

4月の献立表

八戸学院幼稚園 2024年4月

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				
01 (月)	ごはん 豚肉の甘辛炒め 野菜の磯和え ごぼうのみそ汁	米、砂糖、油、ホットケーキ粉	豚肉、白みそ、牛乳	ほうれんそう、にんじん、はくさい、たまねぎ、ごぼう、ねぎ、焼きのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、めんつゆ	牛乳 ウエハース 麦茶 にんじん蒸しパン	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	428 kcal 12.8 g 12.2 g 170 mg	
02 (火)	たまごうどん メンチカツ ブロッコリーのツナマヨサラダ チーズ	ゆでうどん、油、マヨネーズ、パン粉、小麦粉、米	卵、豚ひき肉、牛ひき肉、チーズ、ツナ油漬缶	ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、めんつゆ、本みりん、食塩	牛乳 白い風船 麦茶 ゆかりおにぎり	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	486 kcal 17.5 g 21.9 g 247 mg	
03 (水)	ごはん さわらのごまみそ焼き じゃが芋とひき肉の煮物 えのきのすまし汁	米、じゃが芋、砂糖、油、すりごま、食パン	さわら、豚ひき肉、白みそ	たまねぎ、えのきたけ、にんじん、いんげん、カットわかめ、ブルーベリージャム	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、本みりん、食塩	牛乳 せんべい 麦茶 ジャムサンド	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	446 kcal 17.3 g 11.4 g 148 mg	
04 (木)	あんかけそぼろ丼 ほうれん草とちくわの和え物 かぼちゃのみそ汁	米、ごま油、砂糖、片栗粉、ごま	鶏ひき肉、ちくわ、白みそ、油揚げ	ほうれん草、にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、ピーマン	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、めんつゆ、鶏ガラだしの素	牛乳 ビスコ 麦茶 ココアウエハース	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	410 kcal 13.5 g 12.7 g 206 mg	
05 (金)	ごはん 肉団子の酢豚風 春雨サラダ チンゲン菜の中華スープ	米、はるさめ、ごま油、砂糖、油、片栗粉、ごま	豚ひき肉、鶏ひき肉、ハム	にんじん、たまねぎ、チンゲン菜、きゅうり、ピーマン、コーン	甘酢、しょうゆ、ケチャップ、鶏ガラだしの素、食塩	牛乳 ハッピーターン 麦茶 ドーナツ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	441 kcal 12.6 g 14.6 g 145 mg	
06 (土)	ナポリタン ブロッコリーとささみのサラダ バナナ	スパゲティ、マヨネーズ、油	鶏ささみ、ベーコン、粉チーズ、バター	バナナ、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、コーン、ピーマン、野菜ジュース	ケチャップ、食塩	牛乳 せんべい 野菜ジュース マドレーヌ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	492 kcal 15.9 g 18.0 g 172 mg	
