

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 木	ご飯 鶏肉の香味焼き ひじきの炒り煮 ブロッコリー けんちん汁	水稲穀粒(精白米)／ごま(乾)／しらたき／なたね油／三温糖1kg／さといも／コッペパン(市販品)	鶏若鶏肉モモ(皮付き)／干ひじき(アノビス、乾)／油揚げ／豚小間／牛乳／きな粉(大豆)	ねぎ／しょうが／にんじん／さやいんげん／ブロッコリー／だいこん／ごぼう／ぶなしめじ／葉ねぎ／きよみ(砂じょう、生)	牛乳 きな粉揚げパン 果物		エネルギー 584 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 19.9 g 食塩相当量 2.3 g
2 金	ちらしずし ブリの照焼き ごまあえ トマト すまし汁 ひなあられ	水稲穀粒(精白米)／三温糖1kg／なたね油／ごま(いり)／焼きふ(車ふ)／おこし／白玉粉／薄力粉／上新粉／いちごジャム(低糖)	こんぶ／GK星ちらしかまぼこ黄色／ぶり／牛乳	干し椎茸／かんぴょう／ごぼう／こまつな／にんじん／さやえんどう／キャベツ／ほうれんそう／トマト／生しいたけ(菌床栽培、生)／セ	牛乳 クレープ風桜餅 果物	お誕生日 メニュー	エネルギー 567 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 15.9 g 食塩相当量 2.2 g
3 土	豚けんちんうどん かぼちゃのそぼろあんかけ 白いんげん豆煮 浅漬け	干しうどん(ゆで)／さといも／三温糖1kg／かたくり粉1kg／水稲穀粒(精白米)／ごま油	豚小間／かつお加工品(かつお節)／こんぶ／鶏若鶏肉ひき肉／いんげんまめ(乾)／たまご／焼き豚／脱脂加糖ヨーグルト	だいこん／にんじん／ごぼう／こまつな／日本かぼちゃ／玉葱／キャベツ／きゅうり／ねぎ／生しいたけ(菌床栽培、生)	麦茶 チャーハン ヨーグルト		エネルギー 514 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 7.1 g 食塩相当量 2.2 g
5 月	ご飯 豚肉のオリエンタルソテー ほうれんそうとコンのソテー ハワイアンサラダ 野菜スープ	水稲穀粒(精白米)／なたね油／とうもろこし(冷凍)／有塩バター／食パン(市販品)／グラニュー糖	豚小間／ベーコン短冊／かつお加工品(かつお節)／こんぶ／牛乳	玉葱／マッシュルーム／青ピーマン／ほうれんそう／きゅうり／キャベツ／にんじん／パインアップル(缶詰)／生しいたけ／セミ	牛乳 シュガートースト 果物		エネルギー 547 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 18.3 g 食塩相当量 2.1 g
6 火	ご飯 魚の竜田揚げ 春雨サラダ トマト みそ汁(キャベツ・わかめ)	水稲穀粒(精白米)／かたくり粉1kg／なたね油／緑豆はるさめ／三温糖1kg／薄力粉／無塩バター	まあじ／ロースハムスライス／わかめ／かつお加工品(かつお節)／こんぶ／牛乳／たまご	しょうが／きゅうり／にんじん／トマト／キャベツ／玉葱／りんご	牛乳 ホットケーキ 果物		エネルギー 589 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 19.7 g 食塩相当量 1.8 g
7 水	ジャージャー麺 じゃが芋の土佐煮 キャベツサラダ レタスのスープ	中華めん(生)／三温糖1kg／ごま油／かたくり粉1kg／じゃがいも／なたね油／水稲穀粒(精白米)	豚ひき肉／かつお加工品(かつお節)／ベーコン短冊	干し椎茸／ねぎ／たけのこ(水煮缶詰)／きゅうり／キャベツ／にんじん／レタス／玉葱／梅干しうす塩180g	麦茶 梅おかかおにぎり 胡瓜スティック		エネルギー 551 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 9.8 g 食塩相当量 2.2 g
8 木	ご飯 煮魚 切干大根煮 ブロッコリーのおかか和え みそ汁(豆腐・ほうれん草)	水稲穀粒(精白米)／三温糖1kg／ロールパン	まがれい／油揚げ／かつお加工品(かつお節)／木綿豆腐／かたくちいわし(煮干し)／こんぶ／牛乳／たまご	切干しだいこん／にんじん／ブロッコリー／玉葱／ほうれんそう／セミノール	牛乳 パンブディング 果物		エネルギー 536 kcal たんぱく質 27.0 g 脂質 13.5 g 食塩相当量 2.2 g
