



献立だより



日	曜	献立名	食品名			栄養量	
			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	体をうごかす食品	体をつくる食品		
2	月	昼食 ごはん 麻婆豆腐 切干大根の胡麻マヨ和え バナナ 味噌汁	卵 卵	ごはん サラダ油 砂糖 マヨネーズ すりごま 切麩	鶏ひき肉 卵 味噌	人参 長葱 小松菜 切干大根 人参 ほうれん草 バナナ 玉葱	エネルギー 551(465) タンパク質 16.4(15.3) 脂質 18.4(16.5) 塩分 1.2(1.3)
		間食 アルフォート®ブランチュール® 牛乳	卵 小麦 卵 小麦	アルフォート ブランチュール	牛乳		
3	火	昼食 ひな祭り飯らし 鶏の照焼き 菜の花のツナ和え ピーチゼリー *すまし汁	卵 小麦	ごはん 砂糖 ピーチゼリー 花麩	卵 桜でんぶ きざみのり 鶏もも肉 ツナ	人参 絹ごし レタス 菜の花 みつば	エネルギー 665(525) タンパク質 23.5(19.5) 脂質 22.8(18.6) 塩分 2.6(1.8)
		間食 ひなまつりケーキ 牛乳	小麦 卵 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	黄味缶、いちご バナナ、オレンジ	
4	水	昼食 ロールパン *チキングラタン アーンサラダ りんご コンソメスープ	卵 小麦 卵 小麦	ロールパン マカロニ パン粉 サラダ油 砂糖	鶏もも肉 牛乳 チーズ	玉葱 マッシュルーム パセリ レタス 人参 コーン りんご キャベツ 玉葱 人参	エネルギー 556(452) タンパク質 18.7(16.9) 脂質 20.7(18.4) 塩分 2.9(2.2)
		間食 コーンフレークスティック 牛乳	卵 乳 卵 乳	コーンフレーク マーガリン	牛乳		
5	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	ごはん じゃが芋 油 砂糖	わかめ 豚肉 味噌	生姜 菜の花 玉葱 人参 グリンピース オレンジ 南瓜 玉葱	エネルギー 573(526) タンパク質 22.4(20.8) 脂質 21.1(20.8) 塩分 1.9(1.6)
		間食 ルマンド ホワイトロリータ 牛乳	卵 小麦 卵 小麦	ルマンド ホワイトロリータ	牛乳		
6	金	昼食 *カレーうどん ヨーグルト	小麦 乳 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 524(438) タンパク質 21.8(19.1) 脂質 15.6(14.4) 塩分 2.4(1.8)
		間食 南瓜のスコーン 牛乳	小麦、乳 小麦、乳	ホットケーキミックス マーガリン	牛乳 牛乳	南瓜	
7	土	昼食					エネルギー 122.0 タンパク質 2.5 脂質 1.2 塩分 -
		間食 あんぱん ヤクルト	卵 小麦 卵 卵 小麦 卵	あんぱん			
9	月	昼食 三色そばろし ドレッシング和え オレンジ 味噌汁	卵 卵	ごはん 砂糖 胡麻ドレッシング	鶏ひき肉 卵 カニカマ 油揚げ	菜の花 ブロッコリー カリフラワー オレンジ もやし	エネルギー 540(482) タンパク質 21.7(19.8) 脂質 17.4(16.4) 塩分 1.8(1.6)
		間食 黒たべよ 黒神 牛乳	卵 乳 卵 乳	黒食べよ 黒神	牛乳		
10	火	昼食 ご飯 麻婆豆腐 春雨の中華和え バナナ わかめスープ	卵	ごはん 砂糖 春雨	木綿豆腐 豚挽き肉 赤味噌 わかめ	玉葱 長葱 生姜 にんにく 青ねぎ もやし 人参 バナナ 玉葱	エネルギー 532(477) タンパク質 16.4(15.3) 脂質 16.9(16.9) 塩分 1.4(1.3)
		間食 ノアール® おかき 牛乳	小麦 卵 小麦 卵	ノアール おかき	牛乳		
11	水	昼食 ジャムサンド チキンとしめじのトマト煮 豆野菜 オレンジ *ABCスープ	小麦 小麦 小麦 小麦	ジャムサンド 砂糖 薄力粉 マカロニ	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 人参 玉葱 キャベツ	エネルギー 523(408) タンパク質 20.9(17.8) 脂質 19.0(15.6) 塩分 2.0(1.5)
		間食 ココア無しパン 牛乳	卵 小麦 乳 卵 小麦 乳	ココア粉 マーガリン 砂糖	卵 牛乳 ヨーグルト 牛乳		
12	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	ごはん マヨネーズ じゃが芋 砂糖 油	鮭 豚ひき肉 味噌 油揚げ	人参 人参 人参 じゃが芋 人参 いんげん いちご もやし	エネルギー 528(491) タンパク質 21.9(20.0) 脂質 16.1(16.5) 塩分 1.4(1.3)
		間食 マシュマロ・たべっこ動物 牛乳	卵 小麦 卵 小麦	マシュマロ たべっこ動物	牛乳		
13	金	昼食 *ほうれん草と人参の炒め物 *しょうが焼き *しょうが焼き	小麦 乳 小麦 乳	スパゲティ マーガリン 小麦粉	ベーコン 牛乳 しょうが焼き	ほうれん草 玉葱 しめじ	エネルギー 610(505) タンパク質 25.3(22.1) 脂質 19.7(17.0) 塩分 2.1(1.6)
		間食 フレンチトースト 牛乳	小麦 卵 乳 小麦 卵 乳	食パン マーガリン 砂糖	卵 牛乳 牛乳		
14	土	昼食					エネルギー タンパク質 脂質 塩分
		間食					
16	月	昼食 *チキンカレー アーンサラダ オレンジ *コンソメスープ	小麦	ごはん じゃが芋 サラダ油 サラダ油 砂糖	鶏もも肉 絹ごし豆腐	玉葱 人参 サニーコーン 人参 オレンジ ほうれん草	エネルギー 560(487) タンパク質 17.9(15.6) 脂質 21.4(19.1) 塩分 1.6(1.4)
		間食 ルマンド® サッポロポテト 牛乳	卵 小麦 卵 小麦	ルマンド サッポロポテト	牛乳		
17	火	昼食 ご飯 *お花しゅうまい もやしの中華和え バナナ 中華スープ	小麦 卵	ごはん ごま油 しゅうまいの皮	豚ひき肉 豚糸卵 わかめ	玉葱 生姜 サニーレタス もやし 胡瓜 人参 バナナ 玉葱	エネルギー 549(476) タンパク質 18.3(16.6) 脂質 15.9(15.4) 塩分 1.3(1.1)
		間食 マシュマロ・アルフォート 牛乳	卵 小麦 卵 小麦	マシュマロ アルフォート	牛乳		
18	水	昼食 ロールパン 鶏肉のチーズ焼き マゼドアンサラダ *いちご コンソメスープ	卵 小麦 卵 小麦	ロールパン 砂糖 じゃが芋 マヨネーズ	鶏もも肉 チーズ コーンスープ	玉葱 パセリ ブロッコリー 胡瓜 人参 コーン いちご キャベツ 人参	エネルギー 513(462) タンパク質 22.7(20.6) 脂質 17.2(17.1) 塩分 1.8(2.2)
		間食 納豆チヂミ 牛乳	小麦 乳 小麦 乳	薄力粉 米粉 油 砂糖	納豆 牛乳	あさつき	

