

日／曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価	
		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	調味料			
1 (月)	麦ごはん ポークカレー 春のサラダ 乾燥プルーン		半つき米、じゃがいも、押麦、なたね油、三温糖	牛乳、豚肉(もも)、ツナ油漬缶、ミルクチップ、バター	たまねぎ、にんじん、ブルー(乾)、キャベツ、福神漬、干しぶどう、グリーンアスパラガス	食酢(米酢)、中濃ソース、ケチャップ、スープストック、食塩、カレー粉	牛乳:小魚 牛乳 コーンフレーク ミルクチップ	エネルギー 689 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 21.2 g カルシウム 467 mg
2 (火)	麦ごはん 焼魚 野菜のおひたし ひじき煮		半つき米、小麦粉、押麦、グラニュー糖、三温糖、なたね油	牛乳、さけ、バター、豆みそ、小魚カップリング、卵、大豆(ゆで)、アーモンド(乾)、油揚げ	玉葱、ブルー、小松菜、牛蒡、もやし、わかめ、コーン缶、にんじん、干し椎茸、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、かつおだし汁、本みりん、食塩	いちご 牛乳 ショートブレッド 小魚カップリング	エネルギー 560 kcal たんぱく質 24.9 g 脂 質 17.0 g カルシウム 344 mg
3 (水)	麦ごはん ポークハヤシ ツナとコーンのサラダ 乾燥プルーン		半つき米、小麦粉、三温糖、押麦、なたね油	牛乳(低脂肪)、豚肉(もも)、バター、卵、ツナ水煮缶	玉葱、南瓜、ブルー、キャベツ、人参、大根、胡瓜、しめじ、コーン、マッシュルーム、ブロッコリー、グリーンピース、レーズン、にんにく	ワイン、ケチャップ、ソース、米酢、本みりん、食塩、こしょう	でこぼん 牛乳 南瓜ケーキ	エネルギー 647 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 18.8 g カルシウム 260 mg
4 (木)	おにぎり※ 鶏肉の照り焼き 人参と隠元の胡麻和え 南瓜煮		半つき米、ピーフン、三温糖、なたね油、ごま油	鶏むね肉(皮付き)、豚肉(もも)、ごま	南瓜、ブルー、人参、隠元、キャベツ、もやし、生わかめ、ピーマン、椎茸、にんにく、しょうが	しょうゆ、本みりん、食酢(米酢)、かつおだし汁、オイスターソース、食塩	いちご 番茶 焼きピーフン 乾燥プルーン	エネルギー 613 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 8.5 g カルシウム 277 mg
5 (金)	麦ごはん 煮魚 春野菜炒め 南瓜煮		半つき米、小麦粉、三温糖、押麦、なたね油	牛乳、さわか、豆みそ、ヨーグルト(無糖)、バター、ベーコン	南瓜、玉葱、ブルー、人参、キャベツ、えんどう、レーズン、わかめ、アスパラガス、人参、生姜	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	チーズ 牛乳 ミルクスコーン	エネルギー 666 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 21.6 g カルシウム 329 mg
6 (土)	ごはん 肉じゃが ほうれん草とひじきのお浸し みそ汁		半つき米、じゃがいも、小麦粉、しらたき、小麦はいが、黒砂糖、オートミール、三温糖、なたね油	牛乳、豚肉(もも)、豆みそ、ミルクチップ、油揚げ、ごま	もやし、ブルー(乾)、たまねぎ、にんじん、ほうれん草、干しぶどう、コーン缶、ひじき	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	チーズ 牛乳 キャロットブレッド ミルクチップ	エネルギー 552 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 12.4 g カルシウム 267 mg
8 (月)	麦ごはん じゃこ入り納豆 野菜の胡麻和え 石狩汁		半つき米、じゃがいも、小麦粉、三温糖、押麦、はちみつ、なたね油	牛乳、納豆、鮭、あずき、淡色みそ、卵、ごま、しらす干し、油揚げ、バター、かつお節、黒ごま	小松菜、人参、玉葱、もやし、葱、ごぼう、だいこん、コーン缶、キャベツ、焼きのり	かつお・昆布だし汁、食酢(米酢)、本みりん、しょうゆ、かつおだし汁	牛乳:ビスケット 牛乳 雁月	エネルギー 638 kcal たんぱく質 25.4 g 脂 質 20.0 g カルシウム 445 mg