9 金	バターロールパン 鶏肉のから揚げ ふらいんどぼと マカロニサラダ 白菜のシチュー	ロールパン／かたくり粉1kg／なたね油／じゃがいも／マカロニ(セモリナ)／三温糖1kg／薄力粉／有塩バター／スポンジケーキ	鶏若鶏肉モモ(皮なし)／ベーコン短冊／牛乳／クリーム(乳脂肪)	にんにく(りん茎)／しょうが／キャベツ／きゅうり／にんじん／はくさい／玉葱／生しいたけ(菌床栽培、生)／青ピーマン／いちご	麦茶 ケーキ		エネルギー 551 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 25.3 g 食塩相当量 2.0 g
10 土	ご飯 生姜焼き肉 さつま芋煮 トマト みそ汁(カブ・油揚げ)	水稲穀粒(精白米)／なたね油／さつまいも／三温糖1kg／白玉粉	豚小間／油揚げ／かたくちいわし(煮干し)／こんぶ／牛乳／たまご／パルメザンチーズ／ベーコン短冊	りょうとうもやし／にんじん／トマト／かぶ／玉葱／きよみ(砂じょう、生)	牛乳 ベーコンもちりパン 果物		エネルギー 588 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 19.1 g 食塩相当量 1.7 g
12 月	ご飯 魚の照焼き 和風サラダ ブロッコリー 豚汁	水稲穀粒(精白米)／三温糖1kg／なたね油／じゃがいも／薄力粉／有塩バター	まがれい／焼き豚／豚小間／牛乳／たまご	ブロッコリー／もやし／にんじん／きゅうり／ブロッコリー／だいこん／ごぼう／葉ねぎ／りんご	牛乳 人参ケーキ 果物		エネルギー 551 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 13.8 g 食塩相当量 1.9 g
13 火	ミルクロールパン 鶏肉のマーマレード焼き 粉ふき芋 グリーンサラダ とろみ汁	ロールパン／マーマレード(低糖度)／じゃがいも／なたね油／かたくり粉1kg／薄力粉／有塩バター／三温糖1kg	鶏若鶏肉モモ(皮なし)／生揚げ／牛乳／たまご	キャベツ／きゅうり／セロリ／かぶ／にんじん／玉葱／干しぶどう／セミノール	牛乳 レーズンクッキー 果物		エネルギー 522 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 17.8 g 食塩相当量 2.2 g
14 水	ご飯 焼き魚(さば) 五目煮豆 即席漬け みそ汁(キャベツ・わかめ)	水稲穀粒(精白米)／三温糖1kg／薄力粉／ごま油／じゃがいも	まさば／大豆(国産、乾)／こんぶ／かつお加工品(かつお節)／わかめ／豚ひき肉／脱脂加糖ヨーグルト	にんじん／ごぼう／れんこん／はくさい／きゅうり／キャベツ／玉葱／ねぎ／にら	麦茶 チヂミ ヨーグルト		エネルギー 482 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 11.3 g 食塩相当量 2.1 g
15 木	麦ごはん チンジャオロース ナムル トマト むらくも汁	水稲穀粒(精白米)／おむぎ(押麦)／じゃがいも／三温糖1kg／ごま油／かたくり粉1kg／さつまいも／なたね油／ごま(乾)	豚中型種モモ(脂肪なし)／たまご／木綿豆腐／かつお加工品(かつお節)／こんぶ／牛乳	たけのこ(ゆで)／青ピーマン／ブロッコリー／もやし／きゅうり／にんじん／トマト／玉葱／生しいたけ(菌床栽培、生)／根みつば	牛乳 大学芋 果物		エネルギー 537 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 16.8 g 食塩相当量 1.5 g
16 金	ピラフ 鮭のチーズ焼き 蒸しさつまいも フレンチサラダ 野菜スープ	水稲穀粒(精白米)／有塩バター／さつまいも／なたね油／三温糖1kg／薄力粉	ロースハム1cm角切り／べにざけ／プロセスチーズ／かつお加工品(かつお節)／こんぶ／牛乳／たまご／豚ひき肉	玉葱／にんじん／グリーンピース(冷凍)／きゅうり／キャベツ／はくさい／青ピーマン／ねぎ／きよみ(砂じょう、生)	牛乳 お好み焼き 果物		エネルギー 571 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 18.0 g 食塩相当量 2.0 g
