



日	献立名	材 料 名			調味料	kcal	蛋白	
		力や体温になる	血や肉・骨になる	体の調子を良くする				
1	日	休 日						
2	月	さばの照り焼き 高野豆腐の煮物 小松菜とひじきの浸し 大根と揚げの味噌汁 <おやつ> 牛乳 ココアサンド	砂糖 砂糖 砂糖 食パン バター	さば 高野豆腐 ひじき 若布 味噌 薄揚げ	人参 枝豆 小松菜 人参 大根	醤油 醤油 醤油 和だし ミルクココア	635	27.3
3	火	鮭ちらし 里芋のそばろ鮎かけ 菜の花のお浸し はんぺんとみつばのすまし汁 <おやつ> 牛乳 ひな祭りケーキ	砂糖 米 ごま 砂糖 里芋 片栗粉 砂糖 ホットケーキミックス 砂糖 バター 生クリーム チョコレート	鮭 卵 でんぶ 鶏ミンチ はんぺん 牛乳 卵	胡瓜 人参 コーン 菜の花 ほうれん草 人参 えのき みつば	酢 醤油 醤油 和だし 醤油	625	23.0
4	水	揚げ餃子 ピーマンと竹輪のソテー 胡瓜と若布の酢の物 豆腐と卵のスープ <おやつ> 牛乳 りんごゼリー	餃子の皮 油 片栗粉 油 砂糖 ごま 砂糖	豚ミンチ 竹輪 若布 卵 豆腐 牛乳 イナアガー	キャベツ ニラ ピーマン コーン 胡瓜 青ねぎ りんごジュース	鶏がらだし 醤油 鶏がらだし 醤油 酢 鶏がらだし 醤油	579	20.9
5	木	肉団子スープ ぎつま芋のオイル焼き 厚揚げの煮物 <おやつ> 牛乳 豆乳くずもち	春雨 ぎつま芋 油 砂糖 砂糖 片栗粉	豚ミンチ 豆腐 厚揚げ 牛乳 豆乳 きな粉	白菜 大根 えのき 人参 青梗菜 枝豆 人参	鶏がらだし 醤油 コンソメ 醤油	614	21.0
6	金	ハンバーグ ナポリタン ブロッコリーのサラダ クリームシチュー <おやつ> 牛乳 お菓子	砂糖 パン粉 スパゲティ 砂糖 油 じゃが芋	合ミンチ 卵 豆腐 ベーコン 牛乳	玉葱 玉葱 しめじ ピーマン トマト缶 ブロッコリー 人参 コーン 玉葱 人参 大根	塩胡椒 ケチャップ コンソメ ケチャップ 醤油 酢 シチュールー コンソメ	732	26.9
7	土	卒園式						
8	日	休 日						
9	月	鱈の西京焼き ほうれん草の納豆和え 金平ごぼう 玉葱とあげの汁 <おやつ> 牛乳 クリームサンド	砂糖 砂糖 ごま 砂糖 砂糖 食パン 砂糖 小麦粉	鱈 白みそ 納豆 鰹節 平天 薄揚げ 牛乳 卵	ほうれん草 コーン 人参 ごぼう 人参 ピーマン 玉葱 青ねぎ	醤油 醤油 醤油 和だし 醤油	595	27.6
10	火	松風焼き ブロッコリーの浸し 春雨の甘酢 豆腐とキャベツの味噌汁 <おやつ> 牛乳 お菓子	砂糖 パン粉 油 砂糖 砂糖 春雨 ごま	鶏ミンチ 味噌 卵 豆腐 若布 味噌 牛乳	玉葱 人参 ブロッコリー 人参 しめじ 胡瓜 人参 もやし キャベツ	醤油 醤油 酢 和だし	591	23.0
11	水	竹輪の磯辺揚げ 大豆とひじきの煮物 小松菜の中華和え 中華スープ <おやつ> 牛乳 オレンジゼリー	油 小麦粉 砂糖 砂糖 ごま ごま油 砂糖	竹輪 青海苔 大豆 ひじき 薄揚げ 卵 豆腐 牛乳 イナアガー	人参 枝豆 小松菜 人参 もやし 豆苗 オレンジジュース	醤油 醤油 醤油 鶏がらだし 醤油	550	22.2
12	木	<世界の料理 ポルトガル> ピファーナ(豚肉バーガー) 鱈とじゃが芋のポルトガル風炒め 人参サラダ カルドヴェルデ(スープ) <おやつ> 牛乳 昆布おかおにぎり	丸パン 油 砂糖 じゃが芋 油 バター オリーブ油 砂糖 油 じゃが芋 米	豚肉 鱈 卵 ソーセージ 牛乳 昆布 鰹節	玉葱 トマト缶 玉葱 にんにく パセリ 人参 みかん缶 キャベツ	コンソメ ソース ケチャップ 塩胡椒 コンソメ 酢 塩 コンソメ 醤油 醤油	597	26.4
13	金	ミンチカレー キャベツとパインの甘酢 <おやつ> 牛乳 ケチャップマカロニ	米 じゃが芋 ぎつま芋 砂糖 マカロニ 油	豚ミンチ 牛乳	人参 玉葱 枝豆 しめじ キャベツ 人参 胡瓜 パイン缶	カレールー 酢 ケチャップ コンソメ カレー粉	556	20.8
14	土	ミートスパゲティ 白菜のスープ <おやつ> 牛乳 お菓子	スパゲティ 砂糖 オリーブ油	合ミンチ 牛乳	玉葱 しめじ ピーマン トマト缶 白菜 えのき 青ねぎ	コンソメ ケチャップ コンソメ 醤油	540	21.3
15	日	休 日						

