



令和6年度



献立表



日	曜日	主食・副食	10時おやつ	3時おやつ	赤の食品	黄の食品	緑の食品
2	火	ごはん・高野豆腐の卵とし	マリンスケツト	マドレーヌ	鶏肉・高野豆腐 蒲鉾・しらす 牛乳・ミルク 卵・スキムミルク	ごはん・ごま油 白滝・ビガアル バター・ミックス粉	玉葱・人参・コ グリビース・小松菜 わかめ・しめじ・レ キャベツ・昆布だし
16		しらす和え・コラの味噌汁	牛乳	スキムココア			
3	水	スープパゲティ	味しらべ	青菜おにぎり	ベーコン・ささ身 牛乳	パゲティ・コン オリブ油 ごはん・ごま油	玉葱・しめじ・人参 椎茸・胡瓜・わかめ キャベツ・梅びしお 白菜・ルッコラ・菜めし
17		わかめの梅サダ・ルッコラ	牛乳	麦茶			
4	木	ごはん・かじきの味噌焼き	ホームパイ	卵サンド	かじき・竹輪 大豆・牛乳 卵	ごはん・胡麻 ビガアル ごま油・パン マヨネーズ	生姜・胡瓜・人参 ひじき・茄子 パセリ・玉葱 昆布だし
18		たき木和え・茄子の味噌汁	牛乳	牛乳			
5	金	ごはん・新じゃがのそぼろ煮	麦ふあー	コンソールクッキー	豚挽肉・ささ身 生揚げ・卵 クリームチーズ・牛乳	ごはん・小麦粉 ビガアル・バタ ジャが芋・油 ごま油・コンソール	玉葱・いんげん ほうれん草・人参 もやし・しめじ 椎茸・昆布だし
19		ほうれん草の胡麻酢和え・しめじの味噌汁	こども麦茶	牛乳			
6	土	中華丼・大根の中華スープ	せんべい	チョコ	豚肉・なると 豚挽肉・牛乳	ごはん・油 片栗粉・ごま油	白菜・玉葱・人参 筍・大根・長葱 生姜・パセリ みかん缶・白桃缶
20		フルーツ入りフルーツ	こども麦茶	牛乳			
8	月	豚汁・鶏肉のマーマレード焼き	マリンスケツト	マカニみたらし	鶏肉・ハム ウイナー・牛乳	パン・春雨 コン・じゃが芋 マカニ・片栗粉 マヨネーズ	マーマレード・人参 胡瓜・キャベツ 玉葱
22		シバサダ・ポトフ風スープ	牛乳	牛乳			
9	火	ごはん・チヂョウ	星たべよ	黒糖蒸しパン	豚肉・ハム 卵・牛乳 豆腐	ごはん・ごま油 ビガアル・油 片栗粉・ミックス粉	生姜・玉葱・筍 エリンギ・ピーマン・パセリ もやし・人参・胡瓜 万能葱・小松菜・キャベツ 幼児りんご
23		小松菜のナムル・豆腐の中華スープ	幼児りんご	牛乳			
10	水	あんかけうどん	たべっこ動物	みかんゼリー	豚肉・なると かつおだし 牛乳・ベーコン ゼラチン	うどん・油 ごま油・片栗粉 胡麻	白菜・玉葱・人参 椎茸・キャベツ・かぶ パセリ・みかん缶 ルッコラジュース
24		かぶとベーコンのサダ・パセリ	牛乳	鉄フライパン			
11	木	ごはん・鮭のきじ焼き	ハッピーターン	クリームチーズブルーベリージャム	鮭・納豆 牛乳・ヨー グurt・クリームチーズ	ごはん・胡麻 ビガアル・油 パン	長葱・生姜・人参 ほうれん草・白 もやし・刻みのり 大根・昆布だし ブルーベリージャム
25		納豆の磯辺和え・白菜の味噌汁	牛乳	マスカットヨー			
12	金	ハヤシライス・枝豆サダ	ギンビスパラス	お好み焼き	豚肉・チーズ 豆腐・ツナ かつお節・牛乳	ごはん・油 コン・マヨネーズ 小麦粉	玉葱・人参・しめじ グリビース・胡瓜 キャベツ・枝豆・白桃缶 パセリ・椎茸・万能葱 青のり
27		白桃缶・チヂョウ菜のスープ	こども麦茶	牛乳			
13	土	焼きそば・卵とトマトのスープ	せんべい	ばかうけ	ウイナー・卵 ヨーグurt 牛乳	焼きそば麺・油	キャベツ・人参・トマト ピーマン・玉葱 もやし・パセリ みかん缶・白桃缶
27		フルーツヨーグurt	牛乳	牛乳			
15	月	ロールパン・春色グラタン	ぱりんこ	雑炊	鶏肉・牛乳 ビガアル用チーズ 粉チーズ・ベーコン	パン・マカニ・コン バター・小麦粉 パン粉・胡麻 ごま油・ごはん	パセリ・南瓜・玉葱 人参・キャベツ・レ 胡瓜・塩昆布・大根 しめじ・昆布だし ほうれん草
30		キャベツの塩昆布和え・トマトスープ	牛乳				
26	金	☆誕生会☆ 筍御飯・ささ身のフライ 小松菜サダ・素麺汁	チーズ 野菜&フルーツジュース	うさぎの二色プリン	鶏挽肉・ささ身 卵・しらす・チーズ かつおだし・牛乳 かじき・ゼラチン	ごはん・小麦粉 パン粉・油 素麺	筍・グリビース・人参 昆布だし・小松菜・トマト わかめ・長葱 ゆかり・いちご 野菜&フルーツジュース

◎献立は変更になる場合があります。ご了承ください。
◎赤・黄・緑の三色食品群はその日の献立の主な食材を提示しています。
4月分平均栄養価 3歳以上児 熱量 527kcal たんぱく質 20.7g
3歳未満児 熱量 486kcal たんぱく質 18.5g



ご入園・ご進級おめでとうございます

新年度がスタートしました。

給食室では、子ども達の健やかな成長を支えることができるように、栄養バランスのとれたメニューを提供し、食べることに喜びを感じ、食への関心が深まるような活動を行っていきたいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。

春の旬野菜を知ろう！

たけのこ

食物繊維が豊富です。便秘予防・肥満予防の効果があります。

新じゃが芋

柔らかいこの時期は、皮が薄く全体に張りのあるものを選びましょう。

春キャベツ

ビタミンCがとても豊富です。ふわっとしていて、丸みのあるものがおいしいです。

新たまねぎ

肉厚で柔らかく、甘みがありみずみずしいです。