17 土	鶏そぼろ丼 かぼちゃ煮 甘酢漬け ブロッコリー みそ汁(キャベツ・油揚げ)	水稲穀粒(精白米)／三温糖1kg／とうもろこし(冷凍)／薄力粉	鶏若鶏肉ひき肉／油揚げ／かたくちいわし(煮干し)／こんぶ／牛乳／豆乳	にんじん／ほうれんそう／日本かぼちゃ／だいこん／きゅうり／ブロッコリー／キャベツ／こまつな／玉葱／りんご	牛乳 豆乳ココア蒸しパン 果物		エネルギー 552 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 13.9 g 食塩相当量 1.8 g
				月平均栄養価	エネルギー 548 kcal 脂質 16.5 g		たんぱく質 21.9 g 食塩相当量 2.0 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		
19 月	ミルクロールパン ミートローフ レンコンサラダ トマト マカロニとかぶのスープ	ロールパン/とうもろこし缶詰(ホル)/パン粉(乾燥)/三温糖1kg/マカロニ(セモリナ)/水稲穀粒(精白米)	豚ひき肉/たまご/ベーコン短冊/しらす干し(微乾燥品)	玉葱/にんじん/グリーンピース(冷凍)/れんこん/きゅうり/トマト/かぶ/かぶ(葉)/だいこん/生しいたけ/ほうれんそう/セミノール	麦茶 雑炊 果物	エネルギー 488 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 14.3 g 食塩相当量 2.1 g
20 火	ご飯 さばのみそ煮 ひじきの炒り煮 和風サラダ 豆腐のスープ	水稲穀粒(精白米)/三温糖1kg/しらたき/なたね油/マカロニ(セモリナ)	まさば/干ひじき(ステイタキ、乾)/油揚げ/焼き豚/木綿豆腐/牛乳/きな粉(大豆)	にんじん/さやいんげん/ブロッコリー/もやし/きゅうり/ほうれんそう/ぶなしめじ/玉葱/りんご	牛乳 マカロニ安倍川 果物	エネルギー 576 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 20.0 g 食塩相当量 2.3 g
22 木	カレーうどん じゃが芋のツナ炒め 大根の梅ドレサラダ ブロッコリー	うどん(ゆで)/かたくり粉1kg/じゃがいも/なたね油/三温糖1kg/水稲穀粒(精白米)/陸稲穀粒(精白米)	豚小間/まぐろ缶詰(油漬フレーク)/あずき(乾)/きな粉(大豆)	玉葱/にんじん/生しいたけ(菌床栽培、生)/こまつな/ねぎ/だいこん/きゅうり/梅干し(塩漬)うす塩180g/ブロッコリー/りんご	麦茶 2色おはぎ(小豆ときなこ) 果物	エネルギー 482 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 7.6 g 食塩相当量 2.3 g
23 金	ご飯★ 鶏肉の照焼き★ さつま芋煮★ みかんのサラダ★ みそ汁(豆腐・小松菜)★ パフェグループ	水稲穀粒(精白米)/さつまいも/三温糖1kg/なたね油/蒸し中華めん	鶏若鶏肉モモ(皮付き)/木綿豆腐/かたくちいわし(煮干し)/こんぶ/ヨーグルト(ドリンクタイプ)/豚小間	しょうが/キャベツ/きゅうり/温州蜜柑缶詰(果肉)/玉葱/にんじん/こまつな/りょくとうもやし/青ピーマン/りんご	飲むヨーグルト 塩やきそば 果物	エネルギー 527 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 8.6 g 食塩相当量 2.2 g
24 土	スパゲティミートソース ジャーマンポテト フレッシュサラダ 白菜スープ	スパゲティ/オリーブ油/なたね油/じゃがいも/水稲穀粒(精白米)/ごま油	豚ひき肉/バルメザンチーズ/ベーコン短冊/かつお加工品(かつお節)/こんぶ/たまご/焼き豚	にんじん/玉葱/トマト/パセリ/きゅうり/キャベツ/はくさい/生しいたけ(菌床栽培、生)/チンゲンツァイ/ねぎ/りんご	麦茶 チャーハン 果物	エネルギー 517 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 16.6 g 食塩相当量 2.2 g
