

日付	10時 おやつ	献立	3時 おやつ	材 料 名			エネルギー 塩分 ()は未満児
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1月	麦茶 せんべい	ご飯、さわらの西京焼き、ブロッコリーの酢 醤油和え、玉ねぎともやしの味噌汁、オレンジ	牛乳・ミルク コーンマヨネーズ	米、○マヨネーズ	○牛乳、さわら、米みそ、か つお節、○脱脂粉乳	ブロッコリー、オレンジ、たまねぎ、もやし、に んじん○たまねぎ、○コーン	475.3(404.6) 1.8(1.7)
2火	麦茶 スティック大根	食パン、ローストチキン、ごぼうサラダ、春雨 スープ、グレープフルーツ	牛乳・ミルク 蒸かし芋	○じゃがいも、マヨ ネーズ、はるさめ、◎ 砂糖	○牛乳、鶏もも肉、ちくわ、 ○脱脂粉乳	グレープフルーツ、きゅうり、こまつな、たま ねぎ、ごぼう、コーン、しょうが、ごま、にんに く、◎だいこん	433.5(349.5) 1.7(1.5)
3水	麦茶 アセロラゼ リー	ご飯、白身魚の南蛮漬け、切り干し大根の サラダ、麩と青菜の味噌汁、オレンジ	牛乳・ミルク せんべい	米、片栗粉、米ぬか 油、マヨネーズ、砂 糖、焼ふ	○牛乳、ホキ、ツナ油漬缶、 米みそ○脱脂粉乳	オレンジ、こまつな、たまねぎ、にんじん、 きゅうり、ピーマン、切り干しだいこん、すりご ま	515.1(463.2) 2.0(1.7)
4木	麦茶 たまごボーロ	ご飯、マーボー豆腐、じゃこサラダ、コーンと わかめのスープ、オレンジ	牛乳・ミルク 米粉のカップ ケーキ	米、砂糖、ごま油、片 栗粉、油	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき 肉、煮干し、米みそ○脱脂 粉乳	キャベツ、オレンジ、にんじん、きゅうり、ね ぎ、たまねぎ、コーン、にら、カットわかめ、 しょうが、にんにく	495.1(499.8) 2.3(1.9)
5金	リンゴジュ ース	入園式					
6土	麦茶 せんべい	サンドイッチ(卵・きゅうり)、サンドイッチ (ジャム)、牛乳、バナナ		食パン、マヨネーズ、 バター	牛乳、卵	バナナ、きゅうり、いちごジャム	
8月	麦茶 お祝いゼリー	カレーライス、かわり冷や奴、いちご	牛乳・ミルク ミニたい焼き	米、じゃがいも、油、砂 糖	○牛乳、充てん豆腐、豚肉、 かつお節、○脱脂粉乳	たまねぎ、いちご、にんじん、トマト、きゅう り、りんご	535.0(436.9) 2.1(1.8)
9火	麦茶 ビスケット	ご飯、ニラ納豆、にしきと和え、大根とわかめ の味噌汁、オレンジ	牛乳・ミルク デニッシュパン	米、はるさめ、砂糖、 油、ごま油	○牛乳、挽きわり納豆、鶏ひ き肉、錦糸玉子、米みそ○ 脱脂粉乳	だいこん、オレンジ、ほうれんそう、にら、きゅ うり、もやし、にんじん、カットわかめ	413.6(368.8) 2.1(1.9)
10水	麦茶 甘食	醤油ラーメン、野菜炒め、餃子、グレープフ ルーツ	ヨーグルト和え	ゆで中華めん	○ヨーグルト(無糖)、豚肉(肩 ロース)	グレープフルーツ、○バナナ、キャベツ、○り んご、もやし、○もも缶、○みかん缶、○パイ ン缶、にんじん、コーン、カットわかめ	462.3(373.6) 1.4(1.1)