08 (月)	カレーライス フレンチサラダ フルーツポンチ	米、じゃが芋、フレンチドレッシング、油、砂糖	牛乳、豚肉	キャベツ、にんじん、たまねぎ、もも缶、みかん缶、パイン缶、きゅうり、バナナ、コーン	カレールー	牛乳 ココアウエハース 麦茶 ミニワッフル	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	451 kcal 11.6 g 15.4 g 156 mg	
09 (火)	ごはん 鶏肉のみそ焼き ひじきの煮物 麩のすまし汁	米、食パン、砂糖、マヨネーズ、焼ふ、ごま油	鶏もも肉、とろけるチーズ、油揚げ、白みそ	にんじん、ほうれん草、いんげん、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、本みりん、食塩、パセリ粉	牛乳 ビスコ 麦茶 チーズトースト	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	459 kcal 18.0 g 15.1 g 263 mg	
10 (水)	しょうゆラーメン 厚焼き卵 白菜とツナのサラダ チーズ	ゆで中華めん、ごま油、和風ドレッシング、砂糖、油、米	卵、豚肉、ツナ油漬缶、チーズ、なる	はくさい、にんじん、ねぎ、ごまつな、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、鶏ガラだしの素、本みりん	牛乳 白い風船 麦茶 わかめおにぎり	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	448 kcal 18.0 g 16.0 g 266 mg	
11 (木)	ごはん 鮭の青のり焼き ブロッコリーのごま酢和え 厚揚げのみそ汁	米、焼ふ、グラニュー糖、油、ごま油、ごま、片栗粉	さけ、生揚げ、バター、ちくわ、白みそ	ブロッコリー、にんじん、えのきたけ、あおき、にんにく	かつお・昆布だし汁、甘酢、しょうゆ	牛乳 せんべい 麦茶 お麩ラスク	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	420 kcal 18.2 g 13.1 g 170 mg	
12 (金)	コッペパン ポークチャップ ポパイサラダ ポテトスープ	コッペパン、じゃが芋、マヨネーズ、油、砂糖、米、ごま	牛乳、豚肉、ハム、しらす干し	ほうれん草、にんじん、たまねぎ、しめじ、コーン	ケチャップ、ウスターソース、洋風だしの素、食塩	牛乳 ウエハース 麦茶 しらすおにぎり	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	403 kcal 15.2 g 15.8 g 156 mg	
13 (土)	鮭チャーハン キャベツの中華和え 肉団子スープ	米、油、ごま、ごま油	さけ、鶏ひき肉、ハム	キャベツ、にんじん、ねぎ、ほうれん草、たまねぎ、きゅうり、コーン、ピーマン、野菜ジュース	甘酢、しょうゆ、食塩、コンソメ、鶏ガラだしの素	牛乳 ハッピーターン 野菜ジュース ミルクサブレ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	447 kcal 15.6 g 14.2 g 161 mg	
15 (月)	ちゃんぽんめん しゅうまい 小松菜のおかか和え ぶどうゼリー	ゆで中華めん、しゅうまいの皮、片栗粉、ごま油、砂糖、米	牛乳、豚肉、豚ひき肉、かまぼこ、かつお節	ごまつな、たまねぎ、にんじん、キャベツ、しょうが、塩こんぶ	しょうゆ、めんつゆ、鶏ガラだしの素、食塩	牛乳 せんべい 麦茶 塩昆布おにぎり	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	488 kcal 16.2 g 10.6 g 205 mg	

