

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		エネルギー	タンパク質	
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	ハードビスケット/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)	牛乳/鶏若鶏肉モモ (皮付き)/干ひじき(ス テイク缶、乾)/油揚げ /豚小間/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 牛乳 ビスケット	エネルギー たんぱく質	523 kcal 21.7 g	
2 金	ちらしずし ブリの照焼き ごま和え(キャ・ホ) トマト すまし汁 ひなあられ	かりんとう(黒)/水稲穀 粒(精白米)/三温糖1kg /なたね油/ごま(い り)/焼きき(車ふ)/ おこし/白玉粉/薄力粉 /上新粉/いちごジャム (生種)	牛乳/こんぶ/GK星ち り ししかまほこ黄色/ぶ り	干し椎茸/こんびよう (乾)/れんこん/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)/セミノール	牛乳 クレブ風桜餅 果物 牛乳 かりんとう	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	531 kcal 20.5 g 15.6 g 1.8 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	塩せんべい/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	牛乳/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 牛乳 せんべい	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	493 kcal 20.8 g 9.3 g 1.9 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	牛乳/豚小間/ベーコ ン短冊/かつお加工品 (かつお節)/こんぶ	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 /セミノール	牛乳 シュガートースト 果物 牛乳 ポーロ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	476 kcal 19.9 g 16.3 g 1.6 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)	ハードビスケット/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	牛乳/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/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 牛乳 ビスケット	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	522 kcal 19.7 g 17.9 g 1.6 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	かりんとう(黒)/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)	牛乳/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/す塩180g	麦茶 梅おほかおにぎり 胡瓜スティック 牛乳 かりんとう	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	556 kcal 18.5 g 12.8 g 2.1 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)	塩せんべい/水稲穀粒 (精白米)/三温糖1kg /ロールパン	牛乳/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/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 牛乳 せんべい	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	477 kcal 23.6 g 12.6 g 1.9 g	
9 金	バターロールパン 鶏肉のから揚げ フライドポテト 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/ウエハース	牛乳/鶏若鶏肉モモ (皮なし)/ベーコン短 冊/豚、ゼラチン	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/パインアップル濃縮 ジュース	麦茶 オレンジゼリー ドーナッツ 牛乳 ポーロ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	477 kcal 17.1 g 21.3 g 1.5 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)	ハードビスケット/水 稲穀粒(精白米)/なた ね油/さつま芋/三 温糖1kg/白玉粉	牛乳/豚小間/油揚げ /かたくちいわし(煮 干し)/こんぶ/たま ご/パルメザンチーズ /ベーコン短冊	りよくとうもやし/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 牛乳 ビスケット	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	518 kcal 21.8 g 17.4 g 1.5 g	
12 月	ご飯 魚の照焼き 和風サラダ ブロッコリー 豚汁	かりんとう(黒)/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	牛乳/まがれい/焼き 豚/豚小間/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 人參ケーキ 果物 牛乳 かりんとう	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	519 kcal 23.0 g 13.9 g 1.6 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	塩せんべい/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	牛乳/鶏若鶏肉モモ (皮なし)/生揚げ/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 牛乳 せんべい	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	468 kcal 20.5 g 16.0 g 1.8 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)	衛生ポーロ/水稲穀粒 (精白米)/三温糖1kg /薄力粉/ごま油/ じゃがいも	牛乳/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 牛乳 ポーロ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	492 kcal 21.5 g 13.0 g 1.8 g	
15 木	麦ごはん チンジャオロース ナムル トマト むらこ汁	ハードビスケット/水 稲穀粒(精白米)/お おむぎ(押麦)/じゃが いも/三温糖1kg/ご ま油/かたくり粉1kg /さつま芋/なたね	牛乳/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	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(菌床裁 培、生)/根みつば/	牛乳 大学芋 果物 牛乳 ビスケット	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	479 kcal 17.5 g 15.5 g 1.3 g	
