼食 ご飯 和風おろしハンバーグ さつま芋の昆布煮 パナナ 味噌汁		ご飯 さつま芋 砂糖	豚ひき肉 ひじき 木綿豆腐 昆布 油揚げ 味噌	玉葱 大根 絹ごし パナナ もやし	エネルギー タンパク質 脂質 塩分	590(528) 21.0(19.5) 19.6(17.3) 1.7(1.5)
		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			
16	水	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 鮎	鮎 豚ひき肉 味噌	キャベツ じゃが芋 人参 いんげん いちご 菜の花	エネルギー タンパク質 脂質 塩分	591(528) 23.3(20.8) 21.0(19.9) 1.5(1.3)
		間食 きな粉スティックパイ 牛乳	小麦 乳	パイ皮 砂糖	きな粉 牛乳 牛乳			

日	曜	曜 日	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		
17	木	昼食	ハンバーガー ツナサラダ ぶどうゼリー マカロニスープ	卵 小麦 卵	ロ・姉・ソ バン粉 ジャが芋 油 マヨネーズ ぶどうジュース 砂糖 マカロニ	合焼肉 豚ひき肉 卵 ツナ	玉葱 レタス キャベツ 人蔘 コーン 人蔘 玉葱 パセリ	エネルギー	599 (520)
				小麦				タンパク質	22.5 (20.4)
		間食	ショートケーキ 牛乳	卵 小麦 乳 牛乳	ケーキ	牛乳	いちご	脂質	22.9 (20.1)
								塩分	1.7 (1.4)
18	金	昼食	春野菜のクリームパスタ ジョアマスカット	小麦 乳 乳	スパゲティ	ベーコン 牛乳 ジョアマスカット	玉葱 アスパラ 玉葱 アスパラ 筍	エネルギー	561 (506)
								タンパク質	22.5 (21.1)
		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	脂質	13.2 (13.5)
								塩分	1.9 (1.4)
19	土	昼食						エネルギー	122.0
								タンパク質	2.5
		間食	あんぱん ヤクルト	卵 小麦 卵	あんぱん			脂質	1.2
								塩分	-
21	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 人蔘 トマト缶 レタス 人蔘 コーン オレンジ チンゲン菜 えのき	エネルギー	579 (464)
								タンパク質	21.5 (19.9)
		間食	黒たべよ 黒糖 牛乳	卵 乳	黒食べよ 黒糖	牛乳		脂質	20.9 (17.9)
								塩分	1.6 (1.4)
22	火	昼食	ご飯 豆腐入りナゲット キャベツの煮びたし パナナ 中華スープ	卵	ご飯 サラダ油	鶏ひき肉 木綿豆腐 ベーコン 油揚げ	玉葱 にんにく 生薑 キャベツ 人蔘 パナナ 玉葱	エネルギー	600 (476)
						わかめ		タンパク質	21.8 (17.1)
		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		脂質	20.0 (16.7)
								塩分	1.3 (1.2)
23	水	昼食	ロールパン クリームシチュー ほうれん草のツナ和え フルーチェ (みかん)	卵 小麦 乳 小麦 乳	ロールパン じゃが芋 砂糖	鶏もも肉 ツナ 牛乳	玉葱 人蔘 アスパラ マッシュルーム ほうれん草 みかん缶	エネルギー	548 (414)
								タンパク質	24.2 (18.4)
		間食	きなこマカロニ 牛乳	乳	マカロニ 砂糖	きな粉 牛乳		脂質	17.5 (13.8)
								塩分	2.1 (2.2)
24	木	昼食	ふりかけご飯 白身魚のムニエルタルかけ 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 油揚げ 味噌	玉葱 パセリ ブロッコリー 人蔘 大根 きぬさや りんご かぼ かつ菜	エネルギー	562 (484)
								タンパク質	20.9 (18.1)
		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		脂質	22.4 (19.7)
								塩分	2.3 (1.6)
25	金	昼食	焼うどん ジョアブルーベリー	小麦 乳	うどん ごま油	豚ばら肉 鰹節 ジョア	キャベツ 玉ねぎ 人蔘 もやし	エネルギー	561 (464)
								タンパク質	17.1 (19.9)
		間食	さつま芋とりんごの香糖き 牛乳	小麦 乳	さつま芋 砂糖 香糖きの皮 油	牛乳		脂質	19.0 (17.9)
								塩分	2.2 (1.4)
26	土	昼食						エネルギー	122.0
								タンパク質	2.5
		間食	あんぱん ヤクルト	卵 小麦 卵	あんぱん			脂質	1.2
								塩分	-
28	月	昼食	ハヤシライス ツナサラダ オレンジ コンソメスープ	小麦 卵	ご飯 ジャが芋 サラダ油 胡麻ドレッシング 砂糖	鶏もも肉 ツナブレーク ベーコン	玉葱 人蔘 キャベツ 人蔘 コーン オレンジ ほうれん草 玉葱 人蔘	エネルギー	559 (404)
								タンパク質	18.0 (13.0)
		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		脂質	21.6 (14.8)
								塩分	2.0 (1.4)
29	火	昼食	昭和の日					エネルギー	
								タンパク質	
		間食						脂質	
								塩分	
30	水	昼食	ロールパン 肉団子の春雨スープ無 ポテトサラダ ミルクスイーツ	卵 小麦 卵 卵 乳	ロールパン じゃが芋 マヨネーズ ミルクスイーツ	豚ひき肉 春雨 ロースハム 牛乳	玉葱 チンゲン菜 人蔘 青ネギ 胡瓜 人蔘	エネルギー	591 (436)
								タンパク質	21.4 (15.9)
		間食	南瓜あべかわ 牛乳	乳	砂糖	きな粉 牛乳	南瓜	脂質	23.3 (17.4)
								塩分	1.7 (1.4)

ご入園・進級おめでとうございます

春の暖かな日差しの中、新しいお友達を迎え新年度が始まりました。
私たちワークアップも2年目を迎え、今年も日々成長していく子どもたちを、給食を通してサポートしていきたいと思います。
子どもたちが笑顔になれるような献立・給食作りに努めて参ります。どうぞよろしくお願いいたします。

保育園の食事に慣れるために

初めのうちは、子どもたちも新しい環境の中で過ごすことに不安や緊張をし、給食が全く食べられないこともあるかと思います。どんなところで、どんな人が作っているか知ることが安心に繋がります。いっぱい食べて元気に過ごせるようになるためにも、ご家庭でも話題にしてみてください。

※仕入れ状況により、献立を変更する場合があります。

※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。

※あひる組・はと組には午前中にも牛乳を提供します。

※()はあひる組・はと組の栄養量です。