日	曜	献立名	食品名			栄養量	
			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	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
19	木	昼食 ごはん ＊鮭のレモン焼き 高野豆腐の黒物 フルーツ燻天 味噌汁		ごはん サラダ油 砂糖 砂糖 じゃがいも	鮭 高野豆腐 燻天 わかめ	レモン果汁 生薑 葱 キャベツ 人参 大根 絹さや みかん缶 バイン缶 いちご	エネルギー 510(461) タンパク質 20.4(18.9) 脂質 14.2(14.5)
		間食 エリーゼ®ブランチュール® 牛乳	卵 小麦 牛乳	エリーゼ®ブランチュール	牛乳		塩分 1.5(1.3)
20	金	昼食 春分の日					エネルギー タンパク質 脂質 塩分
		間食					
21	土	昼食					エネルギー 122.0 タンパク質 2.5 脂質 1.2 塩分 -
		間食 あんぱん ヤクルト	卵 小麦 卵	あんぱん			
23	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	ごはん じゃが芋 サラダ油 胡麻ドレッシング 砂糖 いちごジャム	豚もも肉 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 ほうれん草	エネルギー 595(489) タンパク質 20.1(17.0) 脂質 22.2(19.3)
		間食 青のりぜんべい ノアール® 牛乳	卵 小麦 牛乳	青のりぜんべい ノアール	牛乳		塩分 1.9(1.4)
24	火	昼食 ごはん 豚肉の生焼納豆 小松菜のなめだけ和え物 バナナ 味噌汁		ごはん 油 砂糖	豚肉	玉葱 キャベツ 小松菜 人参 なめだけ バナナ 大根	エネルギー 562(481) タンパク質 19.0(17.4) 脂質 16.7(15.7) 塩分 20.0(1.5)
		間食 ルマンド ソフトサラダ 牛乳	卵 小麦 牛乳	ルマンド ソフトサラダ	牛乳		
25	水	昼食 ジャムサンド タンドリーチキン ジャーマンポテト オレンジ ほうれん草と卵のスープ	小麦 卵	食パン ジャム じゃがいも サラダ油	鶏肉 ヨーグルト ベーコン 卵 絹ごし豆腐	レタス たまねぎ オレンジ ほうれん草	エネルギー 585(502) タンパク質 25.7(22.2) 脂質 22.6(21.0) 塩分 2.5(2.0)
		間食 たご焼き 牛乳	小麦 卵 牛乳	たご焼き	あおのり 糸かつお 牛乳		
26	木	昼食 ふりかけごはん 鮎の南蛮漬け かぼちゃのいとこ煮 いちご 味噌汁	卵 卵 小麦	ごはん 油 砂糖 砂糖 鮎	鮎 小豆	玉葱 人参 ピーマン 南瓜 いちご	エネルギー 550(487) タンパク質 19.3(18.0) 脂質 15.2(14.9) 塩分 1.8(1.5)
		間食 重たべよ・黒糖	卵 牛乳	重たべよ 黒糖	牛乳		
27	金	昼食 ごはん ＊ハンバーグデミグラスソース ＊マカロニサラダ ＊フルーツポンチ ＊コンソメスープ	卵・小麦 卵	ごはん パン粉 マーガリン	豚挽肉 牛挽肉 卵 ベーコン	玉葱 フロccoli ほうれん草 コーン バナナ キャベツ もやし	エネルギー 681(558) タンパク質 22.7(20.1) 脂質 27.7(23.2) 塩分 2.3(1.6)
		間食 お昼のラスク 牛乳	乳	おつゆ麩 マーガリン	牛乳		
28	土	昼食 入園式・進級式					エネルギー タンパク質 脂質 塩分
		間食					
30	月	昼食 お弁当					エネルギー タンパク質 脂質 塩分
		間食					
31	火	昼食 お弁当					エネルギー タンパク質 脂質 塩分
		間食					