11木	麦茶 せんべい	食パン、チーズはんぺんフライ、スナッペン ドウサラダ、トマトスープ、オレンジ	牛乳・ミルク じゃこねぎおにぎ り	○米、マヨネーズ、 油、片栗粉、○ごま油	○牛乳、○しらす干し、ヨー グルト○かつお節、○脱脂 粉乳、はんぺん、チーズ	たまねぎ、オレンジ、レタス、ホールトマト缶 詰、ミニトマト、スナッペンどう、コーン、○ ねぎ	545.8(526.2) 2.0(2.1)
12金	麦茶 クラッカー (4.5歳児終了)	ピピンパ、ワカメとトマトのサラダ、青菜ス ープ、フレッシュナッブル	牛乳・ミルク アメリカドッグ	米、砂糖、ごま油	○牛乳、豚肉、豚肉、いか、 米みそ、○脱脂粉乳	もやし、こまつな、ほうれんそう、ミニトマト、 きゅうり、しめじ、えのきたけ、たけのこ、にん じん、干しいたけ、カットわかめ、にんにく、 しょうが、ごま	550.9(500.8) 2.6(2.5)
13土	麦茶 せんべい	カレーライス、牛乳、バナナ		米、じゃがいも、油	牛乳、豚肉(もも・皮下脂肪 なし)	バナナ、たまねぎ、にんじん	
15月	麦茶 プチダノン	ご飯、レバー入り肉団子、大根の梅サラダ、 ワナンスープ、グレープフルーツ	牛乳・ミルク 揚げパンきなこ	米、○油、○砂糖、砂 糖、油、ごま油	○牛乳、◎プチダノン、ベー コン、○きな粉、かつお節、 ○脱脂粉乳、鶏レバー	だいこん、グレープフルーツ、こまつな、きゅ うり、もやし、ミニトマト、にんじん、かわれ だいこん、うめ干し	550.4(462.9) 1.9(1.7)
16火	麦茶 スティック人参	食パン、ハンバーグ、スパゲティサラダ、 コーンスープ、オレンジ	牛乳・ミルク バナナ	スパゲティ、マヨネ ーズ、◎砂糖	○牛乳、ハム、○脱脂粉乳、 豚肉	○バナナ、オレンジ、コーン、にんじん、きゅ うり、パセリ、◎にんじん	619.8(555.6) 2.3(2.4)
17水	麦茶 スティックパン	うどん、ちくわとコーンの天ぷら、ゆでたま ご、やくみ、グレープフルーツ	牛乳・ミルク 蒸しパン	○ホットケーキ粉、小 麦粉、米ぬか油、◎ミ ルクパン	○牛乳、ゆで卵、ちくわ、 卵、○チーズ、かつお節、○ 脱脂粉乳	グレープフルーツ、ほうれんそう、たまねぎ、 にんじん、コーン、○にんじん、ねぎ、いんげ ん、干しいたけ	584.4(525.2) 2.3(2.2)
18木	麦茶 ビスケット	ご飯、厚揚げと豚肉の炒め、三色ナムル、中 華風スープ、オレンジ	ヨーグルト カルシウムせん べい	米、砂糖、ごま油、油	○ヨーグルト(加糖)、生揚 げ、卵、豚肉、米みそ	ほうれんそう、オレンジ、もやし、たまねぎ、 にんじん、ピーマン、にら、たけのこ、焼きの り、干しいたけ、しょうが、きくらげ	485.5(445.2) 2.5(2.1)
19金	麦茶 せんべい	ご飯、焼き魚、小松菜と卵の甘酢和え、こし ね汁、グレープフルーツ	シニア ビスケット	米、さといも、油、砂糖	ぎんざげ、木綿豆腐、ちく わ、米みそ、油揚げ、しらす 干し	こまつな、グレープフルーツ、板こんにやく、 ねぎ、にんじん、干しいたけ	541.7(523.4) 2.5(2.3)
20土	麦茶 せんべい	サンドイッチ(卵・ハム)、サンドイッチ(ジャ ム)、牛乳、バナナ		食パン、マヨネーズ、 バター	牛乳、卵、ハム	バナナ、きゅうり、いちごジャム	