16	月	鶏のマーマレード焼き 玉子焼き ほうれん草の浸し 若布と揚げの味噌汁 <おやつ> 牛乳 ぼうしパン	砂糖 マーマレード 砂糖 砂糖 バター 小麦粉 丸パン	鶏肉 卵 若布 薄揚げ 味噌 牛乳 卵	ほうれん草 人参 えのき	醤油 塩胡椒 白だし 醤油 和だし	662	27.7
17	火	<お別れ遠足> <おやつ> 牛乳 豆腐ブラウニー	砂糖 ホットケーキミックス	牛乳 豆腐		ミルクココア	235	9.5
18	水	鶏の唐揚げ 人参しりしり 小松菜とひじきのサラダ 豆腐と卵の汁 <おやつ> 牛乳 お菓子	片栗粉 油 砂糖 砂糖 油	鶏肉 ツナ 卵 ひじき 卵 豆腐 牛乳	人参 小松菜 人参 青ねぎ	醤油 醤油 醤油 酢 和だし 醤油	633	24.5
19	木	山菜ごはん わかさぎの茸田揚げ 菜種和え 豚汁 <おやつ> 牛乳 チョコあんぱん	米 片栗粉 油 砂糖 ごま さつま芋 ホットケーキミックス 油 チョコレート	薄揚げ わかさぎ 卵 豚肉 豆腐 味噌 牛乳 卵 こしあん	人参 山菜 えのき 生姜 胡瓜 キャベツ 人参 大根 玉葱 人参 青ねぎ ごぼう	塩 醤油 醤油 酢 和だし	614	25.3
20	金	春分の日						
21	土	和風スパゲティ 豆腐とキャベツのスープ <おやつ> 牛乳 お菓子	スパゲティ バター 砂糖	豚肉 豆腐 牛乳	玉葱 しめじ 椎茸 ほうれん草 キャベツ	醤油 コンソメ 醤油	522	24.9
22	日	休日						
23	月	鱈の照り焼き ひじきの煮物 ほうれん草のおかか和え 豆腐と若布の味噌汁 <おやつ> 牛乳 きな粉サンド	砂糖 砂糖 砂糖 食パン 砂糖 バター	鱈 ひじき 薄揚げ 鰹節 豆腐 若布 味噌 牛乳 きな粉	人参 いんげん ほうれん草 人参 えのき	醤油 醤油 醤油 和だし	606	27.2
24	火	じゃが芋グラタン キャベツのサラダ 枝豆コーン チンゲン菜のスープ <おやつ> 牛乳 お菓子	バター 小麦粉 じゃが芋 油 砂糖 砂糖	鶏肉 牛乳 チーズ 牛乳	玉葱 しめじ ブロッコリー キャベツ 人参 胡瓜 枝豆 コーン 青梗菜 人参	コンソメ 醤油 酢 醤油 鶏がらだし 醤油	533	19.5
25	水	チキンナゲット 切干大根のサラダ さつま芋の甘煮 豆腐と卵の味噌汁 <おやつ> 牛乳 カルピスゼリー	油 片栗粉 小麦粉 マヨネーズ 砂糖 油 砂糖 さつま芋 砂糖	鶏ミンチ 卵 豆腐 卵 味噌 牛乳 カルピス イナアガー	玉葱 にんにく 切干大根 人参 胡瓜 青ねぎ	塩胡椒 鶏がらだし ケチャップ 醤油 酢 醤油 和だし	669	22.2
