

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	午後 午前	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
1 月	にゅうえん・しんきゅうしき						
2 火	親子丼 キャベツとベーコンのスープ 豆サラダ 果物(清見オレンジ)	ウエハース／水稲穀粒 (精白米)／三温糖／ じゃがいも／白ごま (すり)／そうめん・ ひやむぎ(乾)	鶏小間／★たまご／き ざみのり／★ベーコン ／大豆(国産、ゆで)／ ★切れてるチーズ／★ 牛乳／蒸しかまぼこ／ かつお加工品(かつお つぎ)	玉葱／ねぎ／キャベツ ／切りみつば／きゅう り／にんじん／清見オ レンジ／生しいたけ (菌床栽培、生)／あさ つき	牛乳 ◆にゅうめん	エネルギー 482 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 15.6 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 498 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 17.4 g 食塩相当量 1.7 g
3 水	バーガーパン オニオンスープ 白身魚のフライ イタリアンサラダ 果物(バナナ)	かわらせんべい／白パ ン／薄力粉／パン粉 (乾燥)／サラダ油／と うもろこし缶詰(ホー ル)／三温糖／水稲穀粒 (精白米)	★牛乳／むきかれい／ ★たまご／ロースハム ／★切れてるチーズ	玉葱／パセリ／ブロッ コリー／きゅうり／パ ナナ／ねぎ	牛乳 ◆味噌焼おにぎり	エネルギー 444 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 17.4 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 521 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 18.3 g 食塩相当量 1.8 g
4 木	肉うどん 野菜つくね 小松菜ともやしの和えもの 果物(デコポン)	ソーダクラッカー／う どん(ゆで)／かたくり 粉／黒ごま(すり)／ ごま油／薄力粉／グラ ニュー糖／有塩バター	豚小間／かたくちいわ し(煮干し)／鶏若鶏肉 ひき肉／★たまご／油 揚げ	玉葱／ねぎ／にんじん ／青ピーマン／しょう が／こまつな／だいず もやし／きよみ(砂じ ょう、生)／ポッカ 100レモン	◆麦茶 ◆紅茶のケーキ	エネルギー 541 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 17.4 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 514 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 17.3 g 食塩相当量 2.1 g
5 金	わかめごはん 味噌汁(大根・玉葱) 鶏の唐揚げ 菜の花の和マヨあえ 果物(甘夏)	中華風クッキー／水稲 穀粒(精白米)／かたく り粉／サラダ油／と うもろこし缶詰(ホー ル)／塩せんべい／★ハ ードビスケット	★牛乳／わかめご飯の 素／かたくちいわし (煮干し)／鶏若鶏肉 モモ(皮付き)／まぐろ 缶詰(油漬フレーク)	だいこん／玉葱／菜の 花／きゅうり／にんじ ん／なつみかん	牛乳 せんべい ビスケット	エネルギー 549 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 18.8 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 543 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 17.6 g 食塩相当量 1.7 g
6 土	ツナピラフ 鶏肉と白菜のスープ 野菜のみそマヨネーズ和え 果物(バナナ)	ソーダクラッカー／水 稲穀粒(精白米)／かた くり粉／白ごま(す り)／塩せんべい／★ ハードビスケット	★牛乳／まぐろ缶詰 (油漬フレーク)／鶏小 間／サラダ竹輪	玉葱／パセリ／はくさ い／たけのこ(ゆで)／ にんじん／キャベツ／ きゅうり／バナナ	牛乳 せんべい ビスケット	エネルギー 566 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 18.8 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 513 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 14.8 g 食塩相当量 2.3 g
8 月	チキンカレー 卵スープ グリーンサラダ 果物(デコポン)	塩せんべい／水稲穀粒 (精白米)／じゃがいも ／サラダ油／かたくり 粉／とうもろこし缶詰 (ホー)／三温糖／薄力 粉	★牛乳／鶏小間／★た まご／湯通し塩蔵わか め(塩抜き)／ちりめん じゃこ／あおのり	玉葱／にんじん／レタ ス／アスパラガス／ きゅうり／ブロッコ リー／きよみ(砂じょ う、生)／キャベツ	牛乳 ◆じゃこ入りお好み焼き	エネルギー 577 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 19.1 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 538 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 19.1 g 食塩相当量 2.2 g
9 火	メロンパン ウィンナースープ ポークビーンズ ポテトサラダ 果物(はっさく)	ソーダクラッカー／メ ロンパン／三温糖／ じゃがいも／とうもろ こし缶詰(ホー)／水稲 穀粒(精白米)	★牛乳／★ウィンナー ／大豆(国産、ゆで)／ 豚小間／ロースハム／ 干ひじき(ｽﾀﾝﾄﾞﾏｰｼ ﾝ)／油揚げ	にんじん／玉葱／ほう れんそう／ごぼう／グ リンピース(冷凍)／ きゅうり／はっさく	◆麦茶 ◆ひじきおにぎり	エネルギー 508 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 18.0 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 538 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 19.1 g 食塩相当量 2.2 g