9 (火)	小豆ごはん 鱈の塩焼き 南瓜煮 豚汁		半つき米、もち米、じゃがいも、上新粉、三温糖、小麦粉、なたね油	牛乳、あじ、豆みそ、豚肉(もも)、ささげ(乾)、きな粉、黒ごま	かぼちゃ、ブルー(乾)、ごぼう、ねぎ、だいこん、にんじん	しょうゆ、食塩、ほんだし	いちご 牛乳 きなこういろう	エネルギー 537 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 11.0 g カルシウム 240 mg
10 (水)	夕焼けごはん 鱈の香味焼き ほうれん草ともやしの海苔酢和え ちゃんこ汁		さつまいも、半つき米、なたね油、しらたき	牛乳、あじ、木綿豆腐、鶏肉(胸皮なし)、油揚げ、しらす干し	人参、マーマレード、ブルー、ほうれん草、白菜、葱、大根、もやし、にら、コーン、にんにく、焼きのり	しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、かつおだし汁、食酢(米酢)、食塩	いちご 牛乳 マーマレードポテト	エネルギー 532 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 13.8 g カルシウム 259 mg
11 (木)	麦ごはん 小判焼き 野菜炒め 若竹汁		半つき米、押麦、片栗粉、なたね油、三温糖	牛乳、豚ひき肉、豆みそ、卵	葱、ブルー、筍、人参、キャベツ、えのき、わかめ、玉葱、もやし、牛蒡、パプリカ、ピーマン、椎茸、紫蘇	かつお・昆布だし汁、しょうゆ(うすくち)、食塩、スープストック、カレー粉、こしょう	でこぼん 牛乳 カレー炊き込みごはん	エネルギー 542 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 16.0 g カルシウム 203 mg
12 (金)	麦ごはん 鶏肉の味噌チーズ焼き 青梗菜とキノコのソテー 三平汁		半つき米、じゃがいも、上新粉、押麦、はちみつ、グラニュー糖、なたね油、片栗粉、三温糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、さけ(塩)、淡色みそ、粉チーズ、ハム	ブルー、人参、青梗菜、葱、大根、玉葱、しめじ、舞茸、しいたけ、レモン果汁、しそ	かつお・昆布だし汁、本みりん、食塩、しょうゆ(うすくち)	ヨーグルト 牛乳 もちもちココアケーキ	エネルギー 564 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 17.5 g カルシウム 240 mg
13 (土)	チーズぱん もやしのサラダ ミネストローネ 乾燥プルーン		半つき米、強力粉、小麦粉、マカロニ、三温糖、なたね油、ごま油、オリブ油	牛乳、チーズ、ウィンナー、油揚げ、ハム、ごま	もやし、ブルー、玉葱、かぶ、ホールトマト、南瓜、人参、セロリ、きゅうり、コーン	ケチャップ、しょうゆ、食酢(米酢)、本みりん、スープストック、ドライイースト、食塩	ぶどうゼリー 牛乳 こぎつねごはん	エネルギー 598 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 19.7 g カルシウム 319 mg
15 (月)	麦ごはん チキンカレー コーンサラダ		半つき米、じゃがいも、押麦、なたね油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、クリームチーズ、バター	玉葱、人参、ブルー、人参、キャベツ、ブロッコリー、大根、コーン、福神漬、いちごジャム	中濃ソース、食酢(米酢)、ケチャップ、スープストック、食塩、カレー粉	牛乳:ひとくちおかき 牛乳 クラッカーサンド 乾燥プルーン	エネルギー 668 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 22.4 g カルシウム 364 mg
16 (火)	トースト ポークビーンズ ポテトサラダ ジョア		食パン、半つき米、じゃがいも、なたね油、小麦粉	豚肉(もも)、いんげんまめ(乾)、ベーコン、バター、生クリーム、干しえび、ごま	たまねぎ、ホールトマト缶詰、かぼちゃ、にんじん、マッシュルーム、あおのり	ケチャップ、食酢(米酢)、本みりん、中濃ソース、食塩、スープストック	いちご 番茶 桜エビと 青のりのごはん	エネルギー 582 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 15.5 g カルシウム 277 mg
17 (水)	たけのごはん 鱈の幽庵焼き 雌株和え 豆腐とわかめのおすまし		半つき米、もち米、三温糖、小麦粉	牛乳、さわか、絹ごし豆腐、卵、鶏もも肉(皮付き)、油揚げ、バター、かつお節	ブルー、南瓜、筍、キャベツ、めかぶ、人参、わかめ、葱、胡瓜、コーン、絹さや、ゆず果汁	だし汁、本みりん、かつおだし汁、しょうゆ、食塩	パイナップル 牛乳 かぼちゃのプリンケーキ	エネルギー 530 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 15.3 g カルシウム 269 mg

