



日	曜	献立名	8大アレルギー物質 卵、乳、小麦、そば、かき、そば、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	水	朝食 ロールパン クリームシチュー ほうれん草のツナ和え ミルクスイーツ	卵 小麦 小麦	ロールパン じゃが芋 砂糖	鶏もも肉 ツナ 牛乳	玉葱 人参 ブロッコリー マッシュルーム ほうれん草	エネルギー 549(477)	タンパク質 20.5(17.7)
		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 22.3(20.7)	塩分 2.6(2.0)
2	木	朝食 ご飯 鯛のカレームニエル ジャーマンポテト オレンジ 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 麩	鯛 ベーコン 味噌	ブロッコリー トマト 玉葱 オレンジ 菜の花	エネルギー 576(483)	タンパク質 19.0(17.1)
		間食 ココア蒸しパン 牛乳	卵 小麦 乳 牛乳	ホットケーキ mix マーガリン 砂糖	卵 牛乳 ヨーグルト		脂質 23.2(20.2)	塩分 2.5(2.0)
3	金	朝食 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 547.0(486)	タンパク質 22.6(19.9)
		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		脂質 16.7(15.3)	塩分 2.2(1.7)
4	土	朝食					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 -
6	月	朝食 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 パナップ	エネルギー 57.1(509)	タンパク質 19.7(18.8)
		間食 コーンフレーククッキー 牛乳	小麦、乳 牛乳	コーンフレーク mix マーガリン 砂糖	牛乳 牛乳		脂質 21.3(20.4)	塩分 1.3(1.0)
7	火	朝食 和風おろしハンバーグ さつまいもの昆布煮 りんご 味噌汁		ご飯 さつまいも 砂糖	豚ひき肉 ひじき 木綿豆腐 昆布 油揚げ 味噌	玉葱 大根 絹さや りんご もやし	エネルギー 572(499)	タンパク質 19.6(17.4)
		間食 重たべよ・煎餅	卵 乳	重たべよ 煎餅	牛乳		脂質 17.6(16.1)	塩分 1.9(1.5)
8	水	朝食 ロールパン ポテトとベーコンのグラタン コーンスローサラダ パナップ ほうれん草と卵のスープ	卵 小麦 小麦 乳	ロールパン じゃが芋 パン粉 サラダ油 砂糖	ベーコン 牛乳 ミルクパウダー 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 パナップ ほうれん草	エネルギー 585(479)	タンパク質 18.3(16.7)
		間食 五平餅 牛乳		ご飯 砂糖 ごま	味噌 牛乳		脂質 18.4(17.5)	塩分 2.6(2.0)
9	木	朝食 わかめご飯 鯛の南蛮漬け 切干大根の味噌マヨ和え オレンジ 味噌汁	卵	ご飯 油 砂糖 胡麻 マヨネーズ	鯛 味噌	玉葱 人参 ピーマン 切干大根 人参 ほうれん草 オレンジ 南瓜 玉葱	エネルギー 564(518)	タンパク質 18.8(18.0)
		間食 ルマンド® ホワイトロリータ® 牛乳	卵 小麦 牛乳	ルマンド ホワイトロリータ	牛乳		脂質 19.9(19.9)	塩分 1.8(1.6)
10	金	朝食 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 椎茸 くら コーン	エネルギー 54.1(467)	タンパク質 24.2(21.6)
		間食 焼きプリン 牛乳	卵 乳	砂糖	牛乳 卵 生クリーム 牛乳		脂質 20.1(19.1)	塩分 1.6(1.5)
11	土	朝食					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 -
13	月	朝食 ご飯 豚肉の生焼焼き ツナとマカロニのサラダ オレンジ 味噌汁	卵	ご飯 油 砂糖 シェルマカロニ マヨネーズ	豚肉 ツナ	玉葱、キャベツ 胡瓜 玉葱 オレンジ	エネルギー 552(477)	タンパク質 21.8(19.3)
		間食 南瓜ケーキ 牛乳	小麦、乳 牛乳	ホットケーキ mix マーガリン 三温糖	絹ごし わかめ 味噌 ヨーグルト 牛乳	南瓜	脂質 17.5(16.3)	塩分 1.7(1.4)
14	火	朝食 ご飯 酢豚 キャベツの塩昆布和え パナップ 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 ピーマン 椎茸 キャベツ パナップ 玉葱 チンゲン菜	エネルギー 588(535)	タンパク質 18.5(17.3)
		間食 青のりせんべい ノアール® 牛乳	乳	青のりせんべい おかき	牛乳	南瓜	脂質 22.3(21.9)	塩分 1.7(1.6)
15	水	朝食 シャムサンド 大豆入りミートローフ 大根サラダ いちご コンスープ	小麦 小麦	シャムサンド (いちご・チョコ®) サラダ油 ごま油 砂糖	豚ひき肉 大豆	玉葱 ブロッコリー 大根 人参 いちご	エネルギー 596(465)	タンパク質 24.1(19.9)
		間食 しらすせんべい 牛乳	卵 小麦 乳	餃子皮 マヨネーズ	青のり しらす 牛乳		脂質 24.2(19.9)	塩分 2.7(1.9)
16	木	朝食 梅ごぼん 天ぷら 胡麻和え ぶどうゼリー 味噌汁	小麦 卵 小麦	ごぼん 小麦粉 サラダ油 ごま 砂糖 ぶどうジュース 砂糖 花麩	油揚げ かさみ 焼き竹輪 カニカマ 味噌	梅 人参 アスパラ 菜の花 絹さや	エネルギー 586(498)	タンパク質 21.3(18.6)
		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 21.9(20.1)	塩分 2.1(1.8)
17	金	朝食 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	パナップ マーガリン 玉葱 ブロッコリー 梅	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)