10 水	クリームコーンパスタ 野菜スープ かにかまぼこのサラダ 果物(バナナ)	グレーゼリー／スパゲッ ティ／とうもろこし缶 詰(ｸﾘｰﾑ)／とうもろ こし缶詰(ホー)／じゃ がいも／有塩バター／三 温糖／ごま油／薄力粉	★ベーコン／★牛乳／ ★ｸﾘｰﾑ(乳脂肪・植物性 脂肪)／★かに風味か まぼこ／★たまご／豚 ひき肉／さくらえび (素干し)	玉葱／にんじん／パセ リ／キャベツ／ブロッ コリー／きゅうり／パ ナナ／にら／ねぎ	牛乳 ◆チヂミ	エネルギー 517 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 16.2 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 538 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 19.1 g 食塩相当量 2.2 g
11 木	麻婆丼 中華風コーンスープ 春雨サラダ2 果物(甘夏)	中華風クッキー／水稲 穀粒(精白米)／かたく り粉／ごま油／とうも ろこし缶詰(ｸﾘｰﾑ)／普 通はるさめ(乾)／三温 糖／プチパン／サラダ	★牛乳／木綿豆腐／豚 ひき肉／鶏若鶏肉ひき 肉／★たまご／ロース ハム／きな粉(大豆)	玉葱／にんじん／にら ／にんにく(りん茎)／ ねぎ／きゅうり／なつ みかん	牛乳 ◆きな粉揚げパン	エネルギー 508 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 18.0 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 538 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 19.1 g 食塩相当量 2.2 g
12 金	ピーズご飯 味噌汁(キャベツ・もやし スズキのごまから揚げ いんげんの梅サラダ 果物(清見オレンジ)	塩せんべい／水稲穀粒 (精白米)／白ごま(い り)／かたくり粉／サ ラダ油／黒ごま(す り)／三温糖／糸こんに ゃく／中華風クッキ	かたくちいわし(煮干 し)／すずき／焼き竹 輪／★牛乳	グリーンピース／キャベ ツ／ﾌﾗｯｸﾊﾟﾍﾞ もやし ／いんげん／にんじん ／梅干／清見オレンジ	牛乳 せんべい クッキー	エネルギー 517 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 16.2 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 538 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 19.1 g 食塩相当量 2.2 g
13 土	スパゲティミートソース 白菜のスープ キャベツカニカマサラダ 果物(バナナ)	ソーダクラッカー／ス パゲティ／サラダ油 ／白ごま(すり)／塩 せんべい／★ハードビ スケット	★牛乳／豚ひき肉／★ かに風味かまぼこ	玉葱／にんじん／にん にく(りん茎)／しょう が／ﾄﾏﾄ缶詰(ホー ﾙ)／はくさい／えの きたけ／キャベツ／パ ナナ	牛乳 せんべい ビスケット	エネルギー 508 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 18.0 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 538 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 19.1 g 食塩相当量 2.2 g
15 月	発芽玄米 もやしと若布中国風スープ オイマヨチキン キャロットサラダ 果物(オレンジ)	ウエハース／水稲穀粒 (精白米)／発芽玄米／ ごま油／白ごま(す り)／薄力粉／とうも ろこし缶詰(ホー)／三 温糖／サラダ油／サン	湯通し塩蔵わかめ(塩 抜き)／鶏若鶏肉モ モ(皮付き)／★加糖練乳 ／★かに風味かまぼこ ／★牛乳／★スライス チーズ／★プレスハム	だいずもやし／にんに く(りん茎)／にんじん ／きゅうり／ﾊﾚﾝｼﾞ アオレンジ	牛乳 ◆クロックムッシュ	エネルギー 508 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 18.0 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 538 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 19.1 g 食塩相当量 2.2 g
16 火	磯うどん 豆腐の揚げ団子 小松菜と人参のナムル 果物(バナナ)	中華風クッキー／うど ん(ゆで)／薄力粉／サ ラダ油／ごま油／白ご ま(いり)／水稲穀粒 (精白米)／三温糖	豚小間／油揚げ／湯通 し塩蔵わかめ(塩抜き) ／木綿豆腐／さくらえ び(素干し)／ちりめん じゃこ／★たまご	にんじん／玉葱／こま つな／ﾌﾗｯｸﾊﾟﾍﾞ もやし ／バナナ	◆麦茶 ◆いなり寿司	エネルギー 508 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 18.0 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 538 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 19.1 g 食塩相当量 2.2 g
17 水	ふりかけご飯 味噌汁(豆腐・わかめ) 肉じゃが 五目おえ 果物(甘夏)	コーンフレーク／水稲 穀粒(精白米)／じゃが いも／糸こんにゃく／ サラダ油／三温糖／黒 ごま(すり)／グラ ニュー糖／薄力粉／無	★牛乳／絹ごし豆腐／ 湯通し塩蔵わかめ(塩 抜き)／かたくちいわ し(煮干し)／豚小間／ 油揚げ／★かに風味か まぼこ／★たまご	玉葱／にんじん／グ リンピース(冷凍)／こ まつな／だいずもやし ／なつみかん	牛乳 ◆マドレーヌ	エネルギー 508 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 18.0 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 538 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 19.1 g 食塩相当量 2.2 g
(★印はアレルギー除去対象食品です)				エネルギー 523 kcal 脂 質 17.4 g	タンパク質 19.0 g 食塩相当量 1.9 g		
月 平 均 栄 養 価							