*午前おやつには、牛乳がつきます。昼食・午後おやつには、麦茶がつきます。
*都合により、献立を変更させていただく場合もございますのでご了承ください。



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				
16 (火)	ごはん 鶏のからあげ キャベツのゆかり和え 大根のみそ汁	米、片栗粉、油、メープルシロップ、ホットケーキ粉	鶏もも肉、白みそ、牛乳	キャベツ、だいこん、きゅうり、にんじん、カットわかめ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、めんつゆ、本みりん	牛乳 ウエハース 麦茶 メープルケーキ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	478 kcal 14.7 g 15.9 g 166 mg	
17 (水)	ごはん さばのカレー粉焼き きゅうりとささみのサラダ 五目みそ汁	米、さといも、砂糖、和風ドレッシング、油	さば、豆乳、鶏ささ身、白みそ、油揚げ、ゼラチン	きゅうり、もやし、いちご、ごぼう、コーン、ねぎ、にんじん、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、カレー粉、食塩	牛乳 誕生日ケーキ 麦茶 ビスコ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	453 kcal 17.3 g 15.9 g 203 mg	
18 (木)	マーボー丼 ほうれん草としらすのお浸し 白菜のスープ バナナ	米、油、片栗粉、砂糖	木綿豆腐、豚ひき肉、しらす干し、白みそ	バナナ、ほうれん草、ねぎ、にんじん、はくさい、えのきたけ、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、テンメシジャン、しょうゆ、鶏ガラだしの素、食塩	牛乳 ハッピーターン 麦茶 バームクーヘン	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	451 kcal 14.3 g 15.8 g 188 mg	
19 (金)	ごはん 豚肉のしょうが焼き キャベツの甘酢和え もやしのみそ汁	米、油、砂糖、ホットケーキ粉	豚肉、白みそ、牛乳	キャベツ、もやし、たまねぎ、にんじん、しめじ、カットわかめ、コーン、しょうが	かつお・昆布だし汁、甘酢、本みりん、しょうゆ	牛乳 白い風船 麦茶 コーン蒸しパン	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	454 kcal 14.4 g 13.9 g 197 mg	
20 (土)	牛丼 ひじきときゅうりのサラダ 豆腐のみそ汁	米、ごまドレッシング、砂糖、油	牛肉、木綿豆腐、白みそ	たまねぎ、きゅうり、コーン、ごぼう、にんじん、ごまつな、ひじき、野菜ジュース	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	牛乳 ココアウエハース 野菜ジュース せんべい	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	449 kcal 13.7 g 14.4 g 187 mg	
22 (月)	ごはん 鶏肉の照り焼き 白菜の塩昆布和え じゃが芋のみそ汁	米、マカロニ、じゃが芋、砂糖、片栗粉、油、ごま油	鶏もも肉、白みそ、きな粉	はくさい、ごまつな、にんじん、ごぼう、塩こんぶ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、めんつゆ	牛乳 白い風船 麦茶 きなこマカロニ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	416 kcal 16.4 g 9.8 g 192 mg	
23 (火)	食パン ジャム ハンバーガー ブロッコリーサラダ 野菜スープ	食パン、フレンチドレッシング、パン粉、油、米	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、卵、油揚げ	ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、いちごジャム、キャベツ、コーン、えのきたけ、ひじき	ケチャップ、中濃ソース、食塩、コンソメ、本みりん、しょうゆ	牛乳 ハッピーターン 麦茶 ひじきおにぎり	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	439 kcal 15.0 g 13.3 g 159 mg	
24 (水)	ごはん ふりかけ 肉じゃが もやしとわかめのナムル 切干大根のみそ汁	米、じゃが芋、ごま油、油、砂糖、ごま	豚肉、白みそ、油揚げ	もやし、にんじん、たまねぎ、ねぎ、いんげん、切り干しだいこん、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、めんつゆ、本みりん、鶏ガラだしの素	牛乳 ウエハース 麦茶 ミルクサブレ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	463 kcal 13.2 g 15.7 g 173 mg	
25 (木)	ごはん 豚肉のすき煮 小松菜のごま和え なめこのみそ汁	米、砂糖、すりごま、油、ホットケーキ粉	豚肉、焼き豆腐、白みそ、ヨーグルト	ごまつな、にんじん、はくさい、なめこ、ねぎ、えのきたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	牛乳 せんべい 麦茶 ヨーグルトマフィン	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	453 kcal 14.1 g 14.1 g 236 mg	
26 (金)	ミートソーススパゲティ オムレツ 海藻サラダ ヨーグルト	スパゲティ、砂糖、油、和風ドレッシング	ヨーグルト、卵、豚ひき肉、牛乳	たまねぎ、キャベツ、ホールトマツタケ、にんじん、きゅうり、ピーマン、海苔マックス	ケチャップ、コンソメ、中濃ソース、食塩	牛乳 ビスコ 麦茶 ミニたい焼き	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	492 kcal 20.4 g 17.3 g 313 mg	
27 (土)	カレーピラフ さつま芋とチーズのサラダ キャベツのスープ りんごジュース	米、さつま芋、マヨネーズ	鶏もも肉、チーズ、ウィンナーソーセージ、バター	りんごジュース、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、ほうれん草、えだまめ	コンソメ、食塩、カレー粉	牛乳 せんべい 麦茶 白い風船	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	445 kcal 13.0 g 12.7 g 230 mg	
29 (月)	昭和の日								
30 (火)	チキンカレーライス きゅうりの酢の物 ベビーサイン	米、じゃが芋、油	牛乳、鶏もも肉、ちくわ	きゅうり、パイン缶、たまねぎ、にんじん、カットわかめ	カレールー、甘酢	牛乳 ココアウエハース 麦茶 プリン	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	417 kcal 13.2 g 12.3 g 172 mg	

ご入園・ご進級おめでとうございます！

暖かい春の風とともに新年度が始まりました。
子どもたちは環境の変化に期待と不安でわくわく、ときどきしていることと思います。
今年度も「食」の面から子どもたちをサポートしていきたいと思ひます。
給食室一同、よろしくお願ひいたします。