日 曜	献 立 名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄 養 価
		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	調味料		
18 (木)	麦ごはん 味噌だれチキン団子 春雨ともやしのソテー けんちん汁	乾燥プルーン 半つき米、さといも、押麦、三温糖、なたね油、ごま油、パン粉・生	牛乳、鶏ひき肉、凍り豆腐、豆みそ、卵、油揚げ、ごま	ブルー、人参、白菜、玉葱、牛蒡、葱、大根、もやし、コーン、切り干し大根、紫蘇、干し椎茸、焼きのり	かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、食酢(米酢)、しょうゆ(うすくち)、食塩	でこぼん 牛乳 切り干し大根ごはん	エネルギー 603 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 16.1 g カルシウム 257 mg
19 (金)	豚丼 磯香和え いも煮汁 乾燥プルーン	半つき米、小麦粉、さといも、しらたき、三温糖、板こんにゃく、なたね油、はちみつ	牛乳、豚肉(肩)、豚肉(もも)、バター、豆みそ、生揚げ	玉葱、ブルー、えのき、南瓜、ミント、人参、キャベツ、葱、大根、小松菜、牛蒡、絹さや、しめじ、生姜、焼きのり	しょうゆ、本みりん、かつおだし汁、ほんだし、シナモン	でこぼん 牛乳 かぼちゃクッキー	エネルギー 609 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 17.7 g カルシウム 246 mg
20 (土)	ごはん ポークハヤシ 豆苗ともやしのナムル 乾燥プルーン	半つき米、小麦粉、三温糖、なたね油、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、バター、卵、ごま(乾)	玉葱、バナナ、もやし、ブルー、人参、豆苗、しめじ、マッシュルーム、グリーンピース、にんにく	ワイン(赤)、ケチャップ、中濃ソース、ウスターソース、本みりん、食塩、こしょう	チーズ 牛乳 バナナマフィン 	エネルギー 647 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 22.1 g カルシウム 304 mg
22 (月)	元気納豆ごはん 人参と隠元の胡麻和え 鮭の粕汁	半つき米、小麦粉、さといも、はちみつ、三温糖、なたね油	牛乳、卵、納豆、バター、さけ(塩)、アーモンド(乾)、豆みそ、ごま、油揚げ、しらす干し、かつお節	にんじん、いんげん、ごぼう、ねぎ、だいこん、にら、オクラ、焼きのり	酒かす(清酒)、しょうゆ、かつおだし汁	牛乳クッキー 牛乳 蜂蜜アーモンドケーキ	エネルギー 691 kcal たんぱく質 26.6 g 脂 質 27.0 g カルシウム 460 mg
23 (火)	麦ごはん 和風ローストチキン ビーフンと野菜のソテー いも煮汁	乾燥プルーン 半つき米、上新粉、さといも、三温糖、押麦、ビーフン、こんにゃく、なたね油、蜂蜜、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、豆乳、豚肉(もも)、豆みそ、生揚げ	ブルー、人参、いちごジャム、玉葱、葱、大根、牛蒡、しめじ、ゆず果汁、ピーマン、椎茸	しょうゆ、本みりん、スープストック、ほんだし	パイナップル 牛乳 いちごの米粉むしけき 	エネルギー 621 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 16.7 g カルシウム 232 mg
24 (水)	ピースごはん 鱈の卵風味焼き 酢みそ和え 南瓜煮	のっぺい汁 乾燥プルーン 半つき米、マカロニ、さといも、三温糖、なたね油	牛乳、あじ、卵、ハム、粉チーズ、生揚げ、淡色みそ	南瓜、ブルー、人参、牛蒡、グリーンピース、キャベツ、玉葱、葱、大根、コーン、アスパラ、なめこ、ピーマン、椎茸	ケチャップ、しょうゆ、中濃ソース、本みりん、食酢(米酢)、食塩、バジル粉	いちご 牛乳 マカロニナポリタン	エネルギー 540 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 12.6 g カルシウム 290 mg
25 (木)	エビピラフ クリスピーチキン 切り干し大根の中華風サラダ  ガーリックスープ	オレンジゼリー 半つき米、じゃがいも、黒砂糖、焼ふ、三温糖、なたね油、ごま油	牛乳、鶏むね肉(皮付き)、えび(むき身)、ベーコン、バター、卵、しらす干し(半乾燥)、ごま	みかん、玉葱、ブルー、もやし、胡葱、人参、コーン、アガー、切り干し大根、にんにく	スープストック、ワイン(白)、しょうゆ、食酢(米酢)、オイスターソース、食塩	ヨーグルト 牛乳 黒糖麩菓子 乾燥プルーン	エネルギー 622 kcal たんぱく質 26.1 g 脂 質 14.6 g カルシウム 267 mg
26 (金)	麦ごはん 厚揚げのそぼろ煮  蒸し南瓜 雷汁	半つき米、さといも、押麦、しらたき、ごま油、三温糖、片栗粉、なたね油	牛乳、生揚げ、豚ひき肉、木綿豆腐、淡色みそ、油揚げ	南瓜、玉葱、葱、人参、牛蒡、コーン、大根、グリーンピース、干し椎茸、わかめ(乾)	しょうゆ、食塩	チーズ 牛乳 わかめとコーンの炊き込みごはん	エネルギー 569 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 17.9 g カルシウム 311 mg
27 (土)	南瓜グラタン じゃこ入りサラダ  野菜スープ 乾燥プルーン	半つき米、じゃがいも、小麦粉、パン粉・生、三温糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ベーコン、バター、粉チーズ、生クリーム、しらす干し(半乾燥)、ごま	玉葱、ブルー、大根、南瓜、かぶ、マッシュルーム、コーン、キャベツ、人参、胡瓜、セロリ、もやし、筍	ワイン、スープストック、しょうゆ、米酢、食塩、醤油、パセリ粉、こしょう	ぶどうゼリー 牛乳 筍ピラフ	エネルギー 589 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 17.8 g カルシウム 326 mg