日	曜	曜日	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	エネルギー	タンパク質
18	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
20	月	昼食	キーマカレー コーンサラダ オレング 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 オレング チンゲン菜 えのき	エネルギー	579(525)
		間食	チーズ無しパン 牛乳	卵 小麦 乳	おトクナッツ マーガリン 砂糖	卵 牛乳 ヨーグルト チーズ 牛乳			タンパク質
21	火	昼食	ご飯 豆腐入りナゲット キャベツの煮びたし バナナ 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 生姜 キャベツ 人参 バナナ 玉葱	エネルギー	557(494)
		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			タンパク質
22	水	昼食	ジャムサンド 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	小麦 乳 小	ジャムサンド 砂糖 春雨 マヨネーズ	鶏もも肉 チーズ ツナフレーク	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	548(475)
		間食	納豆チヂミ 牛乳	小麦 乳	薄力粉 米粉 油 砂糖	納豆 牛乳			タンパク質
23	木	昼食	ありかけご飯 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	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 かぶ菜	エネルギー	586(541)
		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
24	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 人参 もやし	エネルギー	531(483)
		間食	人参ボンデージェョ 牛乳	乳	米粉 油	バルメサンチーズ 牛乳	じゃが芋 人参	タンパク質	17.9(17.6)
25	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
27	月	昼食	ハヤシライス ツナサラダ オレング コンソメスープ	小麦	ご飯 じゃが芋 サラダ油 ドレッシング	豚小間肉 ツナサラダ	玉葱 人参 キャベツ 人参 コーン オレング ほうれん草 玉葱 人参	エネルギー	559(465)
		間食	お麩のラスク 牛乳	小麦 乳	おつゆ麩 マーガリン	牛乳			タンパク質
28	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	ご飯 ごま油 しゅうまいの皮	豚ひき肉 鶏糸卵	玉葱 生姜 サニーレタス もやし 胡瓜 人参 バナナ 玉葱 わかめ	エネルギー	549(496)
		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			タンパク質
29	水	昼食	昭和の日					エネルギー	122.0
		間食							タンパク質
30	木	昼食	ごはん 鮭のレモン焼き じゃがいもひじき煮 フルーツポンチ 味噌汁		ごはん サラダ油 じゃがいも 砂糖 サイダー® じゃがいも	鮭 ひじき 絹ごし豆腐 わかめ	レモン果汁 生姜 葱 キャベツ 人参 いんげん みかん缶 バイン缶 バナナ	エネルギー	536(477)
		間食	ばりんこ ブランチュール® 牛乳	卵 小麦 乳	ばりんこ ブランチュール	牛乳			タンパク質



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3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っております。
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ひします。

給食が始まります

ワークアップの給食は、味や栄養だけでなく見た目に配慮した献立、食事作りを目指しています。
子どもたちの笑顔と「美味しかった」の言葉が私たちの原動力です。

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ひます。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。

4月から給食室に新しい職員が入りました。
それに伴い、手作りおやつが週3回になりました。

16日はお誕生日献立です。
春が旬の食材をたくさん使いました。

※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も牛乳を提供します。

※あひる組・はと組にはチョコ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變更して提供してあります。

※()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