26 月	ハヤシライス★ 春雨の中華サラダ★ 蒸しさつまいも★ うさぎりんご★ ミネストローネ★ かいけつゾロリグループ	水稲穀粒(精白米)/薄力粉/有塩バター/なたね油/緑豆はるさめ/三温糖1kg/ごま油/さつまいも/マカロニ(セモリナ)/とうもろこし(冷凍)	豚小間/ベーコン短冊/牛乳	玉葱/にんじん/マッシュルーム/グリーンピース(冷凍)/きゅうり/キャベツ/りんご/トマト/セロリ/ほうれんそう/セミノール	牛乳 ほうれん草とコンのお焼き 果物	エネルギー 594 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 18.7 g 食塩相当量 1.7 g
27 火	ハンバーガー★ ポテトサラダ★ 人参甘煮★ トマト★ コーンポタージュ★ こいぬグループ	ロールパン/なたね油/パン粉(乾燥)/じゃがいも/三温糖1kg/とうもろこし缶詰(ホル)/とうもろこし(冷凍)/薄力粉/有塩バター/陸稲穀粒(精白米)/水稲穀粒(精白米)/ごま(乾)	豚ひき肉/牛乳/ピザチーズ/たまご/ロースハムスライス	玉葱/にんじん/キャベツ/きゅうり/トマト	麦茶 五平もち 胡瓜スティック	エネルギー 568 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 24.8 g 食塩相当量 2.2 g
28 水	ご飯 鮭のフライ コールスローサラダ ブロッコリー みそ汁(豆腐・わかめ)	水稲穀粒(精白米)/パン粉(乾燥)/薄力粉/なたね油/じゃがいも/かたくり粉1kg/春巻きの皮	べにざけ/たまご/木綿豆腐/かたくちいわし(煮干し)/こんぶ/牛乳/ベーコン短冊	キャベツ/きゅうり/セロリ/にんじん/ブロッコリー/ほうれんそう/玉葱/りんご	牛乳 じゃがベー春巻 果物	エネルギー 589 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 22.2 g 食塩相当量 1.8 g
29 木	ミルクロールパン 鶏のチュウリップ揚げ 蒸し南瓜 グリーンサラダ さつま芋のポタージュ	ロールパン/上新粉/なたね油/三温糖1kg/さつまいも/スポンジケーキ	鶏若鶏肉手羽(皮付)/ベーコン短冊/牛乳/クリーム(乳脂肪)	にんにく(りん茎)/しょうが/日本かぼちゃ/キャベツ/きゅうり/セロリ/玉葱/温州蜜柑缶詰(果肉)/いちご	麦茶 ケーキ お別れ会	エネルギー 542 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 22.6 g 食塩相当量 1.8 g
30 金	味噌ラーメン★ 鶏肉のごま照焼き★ 金時豆煮★ 3種のキノコとほうれん草汁★ おはなグループ	中華めん(生)/とうもろこし(冷凍)/ごま油/ごま(乾)/三温糖1kg/なたね油/無塩バター/水稲穀粒(精白米)	豚ひき肉/かたくちいわし(煮干し)/かつお加工品(かつお節)/こんぶ/鶏若鶏肉モモ(皮なし)/金時豆(乾)/ベーコン短冊/油揚げ	玉葱/にんじん/キャベツ/ブロッコリー/もやし/生しいたけ/青ピーマン/しょうが/エリンギ/まいたけ/ぶなしめじ/ほうれんそう/ごぼう/さやいんげん/きゅうり	麦茶 五目ご飯 胡瓜スティック	エネルギー 529 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 11.2 g 食塩相当量 2.4 g
31 土	麻婆丼 さつまいも甘煮 中華サラダ トマト 中華風スープ	水稲穀粒(精白米)/ごま油/かたくり粉1kg/さつまいも/三温糖1kg/食パン(市販品)/いちごジャム(低糖度)	豚ひき肉/木綿豆腐/焼き豚/かつお加工品(かつお節)/牛乳	ねぎ/にら/りょくとうもやし/きゅうり/にんじん/トマト/玉葱/生しいたけ(菌床栽培、生)/セミノール	牛乳 ジャムサンド 果物	エネルギー 594 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 21.5 g 食塩相当量 1.8 g

“ひなあられ”
の歴史

野外で神様を祭るとき、保存食として作られたのが始まりと言われています。春夏秋冬を表す「桃色・緑・黄・白の4色」が元々の色だったようです。

春の山菜がおいしい季節です

フキ・トウ・ゼンマイ・ワラビ・タラノメ・ノビル・セリ・ツクシ、など。
春の山菜は、おひたしや天ぷらなどにして食べるとおいしいですよ。

～リクエスト献立について～
卒園が近づきりん組さんが献立を作りました。★マークのついた献立です。
野菜もバランスよく取り入れていますのでぜひ、たのしみしてください。

～行事メニュー～
2日 お誕生日会 9日 お祝いメニュー 29日 会食会・お別れ会