16 金	ピラフ 鮭のチーズ焼き 蒸しさつま芋 フレンチサラダ 野菜スープ	かりんとう(黒)/水稲穀 粒(精白米)/有塩バ ター/さつま芋/な たね油/三温糖1kg/ 薄力粉	牛乳/ロースハム1cm 角切り/べにざけ/ブ ロセスチーズ/かつお 加工品(かつお節)/こ んぶ/たまご/豚ひき 肉	玉葱/にんじん/グリン 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(砂じよ う、生)	牛乳 お好み焼き 果物 牛乳 かりんとう	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	537 kcal 23.2 g 17.3 g 1.7 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)	塩せんべい/水稲穀粒 (精白米)/三温糖1kg /とうもろこし(冷 凍)/薄力粉	牛乳/鶏若鶏肉ひき肉 /油揚げ/かたくち いわし(煮干し)/こんぶ /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 牛乳 せんべい	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	490 kcal 18.9 g 12.9 g 1.7 g	
					エネルギー 脂質	508 kcal 16.1 g	タンパク質 食塩相当量	20.2 g 1.7 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(冷凍)/パン粉(乾燥)/三温糖1kg/マカロニ(セモリナ)/水稲穀粒(精白米)	牛乳/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 牛乳 ポーロ	エネルギー 461 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 15.2 g 食塩相当量 1.7 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	ハードビスケット/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)	牛乳/まさば/干ひじき(スルメ釜、乾)/油揚げ/焼き豚/木綿豆腐/きな粉(大豆)	にんじん/さいやいんげん/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 牛乳 ビスケット	エネルギー 511 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 18.2 g 食塩相当量 1.9 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	かりんとう(黒)/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)	牛乳/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/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 牛乳 かりんとう	エネルギー 495 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 10.8 g 食塩相当量 1.9 g
23 金	ご飯★ 鶏肉の照焼き★ さつまい煮★ みかんのサラダ★ みそ汁(豆腐・小松菜)★	かりんとう(黒)/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	牛乳/鶏若鶏肉胸(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/りよくとうもろやし/青ピーマン/りんご	飲むヨーグルト 塩やきそば 果物 牛乳 せんべい	エネルギー 551 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 11.9 g 食塩相当量 1.9 g
24 土	スパゲティミートソース ジャーマンポテト フレンチサラダ 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	牛乳/豚ひき肉/パルメザンチーズ/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 牛乳 ポーロ	エネルギー 481 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 16.9 g 食塩相当量 1.8 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★	ハードビスケット/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)	牛乳/豚小間/ベーコン短冊	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 ほうれん草とコーンのお焼き 果物 牛乳 ビスケット	エネルギー 526 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 17.0 g 食塩相当量 1.4 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★	かりんとう(黒)/ロールパン/なたね油/パン粉(乾燥)/じゃがいも/三温糖/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)/ごま油	牛乳/豚ひき肉/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 牛乳 かりんとう	エネルギー 563 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 25.0 g 食塩相当量 1.9 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)	塩せんべい/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	牛乳/べにざけ/たまご/木綿豆腐/かたくちいわし(煮干し)/こんぶ/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 牛乳 せんべい	エネルギー 522 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 19.6 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	牛乳/鶏若鶏肉手羽(皮付)/ベーコン短冊/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 牛乳 ポーロ	エネルギー 502 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 21.8 g 食塩相当量 1.4 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ソテー★	ハードビスケット/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)	牛乳/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(菌床栽培、生)/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/さいやいん	麦茶 五目ご飯 胡瓜スティック 牛乳 ビスケット	エネルギー 507 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 13.3 g 食塩相当量 2.1 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	塩せんべい/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)	牛乳/豚ひき肉/木綿豆腐/焼き豚/かつお加工品(かつお節)	ねぎ/にら/りよくとうもやし/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 牛乳 せんべい	エネルギー 527 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 19.0 g 食塩相当量 1.6 g

お別れ会



春の山菜がおいしい季節です

フキノトウ・ゼンマイ・ワラビ・タラノメ・ニビル・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、たのしみにしてください。

～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