26	木	五月春雨 大豆のおかか煮 里芋とコーンのオイル焼き 卵スープ <おやつ> 牛乳 鮭おにぎり	砂糖 春雨 ごま ごま油 砂糖 油 里芋 米	豚ミンチ 卵 大豆 鰹節 卵 牛乳 鮭	玉葱 人参 ニラ 椎茸 枝豆 コーン 青ねぎ	醤油 醤油 コンソメ 鶏がらだし 醤油	657	28.2
27	金	タコライス 厚揚げの照り焼き ブロッコリーのサラダ ほうれん草のスープ <おやつ> 牛乳 黒糖蒸しパン	米 砂糖 砂糖 砂糖 油 小麦粉 油 黒糖 ベーキングパウダー	合ミンチ 厚揚げ 牛乳	玉葱 人参 トマト缶 ブロッコリー 人参 コーン ほうれん草 しめじ	コンソメ カレー粉 ソース ケチャップ 醤油 醤油 コンソメ 醤油	609	23.9
28	土	中華丼 豆腐と若布のスープ <おやつ> 牛乳 お菓子	米 片栗粉	豚肉 豆腐 若布 牛乳	人参 玉葱 白菜 キャベツ チンゲン菜 えのき 椎茸	鶏がらだし 醤油 鶏がらだし 醤油	544	21.3
29	日	休日						
30	月	カレイの煮つけ ほうれん草のおかか和え 高野の卵とじ 豆腐とあげのみそ汁 <おやつ> 牛乳 フレンチトースト	砂糖 砂糖 砂糖 食パン 砂糖	カレイ 鰹節 高野豆腐 卵 豆腐 薄揚げ 味噌 牛乳 卵	ほうれん草 人参 もやし 青ねぎ	醤油 醤油 醤油 和だし	605	31.5
31	火	豚丼 カリフラワーの甘酢 南瓜の甘煮 白菜と揚げの味噌汁 <おやつ> 牛乳 お菓子	米 砂糖 砂糖 砂糖	豚肉 薄揚げ 味噌 牛乳	人参 玉葱 糸菌類 青ねぎ カリフラワー ブロッコリー パプリカ 南瓜 白菜 えのき 青ねぎ	醤油 酢 醤油 和だし	583	23.4

※今月は季節の食材・新しい食材として「菜の花・山菜・鱈・ニラ・カリフラワー・みつば」を使用しています。

☆季節の果物

りんご・みかん・オレンジ・バナナなど

☆延長保育のおやつ

月・金・土……お菓子

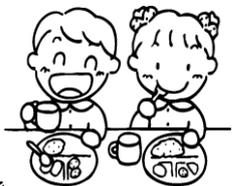
火・水・木……おにぎり

木……月1回菓子パン

※料理により、みりん、料理酒を少量使用しています。

※イナアガーは、海草を原料とする植物性ゼリーの素です。

※和だしは、昆布・かつお節・いりこを使用しています。



※園では、さまざまな食材を使って食事を提供しているため、初めて食べる食材が出てくる場合があります。アレルギー等でご心配な方は、保育園給食よりも前に、その食材をご家庭で可能であれば2回以上食べていただき、様子を見て頂きますよう、よろしくお願い致します。