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	栄養価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
18 木	人参ロール チキンスープ ポテトのカレーグラタン キャベツサラダ 果物(はっさく)	ソーダクラッカー／人 参ロール／かたくり粉 ／じゃがいも／サラダ 油／有塩バター／薄力 粉／三温糖／ごま油／ 水稲穀粒(精白米)	★牛乳／鶏小間／豚ひ き肉／★バルメザン チーズ／★プレスハム ／★たまご／しらす干 し(微乾燥品)	にんじん／えのきたけ ／ほうれんそう／干し 椎茸／玉葱／青ピーマ ン／マッシュルーム／ キャベツ／レッドキャ ベツ／きゅうり／はっ さく	◆麦茶 ◆しらすチャーハン	エネルギー 516 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 18.7 g 食塩相当量 1.9 g
19 金	きびご飯 すまし汁(わかめ・花魁) 鮭のチャンチャン焼き もやしの胡麻和え 果物(清見オレンジ)	★ハードビスケット／ 水稲穀粒(精白米)／き び(精白粒)／花魁／ 三温糖／ごま油／白ご ま(いり)／塩せんべ い／中華風クッキー	★牛乳／湯通し塩蔵わ かめ(塩抜き)／かたく ちいわし(煮干し)／し ろさけ／焼き竹輪	にんじん／キャベツ／ にら／ﾌﾗｯｸﾊﾟﾍﾞ もやし ／清見オレンジ	牛乳 せんべい クッキー	エネルギー 559 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 16.8 g 食塩相当量 1.7 g
20 土	五目チャーハン 豚肉とえのきのスープ ツナサラダ 果物(バナナ)	ソーダクラッカー／水 稲穀粒(精白米)／ごま 油／かたくり粉／と うもろこし缶詰(ホー)／ 三温糖／塩せんべい／ ★ハードビスケット	★牛乳／★ベーコン (卵・乳製品除去／な ると)／★たまご／豚小 間／木綿豆腐／まぐろ 缶詰(油漬ﾌﾚｰｸ)	にんじん／生しいたけ (菌床栽培、生)／ねぎ ／えのきたけ／キャベ ツ／きゅうり／バナナ	牛乳 せんべい ビスケット	エネルギー 533 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 17.4 g 食塩相当量 1.8 g
22 月	筍ご飯 すまし汁(葱・えのき) 肉団子の甘辛煮 ほうれん草のひじきサラダ 果物(バナナ)	中華風クッキー／水稲 穀粒(精白米)／三温糖 ／パン粉(乾燥)／かた くり粉／白ごま(す り)／黒砂糖／薄力粉 ／プレミックス粉(ホ ット)	★牛乳／油揚げ／かた くちいわし(煮干し)／ 豚ひき肉／★たまご／ 干ひじき(ｽﾀﾝﾄﾞﾏｰｼ ﾝ)／まぐろ缶詰(水煮 ﾌﾚｰｸ)	たけのこ(ゆで)／にん じん／ねぎ／えのきた け／玉葱／しょうが／ ほうれんそう／バナナ	◆麦茶 ◆サターアングダー	エネルギー 574 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 19.7 g 食塩相当量 2.0 g