4月の献立表

八戸学院幼稚園
2024年04月

日 曜	献立名	材料名				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			
01 (月)	ごはん 豚肉の甘辛炒め 野菜の磯和え ごぼうのみそ汁 春休み給食	米、砂糖、油	豚肉、白みそ	ほうれんそう、にんじん、はくさい、たまねぎ、ごぼう、ねぎ、焼きのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、めんつゆ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	380 12.9 9.6 47	kcal g g mg
02 (火)	たまごうどん メンチカツ ブロッコリーのツナマヨサラダ チーズ	ゆでうどん、油、マヨネーズ、パン粉、小麦粉	卵、豚ひき肉、牛ひき肉、チーズ、ツナ油漬缶	ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、めんつゆ、本みりん、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	385 15.8 21.4 113	kcal g g mg
03 (水)	ごはん さわらのごまみそ焼き じゃが芋とひき肉の煮物 えのきのすまし汁	米、じゃが芋、砂糖、油、すりごま	さわら、豚ひき肉、白みそ	たまねぎ、えのきたけ、にんじん、いんげん、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	384 15.5 9.1 42	kcal g g mg
04 (木)	あんかけそぼろ丼 ほうれん草とちくわの和え物 かぼちゃのみそ汁 小魚	米、ごま油、砂糖、片栗粉、ごま	鶏ひき肉、ちくわ、白みそ、いわし(煮干し)、油揚げ	ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、ピーマン	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、めんつゆ、鶏ガラだしの素	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	370 15.3 7.5 160	kcal g g mg
05 (金)	ごはん 肉団子の酢豚風 春雨サラダ チンゲン菜の中華スープ 始園日	米、はるさめ、ごま油、砂糖、油、片栗粉、ごま	豚ひき肉、鶏ひき肉、ハム	にんじん、たまねぎ、チンゲン菜、きゅうり、ピーマン、コーン	甘酢、しょうゆ、ケチャップ、鶏ガラだしの素、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	372 9.8 8.6 34	kcal g g mg
06 (土)	ナポリタン ブロッコリーとささみのサラダ バナナ	マカロニ・スパゲティ、マヨネーズ、油	鶏ささみ、ベーコン、粉チーズ、バター	バナナ、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、コーン、ピーマン	ケチャップ、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	379 14.6 10.0 59	kcal g g mg
08 (月)	カレーライス フレンチサラダ フルーツポンチ 牛乳	米、じゃが芋、フレンチドレッシング、油、砂糖	牛乳、豚肉	キャベツ、にんじん、たまねぎ、もも缶、パイナップル、きゅうり、バナナ、コーン	カレールー	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	469 12.2 13.9 142	kcal g g mg
09 (火)	ごはん 鶏肉のみそ焼き ひじきの煮物 麩のすまし汁	米、砂糖、焼ふ、ごま油	鶏もも肉、油揚げ、白みそ	にんじん、ほうれんそう、いんげん、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	373 18.3 6.6 63	kcal g g mg
10 (水)	しょうゆラーメン 厚焼き卵 白菜とツナのサラダ チーズ	ゆで中華めん、ごま油、和風ドレッシング、砂糖、油	卵、豚肉、ツナ油漬缶、チーズ、なると	はくさい、にんじん、ねぎ、ごまつな、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、鶏ガラだしの素	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	384 18.4 17.4 150	kcal g g mg
11 (木)	ごはん 鮭の青のり焼き ブロッコリーのごま酢和え 厚揚げのみそ汁	米、油、ごま油、ごま、片栗粉	さけ、生揚げ、ちくわ、白みそ	ブロッコリー、にんじん、えのきたけ、あおさ、にんにく	かつお・昆布だし汁、甘酢、しょうゆ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	370 17.8 7.6 77	kcal g g mg
12 (金)	コッペパン ポークチャップ ポパイサラダ ポテトスープ 牛乳	コッペパン、じゃが芋、マヨネーズ、油、砂糖	牛乳、豚肉、ハム	ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、しめじ、コーン	ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	381 17.4 17.6 155	kcal g g mg
13 (土)	鮭チャーハン キャベツの中華和え 肉団子スープ 小魚	米、油、ごま、ごま油	さけ、鶏ひき肉、ハム、いわし(煮干し)	キャベツ、にんじん、ねぎ、ほうれんそう、たまねぎ、きゅうり、コーン、ピーマン	甘酢、しょうゆ、食塩、コンソメ、鶏ガラだしの素	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	373 17.0 8.3 156	kcal g g mg
15 (月)	ちゃんぽんめん しゅうまい 小松菜のおかか和え ぶどうゼリー	ゆで中華めん、しゅうまいの皮、片栗粉、ごま油、砂糖	牛乳、豚肉、豚ひき肉、かまぼこ、かつお節	ごまつな、たまねぎ、にんじん、キャベツ、しょうが	しょうゆ、めんつゆ、鶏ガラだしの素、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	378 14.0 8.8 122	kcal g g mg