いよいよ今年最後の月となりました。

4月当初は毎日泣いていたあひる組さんもすっかり泣かなくなり、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りました。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園理員も大変嬉しく思っています。

子ども達が今後元気いっぱいに通ごせるように、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一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、ご卒園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、新しいお友達や、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、保育園の給食で最後にもう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てきました。どうしてもしつこくありません、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は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比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。

いっぱい食べてくれたつばめ組さん。キラキラの目で「全部食べたよ」「おいしかった」と話してくれたつばめ組さん。小学校、楽しんでください。

～ ココアボンデージュ ～

< 材料 >
 わけ-ケーキ 12g
 白玉粉 8g
 絹ごし豆腐 20g
 ココア 1.5g
 砂糖 5g
 サラダ油 1.5g

① 白玉粉に豆腐を入れ混ぜ合わせる。
 ② ①に砂糖、ココア、わけ-ケーキを加え、サラダ油を指を見ながら入れ、練る。
 ③精団上に成形する。
 ④ 170℃のオーブンで15分焼く。

つばめ組さんが好きだったおやつです。



※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2回以上食べてください。

アレルギー反応が出た場合、必ず園に報告し、お医者様へ受診の上診断書の提出をお願いいたします。

※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牛乳を提供します。

※あひる組・はと組にはチョコプレートは提供していません。その他の食材も、3歳未満児に適したものに变更して提供しております。

※()はあひる組・はと組の栄養量です。◎は3歳以下は別の物に変更