23 火	わかめと胡麻のごはん 白菜とベーコンのスープ スコッチチーズ もやしとかにかまのサラダ 果物(オレンジ)	塩せんべい／水稲穀粒 (精白米)／白ごま(い り)／パン粉(乾燥)／ 小麦(玄穀・国産、普通)／サラダ油／ごま油／ 三温糖／強力粉(1等)	わかめご飯の素／★ ベーコン／★キャ ン／ディーチーズ／豚ひ き肉／★牛乳／★たま ご／★かに風味かまぼ こ／★牛乳／まぐろ缶詰	はくさい／にんじん／ 切りみつば／玉葱／ りょうとうもやし／ きゅうり／ﾊﾚﾝｼﾞ アオレンジ	◆麦茶 ◆手作りツナコーンパン	エネルギー 508 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 16.0 g 食塩相当量 1.7 g
24 水	三色丼 味噌汁(大根・わかめ) ほうれん草の胡麻和え 果物(グレープフルーツ)	スティックパン／水稲 穀粒(精白米)／三温糖 ／黒ごま(すり)／薄 力粉／無塩バター	★牛乳／豚ひき肉／★ たまご／湯通し塩蔵わ かめ(塩抜き)／かたく ちいわし(煮干し)／★ 牛乳	しょうが／にんじん／ だいこん／ほうれんそ う／えのきたけ／グ レープフルーツ	牛乳 ◆チョコチップマフィン	エネルギー 538 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 19.3 g 食塩相当量 1.9 g
25 木	中華風炊き込みご飯 中国風スープ 鶏肉のみそ焼き 糸こんにゃくのナムル 果物(甘夏)	★ハードビスケット／ 水稲穀粒(精白米)／も ち米／ごま油／ぎょう さの皮／三温糖／糸こ んにゃく／白ごま(す り)／食パン(市販)	★牛乳／豚ひき肉／鶏 若鶏肉モモ(皮付き)／ ★かに風味かまぼこ／ ★プレスハム／★ピザ 用チーズ	にんじん／たけのこ (ゆで)／干し椎茸／チ ンゲンツアイ／玉葱／ しょうが／ほうれんそ う／なつみかん／き になる野菜／青ピーマ ン	牛乳 スティックパン 気になる野菜ジュース ◆ピザトースト	エネルギー 529 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 15.2 g 食塩相当量 2.2 g
26 金	バターライス コーンスープ メンチカツ ちょうちんサラダ 果物(梅)	水稲穀粒(精白米)／有 塩バター／とうもろこ し缶詰(ｸﾘｰﾑ)／と うもろこし缶詰(ホー)／ かたくり粉／パン粉(乾 燥)／薄力粉／サラダ	★十勝ヨーグルト／★ たまご／豚ひき肉／★ 牛乳／ロースハム	にんじん／玉葱／パセ リ／キャベツ／きゅう り／いちご	◆麦茶 ◆ヨーグルト	エネルギー 510 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 17.3 g 食塩相当量 1.3 g
27 土	煮込みうどん 牛乳 コーンサラダ 果物(バナナ)	ソーダクラッカー／う どん(ゆで)／とうもろ こし缶詰(ホー)／塩せ んべい／★ハードビス ケット	豚小間／油揚げ／かた くちいわし(煮干し)／ ★牛乳／まぐろ缶詰 (油漬ﾌﾚｰｸ)	ﾊﾚﾝｼﾞｱﾚﾝｼﾞ 濃縮還元 ジュース／にんじん／玉 葱／キャベツ／きゅう り／バナナ	牛乳 せんべい ビスケット オレンジジュース クラッカー	エネルギー 501 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 16.5 g 食塩相当量 1.3 g タンパク質 19.0 g 食塩相当量 1.9 g
(★印はアレルギー除去対象食品です)						エネルギー 523 kcal 脂 質 17.4 g
月 平 均 栄 養 価						タンパク質 19.0 g 食塩相当量 1.9 g