* 4月のお誕生日会には**ストロベリームース**が付きまます。
* 仕入れの状況により献立が変更となる場合があります。ご了承ください。



日 曜	献立名	材料名				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			
16 (火)	ごはん 鶏のからあげ キャベツのゆかり和え 大根のみそ汁	米、片栗粉、油	鶏もも肉、白みそ	キャベツ、だいこん、きゅうり、にんじん、カットわかめ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、めんつゆ、本みりん	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	394 16.8 8.8 39	kcal g g mg
17 (水)	ごはん さばのカレー粉焼き きゅうりとささみのサラダ 五目みそ汁 お誕生日会	米、さといも、砂糖、和風ドレッシング、油	さば、豆乳、鶏ささ身、白みそ、油揚げ、ゼラチン	きゅうり、もやし、いちご、ごぼう、コーン、ねぎ、にんじん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、カレー粉、おろしにんにく、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	425 17.9 10.6 43	kcal g g mg
18 (木)	マーボー丼 ほうれん草としらすのお浸し 白菜のスープ バナナ 創立記念日 ※1号・新2号休園日	米、油、片栗粉、砂糖	木綿豆腐、豚ひき肉、しらす干し、白みそ	バナナ、ほうれんそう、ねぎ、にんじん、はくさい、えのきたけ、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、テンメンジャン、しょうゆ、鶏ガラだしの素、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	381 12.8 7.0 94	kcal g g mg
19 (金)	ごはん 豚肉のしょうが焼き キャベツの甘酢和え もやしのみそ汁	米、油、砂糖	豚肉、白みそ	キャベツ、もやし、たまねぎ、にんじん、しめじ、カットわかめ、しょうが	かつお・昆布だし汁、甘酢、本みりん、しょうゆ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	381 12.8 10.1 43	kcal g g mg
20 (土)	牛丼 ひじきときゅうりのサラダ 豆腐のみそ汁	米、ごまドレッシング、砂糖、油	牛肉、木綿豆腐、白みそ	たまねぎ、きゅうり、コーン、ごぼう、にんじん、ごまつな、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	402 12.0 11.7 84	kcal g g mg
22 (月)	ごはん 鶏肉の照り焼き 白菜の塩昆布和え じゃが芋のみそ汁	米、じゃが芋、片栗粉、砂糖、油、ごま油	鶏もも肉、白みそ	はくさい、ごまつな、にんじん、ごぼう、塩こんぶ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、めんつゆ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	372 17.2 6.4 53	kcal g g mg
23 (火)	食パン ジャム ハンバーグ ブロッコリーサラダ 野菜スープ 牛乳	食パン、フレンチドレッシング、パン粉、油	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、卵	ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、いちごジャム、キャベツ、コーン、えのきたけ	ケチャップ、中濃ソース、食塩、コンソメ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	432 18.6 16.5 157	kcal g g mg
24 (水)	ごはん ふりかけ 肉じゃが もやしとわかめのナムル 切干大根のみそ汁	米、じゃが芋、ごま油、油、砂糖、ごま	豚肉、白みそ、油揚げ	もやし、にんじん、たまねぎ、ねぎ、いんげん、切干だいこん、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、おかつふりかけ、本みりん、鶏ガラだしの素	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	372 11.2 8.8 70	kcal g g mg
25 (木)	ごはん 豚肉のすき煮 小松菜のごま和え なめこのみそ汁	米、砂糖、すりごま、油	豚肉、焼き豆腐、白みそ	ごまつな、にんじん、はくさい、なめこ、ねぎ、えのきたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	374 13.1 9.0 143	kcal g g mg
26 (金)	ミートソーススパゲティ オムレツ 海藻サラダ ヨーグルト	スパゲティ、砂糖、油、和風ドレッシング	ヨーグルト、卵、豚ひき肉、牛乳	たまねぎ、キャベツ、ホールトマト缶、にんじん、きゅうり、ピーマン、海藻ミックス	ケチャップ、コンソメ、中濃ソース、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	427 19.8 14.0 158	kcal g g mg
27 (土)	カレーピラフ さつま芋とチーズのサラダ キャベツのスープ りんごジュース	米、さつまいも、マヨネーズ	鶏もも肉、チーズ、ウインナーソーセージ、バター	りんごジュース、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、ほうれんそう、えだまめ	コンソメ、食塩、カレー粉	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	408 10.8 9.9 104	kcal g g mg
29 (月)	昭和の日							
30 (火)	チキンカレーライス きゅうりの酢の物 ベビーサイン 牛乳	米、じゃが芋、油	牛乳、鶏もも肉、ちくわ	きゅうり、パイナップル、たまねぎ、にんじん、カットわかめ	カレールー、甘酢	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	409 13.1 9.0 145	kcal g g mg

ご入園・ご進級おめでとございます！

暖かい春の風とともに新年度が始まりました。
子どもたちは環境の変化に期待と不安でわくわく、ときどきしていることと思います。
今年度も「食」の面から子どもたちをサポートしていきたいと思ひます。
給食室一同、よろしくお願ひいたします。