22月	麦茶 バナナ	ご飯、人参たらこ、たけのことマグロの煮 物、きのこ汁、グレープフルーツ	牛乳・ミルク スラッピージョー	米、油、○パン粉、○ 油、○砂糖	○牛乳、たらこ、○豚ひき 肉、ツナ油漬缶、米みそ、○ 脱脂粉乳	グレープフルーツ、たけのこ、にんじん、だい こん、しめじ、たまねぎ、にんじん、えのきた け、いんげん、干しいたけ、バナナ	512.0(449.3) 2.6(2.2)
23火	麦茶 さといもポー ル	食パン、若鶏のごま照り焼き、和風ポテトサ ラダ、春キャベツスープ、オレンジ	牛乳・ミルク 麩のラスク	◎さといも、じゃがい も、マヨネーズ、砂糖	○牛乳、ベーコン、かつお 節、○脱脂粉乳、鶏肉	オレンジ、キャベツ、しめじ、きゅうり、にんじ ん、たまねぎ	503.6(443.8) 2.7(2.5)
24水	麦茶 かにパン	彩り和風スパゲティ、温野菜サラダ、コンソ メスープ、グレープフルーツ	牛乳・ミルク たご焼き	マカロニ○グラニュー 糖、○焼ふ、○パ ター、油、砂糖	○牛乳、ベーコン、○脱脂粉 乳、◎プロセスチーズ、たご 焼	ブロッコリー、グレープフルーツ、たまねぎ、 にんじん、コーン、こまつな、グリーンアスパ ラガス、きゅうり、エリンギ	604.0(594.6) 2.2(2.5)
25木	麦茶 せんべい	食パン、キャベツメンチカツ、ビーンズサラ ダ、ABCスープ、みかんゼリー 【誕生会メニュー】	牛乳・ミルク ショートケーキ 未満児:米粉のドー ナツ	マヨネーズ、マカロ ニ	○牛乳、大豆水煮缶、ハム、 ウインナーソーセージ、○脱 脂粉乳、豚肉	たまねぎ、ミニトマト、きゅうり、キャベツ、に んじん、みかん	693.4(426.4) 2.6(2.4)
26金	麦茶 チーズ、クラッ カー	ご飯、鮭のマヨネーズ焼き、三色おかか 和え、大根と油揚げの味噌汁、グレープフル ーツ	牛乳・ミルク マカロニきな粉 ツ	米、○マカロニ、マヨ ネーズ、○砂糖	○牛乳、さけ、米みそ、○き な粉、油揚げ、かつお節、○ 脱脂粉乳	だいこん、グレープフルーツ、もやし、ほうれ んそう、にんじん	505.1(442.3) 1.5(1.5)
27土	麦茶 せんべい	カレーライス、牛乳、バナナ		米、じゃがいも、油	牛乳、豚肉(もも・皮下脂肪 なし)	バナナ、たまねぎ、にんじん	
30火	麦茶 蒸し芋	ご飯、油淋鶏、ばんさんすう、中華スープ、 オレンジ	野菜ジュ ース ビスコ	米、片栗粉、砂糖、米 ぬか油、はるさめ、ご ま油、◎じゃがいも	鶏もも肉(皮付き)、ハム	オレンジ、こまつな、えのきたけ、もやし、 きゅうり、ねぎ、ごま、にんにく、しょうが	581.1(505.8) 2.7(2.4)
※献立は都合により変更する場合があります。 月平均							530(465) 2.1(2.0)

4月の食事だより

生活のリズムを整えましょう

新年度を迎え環境が変わり園生活に慣れるよう、登園時間や食事時間などを考えご家庭でも生活リズムを整えていきましょう。

こども園の食事

乳幼児期の年齢に応じた栄養摂取量の約半分を、園の食事とおやつで提供します。(午前おやつは未満児のみ)

栄養バランスや安全な食材選び、減塩、食べやすい切り方、盛り付け、彩りを考えた献立作りを目指します。

※4月のみ全園児午前おやつを提供します。(4、5歳児は12日まで、3歳児は26日まで)