今月の地場産物：たまご・ねぎ・ごぼう

ご入園・ご進級おめでとうございます

桜も咲き始め、いよいよ新年度がはじまりました。

当園では地元野菜や旬の食材を使い、子どもたちが

喜ぶ給食を提供するよう心がけております。毎日の

給食を玄関に展示しています。是非ご覧ください。

各クラスにおいても季節や年齢に応じた食育活動

を行い、食に興味を持てるよう取り組んでいます。

またご家庭での食生活の参考にこの献立表や玄関の

掲示で食に関する様々な情報をお知らせします。

ご質問等ありましたらお気軽に、栄養士・調理師ま

でお声掛けください。

一年間よろしくお願いいたします。

早寝・早起きの習慣を

園生活が始まると、決まった時間に起きて、決まった時間に家を出る生活になります。朝起きる時間が遅くなれば、朝食をとる時間も、トイレに入る時間も少なくなります。朝の時間に余裕をもって過ごすためには、前の晩に早く寝ることが大切です。早寝・早起きの習慣を身につけて、毎日を元気に過ごしましょう。



日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	午後 午前	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
1 月	に ゆ う え ん ・ し ん き ゆ う し き						
2 火	おやこどん きゃべつのすーぶ まめさらだ きよみおれんじ	水稲穀粒(精白米)／三 温糖／じゃがいも／白 ごま(すり)／そうめ ん・ひやむぎ(乾)	鶏小間／★たまご／き ざみのり／★ベーコン ／大豆(国産、ゆで)／ ★切れてるチーズ／★ 牛乳／蒸しかまぼこ／ かつお加工品(かつお	玉葱／ねぎ／キャベツ ／切りみつば／きゅう り／にんじん／清見オ レンジ／生しいたけ (菌床栽培、生)／あさ つき	ぎゅうにゅう ◆にゅうめん	エネルギー 577 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 18.9 g 食塩相当量 3.5 g	
3 水	ばーがーばん おにおんすーぶ しろみさかなのふらい いたりあんさらだ ばなな	バーガーパン／薄力粉 ／パン粉(乾燥)／サラ ダ油／とうもろこし缶 詰(ホム)／三温糖／水 稲穀粒(精白米)	むきかれい／★たまご ／ロースハム／★切れ てるチーズ／★牛乳	玉葱／パセリ／ブロッ コリ／きゅうり／パ ナナ／ねぎ	ぎゅうにゅう ◆やきおにぎり	エネルギー 566 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 17.2 g 食塩相当量 2.3 g	
4 木	にくうどん やさいつくね こまつなもやしあえ でこぼん	うどん(ゆで)／かたく り粉／黒ごま(すり) ／ごま油／薄力粉／グ ラニュー糖／有塩パ ター	豚小間／かたくちいわ し(煮干し)／鶏若鶏肉 ひき肉／★たまご／油 揚げ	玉葱／ねぎ／にんじん ／青ピーマン／しょう が／こまつな／だいず もやし／きよみ(炒 じょう、生)／ポッカ 100レモン	◆むぎちや ◆こうちやのけーき	エネルギー 528 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 21.4 g 食塩相当量 2.2 g	
5 金	わかめごはん みそする とりのからあげ なのはなのわまよあえ あまなつ	水稲穀粒(精白米)／か たくり粉／サラダ油／ とうもろこし缶詰(ホ ム)／塩せんべい／★ ハードビスケット	わかめご飯の素／かた くちいわし(煮干し)／ 鶏若鶏肉モモ(皮付き) ／まぐろ缶詰(油漬ル グイト)／★牛乳	だいこん／玉葱／菜の 花／きゅうり／にんじ ん／なつみかん	ぎゅうにゅう せんべい びすけつと	エネルギー 554 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 18.3 g 食塩相当量 2.1 g	
6 土	つなびらふ とりにくはくさいのすーぶ りやさしみそまよねーずあえ ばなな	水稲穀粒(精白米)／か たくり粉／白ごま(す り)／塩せんべい／★ ハードビスケット	まぐろ缶詰(油漬ルー グイト)／鶏小間／サラ ダ油／★牛乳	玉葱／パセリ／はくさ い／たけのこ(ゆで)／ にんじん／キャベツ／ きゅうり／パナナ	ぎゅうにゅう せんべい びすけつと	エネルギー 595 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 17.9 g 食塩相当量 2.5 g	
8 月	ちきんかれー たまごすーぶ ぐりーんさらだ でこぼん	水稲穀粒(精白米)／ じゃがいも／サラダ油 ／かたくり粉／とうも ろこし缶詰(ホム)／三 温糖／薄力粉	鶏小間／★たまご／湯 通し塩蔵わかめ(塩 抜き)／★牛乳／ちりめ んじやこ／あおのり	玉葱／にんじん／レタ ス／アスパラガス／ きゅうり／ブロッコ リ／きよみ(炒じよ う、生)／キャベツ	ぎゅうにゅう ◆じゃこいりおこのみやき	エネルギー 578 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 18.8 g 食塩相当量 2.4 g	
