

日 曜	献立名	おやつ	材 料 名		
			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 土	ピラフ キャベツスープ フルーツヨーグルトサラダ	オレンジゼリー 牛乳 せんべい	胚芽米/サラダ油/ オレンジゼリー/ せんべい	ヨーグルト/牛乳	マッシュルーム缶/ グリーンピース/にんじん/ とうもろこし缶/キャベツ/ 玉ねぎ/パインアップル缶/ みかん缶/もも缶
21 火	レーズンパン◎ パンブキンスープ ハンバーグ◎ キャベツとコーンのソテー	チャーハン◎ 牛乳 果物	レーズンパン/ バター/パン粉/ サラダ油/胚芽米	牛乳/豚ひき肉/ ツナ缶	かぼちゃ/玉ねぎ/キャベツ/ とうもろこし缶/にんじん/ ねぎ/果物
22 水	ごはん みそ汁 (えのき・ほうれん草) 鮭フライ 切干大根の和え物	レモンマフィン◎ 牛乳 果物	胚芽米/薄力粉/ パン粉/サラダ油/ 三温糖/バター/ コーンフレーク	煮干し/昆布/ みそ/鮭/ たまご/牛乳	えのき/ほうれんそう/ 切干大根/きゅうり/ にんじん/レモン/果物
23 木	磯うどん◎ じゃがいもと野菜の炒め煮 キャベツのごま和え	じゃことコーンのごはん 昆布(幼児) 牛乳 果物	うどん/じゃがいも/ サラダ油/三温糖/ ごま/胚芽米	鶏もも肉/かまぼこ/ わかめ/削り節/ 昆布/牛乳/しらす	玉ねぎ/ねぎ/にんじん/ たけのこ/いんげん/ キャベツ/とうもろこし缶/ 果物
24 金	和風きのこスパゲティ 野菜スープ ひじきの中華和え	くるくるいちごパン 牛乳 果物	スパゲティ/ サラダ油/ごま/ ごま油/三温糖/ くるくるいちごパン	豚もも肉/削り節/ わかめ/昆布/ ひじき/牛乳	しめじ/えのき/玉ねぎ/ キャベツ/にんじん/ いんげん/とうもろこし缶/ 果物
25 土	肉丼 みそ汁(麩・ほうれん草) 和風ポテトサラダ	きなこサンド 牛乳 果物	胚芽米/サラダ油/ 三温糖/麩/ じゃがいも/ごま/ マヨネーズ/食パン/ マーガリン	豚もも肉/煮干し/ 昆布/みそ/わかめ/ 牛乳/きな粉	玉ねぎ/グリーンピース/ ほうれんそう/にんじん/ きゅうり/果物
27 月	ポークカレーライス◎ 豆腐入りスープ 春雨サラダ	ブアマンケーキ 牛乳 果物	胚芽米/じゃがいも/ サラダ油/バター/ 春雨/ 三温糖/ごま油/ 薄力粉	豚もも肉/牛乳/ 木綿豆腐	玉ねぎ/にんじん/もやし/ きゅうり/とうもろこし缶/ しめじ/果物
28 火	クロワッサン トマトスープ チキンディアブロ風◎ 小松菜と人参のソテー	納豆ぎょうざ◎ 牛乳 果物	クロワッサン/ マカロニ/三温糖/ パン粉/サラダ油/ ぎょうざの皮	鶏もも肉/牛乳/ 納豆/豚ひき肉/ パン粉/チーズ	トマト缶/玉ねぎ/ チンゲン菜/ごまつな/ にんじん/果物
29 水	梅干しの炊き込みごはん◎ みそ汁(白菜・わかめ) かれの煮付け かぼちゃサラダ	米粉蒸しパン☆ 牛乳 果物	胚芽米/三温糖/ マヨネーズ/米粉	わかめ/煮干し/ 昆布/みそ/かれい/ 牛乳	梅干し/はくさい/かぼちゃ/ きゅうり/玉ねぎ/果物
30 木	醤油ラーメン◎ 高野豆腐のうま煮 ほうれん草のお浸し	五平もち 牛乳 果物	中華麺/三温糖/ ごま油/サラダ油/ 胚芽米/ごま	昆布/削り節/ 高野豆腐/鶏もも肉/ ひじき/牛乳/みそ	キャベツ/ねぎ/もやし/ とうもろこし缶/玉ねぎ/ にんじん/ほうれんそう/果物
31 金	ごはん みそ汁(キャベツ・麩) エビフライ◎ 五色野菜のごま醤油和え	スイートポテト 牛乳 果物	胚芽米/麩/薄力粉/ パン粉/サラダ油/ ごま/三温糖/ さつまいも/バター	煮干し/昆布/ みそ/えび/たまご/ 油揚げ/牛乳/ 生クリーム	キャベツ/にんじん/もやし/ ピーマン/きゅうり/果物

- ・乳児クラスは9時の水分補給に牛乳がです。
- ・仕入れの都合上、献立を変更する場合があります。
- ・保育園のお米は胚芽米を使用しています。
- ・3日はひなまつり誕生会です。
- ・☆印は新メニューです。
- ・◎印はひまわり組のリクエストメニューです。

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
乳児	498	19.1	17.9
幼児	572	21.1	19.6



～ひまわり組さん、ご卒業おめでとうございます～



今月は、ひまわり組さんのもう一度食べたいリクエストメニューを取り入れた献立になっています。保育園の最後の給食を楽しみながら食べてもらいたと思います。