食材の都合により献立が変更される場合があります。ご了承下さい。
月～金曜日まで給食の実物展示をしています。ぜひ、ご覧下さい。



※4日(木)はお花見弁当を予定しています。まんま、とまとクラスはおにぎりではなくごはんとなります。

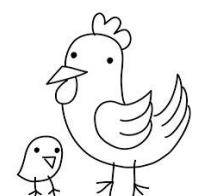
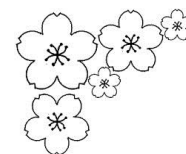
天候に問題がなければ幼児クラスのみお弁当給食にします。

24日(水)のピースごはんはさや付きのグリーンピースを用意します。ぎんがの子ども達にお手伝いをしてもらいさやから豆を取り出してもらったものを昼食のごはんに使用します。

ご不明な給食内容やご家庭で作ってみたいメニューがありましたらいつでもお声がけ下さい。

* 前日からの仕込みで簡単 ～和風ローストチキン～ *

- 鶏肉もも:1枚(300g程度)
- ゆず等柑橘類の果汁(ポン酢等):20cc ※醤油は入っていないもの
- 醤油:40cc
- みりん:20cc
- はちみつ:20g



- 1, 鶏肉を流水で洗い、ペーパータオルで水気をふく
- 2, 厚めの袋に肉と合わせた調味料全て入れて軽くもんで口を閉じ、冷蔵庫にて1晩寝かす
- 3, オーブンやフライパン等で鶏肉の中心までしっかりと焼いてできあがり
オーブンを使用するのであれば170～180℃で20～25分程度焼きましょう