9 火	めろんばん ういんなーすーぶ ぼーくびーんず ぼてとさらだ はっさく	メロンパン／三温糖／ じゃがいも／とうもろ こし缶詰(ホム)／水稲 穀粒(精白米)	★ウィンナー／大豆 (国産、ゆで)／豚小間 ／ロースハム／干ひじ き(ｽﾃｰﾙｽﾞ釜、乾)／油 揚げ	にんじん／玉葱／ほう れんそう／ごぼう／グ リンピース(冷凍)／ きゅうり／はっさく	◆むぎちや ◆ひじきおにぎり	エネルギー 591 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 19.3 g 食塩相当量 2.1 g	
10 水	くりーむこーんばすた やさしいすーぶ ぶろっこりのさらだ ばなな	スパゲッティ／とうも ろこし缶詰(ｸﾘｰﾑ)／と うもろこし缶詰(ホム) ／じゃがいも／有塩パ ター／三温糖／ごま油 ／薄力粉／上新粉	★ベーコン／★牛乳／ ★ｸﾘｰﾑ(乳脂肪・植物性 脂肪)／★かに風味か まぼこ／★たまご／豚 ひき肉／さくらえび (煮干し)	玉葱／にんじん／パセ リ／キャベツ／ブロッ コリ／きゅうり／パ ナナ／にら／ねぎ	ぎゅうにゅう ◆ちぢみ	エネルギー 596 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 22.3 g 食塩相当量 2.0 g	
11 木	まーぼーどん ちゅうかふうこーんすーぶ はるさいもさらだ あまなつ	水稲穀粒(精白米)／か たくり粉／ごま油／と うもろこし缶詰(ｸﾘｰﾑ) ／普通はるさい(乾)／ 三温糖／プチパン／サ ラダ油／グラニュー糖	木綿豆腐／豚ひき肉／ 鶏若鶏肉ひき肉／★た まご／ロースハム／★ 牛乳／きな粉(大豆)	玉葱／にんじん／にら ／にんにく(りん茎)／ ねぎ／きゅうり／なつ みかん	ぎゅうにゅう ◆きなこあげぱん	エネルギー 584 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 16.4 g 食塩相当量 2.4 g	
12 金	びーすごはん みそする すずきのごまからあげ いんげんのうめさらだ きよみおれんじ	水稲穀粒(精白米)／白 ごま(いり)／かたく り粉／サラダ油／黒ご ま(すり)／三温糖／ 糸こんにゃく／塩せん べい／中華風クッキー	かたくちいわし(煮干 し)／すずき／焼き竹 輪／★牛乳	グリーンピース／キャベ ツ／ﾌﾗｯｸｽﾞ もやし ／いんげん／にんじん ／梅干／清見オレンジ	ぎゅうにゅう せんべい くつきー	エネルギー 585 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 17.6 g 食塩相当量 2.6 g	
13 土	すばげていーみーとそーす はくさいのすーぶ きゃべつかにかまさらだ ばなな	スパゲッティ／サラダ 油／白ごま(すり)／ 塩せんべい／★ハード ビスケット	豚ひき肉／★かに風味 かまぼこ／★牛乳	玉葱／にんじん／にん にく(りん茎)／しょう が／トマト缶詰(ホー ル)／はくさい／えの きたけ／キャベツ／パ ナナ	ぎゅうにゅう せんべい びすけつと	エネルギー 594 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 18.4 g 食塩相当量 1.7 g	
15 月	ごはん ちゅうごくふうすーぶ おいまよちきん きやろっとさらだ おれんじ	水稲穀粒(精白米)／発 芽玄米／ごま油／白ご ま(すり)／薄力粉／ とうもろこし缶詰(ホ ム)／三温糖／サラダ油 ／サンドイッチ用食パ	湯通し塩蔵わかめ(塩 抜き)／鶏若鶏肉モモ (皮付き)／★加糖練乳 ／★かに風味かまぼこ ／★牛乳／★スライス チーズ／★プレスハム	だいずもやし／にんに く(りん茎)／にんじん ／きゅうり／パレンシ アオレンジ	ぎゅうにゅう ◆くろつくむっしゅ	エネルギー 573 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 21.2 g 食塩相当量 1.7 g	
16 火	いそうどん とうふのあげだんご こまつな／にんじんのなむ ばなな	うどん(ゆで)／薄力粉 ／サラダ油／ごま油／ 白ごま(いり)／水稲 穀粒(精白米)／三温糖	豚小間／油揚げ／湯通 し塩蔵わかめ(塩抜き) ／木綿豆腐／さくらえ び(煮干し)／ちりめん じやこ／★たまご	にんじん／玉葱／こま つな／ﾌﾗｯｸｽﾞ もやし ／パナナ	◆むぎちや ◆いなりずし	エネルギー 573 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 18.9 g 食塩相当量 2.2 g	
17 水	ふりかけごはん みそする にくじゃが ごもくあえ あまなつ	水稲穀粒(精白米)／ じゃがいも／糸こんに ゃく／サラダ油／三 温糖／黒ごま(すり) ／グラニュー糖／薄力 粉／無塩バター	絹ごし豆腐／湯通し塩 蔵わかめ(塩抜き)／か たくちいわし(煮干し) ／豚小間／油揚げ／★ かに風味かまぼこ／★ 牛乳／★たまご	玉葱／にんじん／グ リンピース(冷凍)／こ まつな／だいずもやし ／なつみかん	ぎゅうにゅう ◆まどれーぬ	エネルギー 575 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 20.9 g 食塩相当量 2.4 g	
(★印はアレルギー除去対象食品です)		月 平 均 栄 養 価		エネルギー 580 kcal 脂 質 19.0 g	タンパク質 21.4 g 食塩相当量 2.2 g		

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	栄養価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
18 木	にんじんろーる ちきんすーぶ ぼてとのかれーぐらたん きやべつさらだ はっさく	人参ロール／かたくり 粉／じゃがいも／サラ ダ油／有塩バター／薄 力粉／三温糖／ごま油 ／水稲穀粒(精白米)	鶏小間／豚ひき肉／★ 牛乳／★バルメザン チーズ／★プレスハム ／★たまご／しらす干 し(微乾燥品)	にんじん／えのきたけ ／ほうれんそう／干し 椎茸／玉葱／青ピーマ ン／マッシュルーム／ キャベツ／レッドキャ ベツ／きゅうり／はっ さく	◆むぎちや ◆しらすのちやーはん	エネルギー 562 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 19.8 g 食塩相当量 2.0 g
19 金	きびごはん すましじる さけのちゃんちゃんやき つなさらだ きよみおれんじ	水稲穀粒(精白米)／き び(精白粒)／花魁／ 三温糖／ごま油／白ご ま(いり)／塩せんべ い／中華風クッキー	湯通し塩蔵わかめ(塩 抜き)／かたくちいわ し(煮干し)／しろさけ ／焼き竹輪／★牛乳	にんじん／キャベツ／ にら／ﾌﾗｯｸｽﾞ もやし ／清見オレンジ	ぎゅうにゅう せんべい くつきー	エネルギー 586 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 16.3 g 食塩相当量 1.9 g
20 土	ごもくちやーはん ぶたにくえのきのすーぶ にくだんごのあまからに ばなな	水稲穀粒(精白米)／ご ま油／かたくり粉／と うもろこし缶詰(ホム) ／三温糖／塩せんべい ／★ハードビスケット	★ベーコン(卵・乳製 品除去)／なると／★た まご／豚小間／木綿豆 腐／まぐろ缶詰(油漬 ﾌﾗｲﾄ)／★牛乳	にんじん／生しいたけ (菌床栽培、生)／ねぎ ／えのきたけ／キャベ ツ／きゅうり／パナナ	ぎゅうにゅう せんべい びすけつと	エネルギー 594 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 18.0 g 食塩相当量 1.9 g
22 月	たけのこごはん すましじる にくだんごのあまからに ほうれんそうひじきさらだ ばなな	水稲穀粒(精白米)／三 温糖／パン粉(乾燥)／ かたくり粉／白ごま (すり)／黒砂糖／薄 力粉／プレミックス粉 (ホットケーキ用)／サラダ油	油揚げ／かたくちいわ し(煮干し)／豚ひき肉 ／★牛乳／★たまご／ 干ひじき(ｽﾃｰﾙｽﾞ釜、 乾)／まぐろ缶詰(水煮 ﾌﾗｲﾄ)	たけのこ(ゆで)／にん じん／ねぎ／えのきた け／玉葱／しょうが／ ほうれんそう／パナナ	◆むぎちや ◆さーたーあんだぎー	エネルギー 592 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 17.2 g 食塩相当量 2.3 g
23 火	ばすえんそく					
24 水	さんしよくどん みそする ほうれんそうのごまあえ ぐれーぶふる一つ	水稲穀粒(精白米)／三 温糖／黒ごま(すり) ／薄力粉／チョコチップ ／無塩バター	豚ひき肉／★たまご／ 湯通し塩蔵わかめ(塩 抜き)／かたくちいわ し(煮干し)／★牛乳／ ★牛乳	しょうが／にんじん／ だいこん／ほうれんそ う／えのきたけ／グ レープフルーツ	ぎゅうにゅう ◆ちよこちつぶまふいん	エネルギー 594 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 21.4 g 食塩相当量 2.0 g
25 木	ちゅうかふうごはん ちゅうごくふうすーぶ とりくのみそやき いとこんにゃくのなむる あまなつ	水稲穀粒(精白米)／も ち米／ごま油／ぎょう ざの皮／三温糖／糸こ んにゃく／白ごま(す り)／食パン(市販 品)	豚ひき肉／鶏若鶏肉モ モ(皮付き)／★かに風 味かまぼこ／★プレス ハム／★ビザ用チーズ	にんじん／たけのこ (ゆで)／干し椎茸／チ ンゲンツアイ／玉葱／ しょうが／ほうれんそ う／なつみかん／きこ になる野菜／青ピーマ ン	きになるやさしいじゅーず ◆びざとーすと	エネルギー 569 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 16.5 g 食塩相当量 2.7 g
26 金	ばたーらいす こーんすーぶ めんちかつ ちようちよさらだ いちご	水稲穀粒(精白米)／有 塩バター／とうもろこ し缶詰(ホム)／とうも ろこし缶詰(ホム)／か たくり粉／パン粉(乾 燥)／薄力粉／サラダ	★たまご／豚ひき肉／ ★牛乳／ロースハム	にんじん／玉葱／パセ リ／キャベツ／きゅう り／いちご	◆むぎちや けーき	エネルギー 564 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 21.5 g 食塩相当量 1.5 g
27 土	にこみうどん ぎゅうにゅう こーんさらだ ばなな	うどん(ゆで)／とうも ろこし缶詰(ホム)／塩 せんべい／★ハードビ スケット	豚小間／油揚げ／かた くちいわし(煮干し)／ ★牛乳／まぐろ缶詰 (油漬ﾌﾗｲﾄ)	にんじん／玉葱／キャ ベツ／きゅうり／パナ ナ	ぎゅうにゅう せんべい びすけつと	エネルギー 583 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 22.3 g 食塩相当量 1.7 g
(★印はアレルギー除去対象食品です)		月 平 均 栄 養 価		エネルギー 580 kcal 脂 質 19.0 g	タンパク質 21.4 g 食塩相当量 2.2 g	

今月の地産産物：たまご・ねぎ・ごぼう

食育クイズ

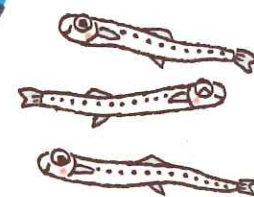
Q 春が旬のたけのこ、どの部分が食べられているでしょう？

①根 ②茎 ③葉

A 正解は2。たけのこは地下茎から出た新芽で、茎の部分が食べられています。軟らかい部分は汁物などに向いていて、そのほかは煮物や炊き込みごはんなどにして食べるのがおすすめです。



旬の食材



しらす

しらすは、カタクチイワシ、マイワシ、イカナゴ、ウナギ、アユなどの稚魚の総称ですが、主にはカタクチイワシやマイワシが使われています。頭やしっぽも丸ごと食べるため骨を強くするカルシウムがたくさんとれ、コレステロールをさげる働きがあるといわれる EPA も豊富に含まれています。

