



の献立表

八戸学院幼稚園

(1・2歳児)

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 (木)	ごはん ホイコーロー ゆかり粉吹き芋 豆腐の中華スープ	米、じゃが芋、ごま油、ごま、せんべい、プリン	豚肉、木綿豆腐、白みそ、牛乳	キャベツ、にんじん、たまねぎ、ねぎ、チンゲン菜、ピーマン、にんにく	テンメンジャン、しょうゆ、鶏ガラだしの素、食塩	牛乳 せんべい 麦茶 プリン	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	410 14.4 15.0 188	kcal g g mg
02 (金)	ごはん 甘夏 さわらのごま焼き オクラとちくわのりねえ 五目みそ汁	米、さつまいも、ごま、片栗粉、コーンフレーク、ウエハース	牛乳、さわら、ちくわ、白みそ、無塩バター	あまなつ、オクラ、にんじん、はくさい、だいこん、ほうれんそう、焼きのり	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、甘酢	牛乳 ウエハース 麦茶 マシュマロおこし	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	418 16.0 12.7 421	kcal g g mg
3 (土)	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <h2>憲法記念日</h2>  </div> </div>								
5 (月)	<div style="display: flex; justify-content: center; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <h2>こどもの日</h2>  </div> </div>								
6 (火)	<div style="display: flex; justify-content: center; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <h2>振替休日</h2>  </div> </div>								
07 (水)	ちらしずし メロン コロケ ほうれん草のお浸し 若竹汁	米、砂糖、パン粉、油、片栗粉、小麦粉、じゃが芋、白い風船	牛乳、豚ひき肉、こしあん、卵、油揚げ、かまぼこ	ほうれん草、メロン、にんじん、たけのこ、れんこん、きぬさや、焼きのり、かんぴょう(乾)、干しいたけ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、中濃ソース、酢、しょうゆ、本みりん、めんつゆ、食塩	牛乳 白い風船 麦茶 柏餅風和菓子	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	405 17.4 9.3 228	kcal g g mg
08 (木)	カレーうどん 野菜卵焼き コロコロサラダ ぶどうゼリー	ゆでうどん、じゃが芋、マヨドレ、せんべい、ワッフル	牛乳、卵、豚肉、油揚げ、豚ひき肉	にんじん、たまねぎ、きゅうり、ほうれん草、ねぎ、コーン、刻みこんぶ	かつお・昆布だし汁、カレールウ、食塩	牛乳 せんべい 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	422 14.0 15.9 190	kcal g g mg
09 (金)	ごはん メンチカツ 白菜の甘酢和え 高野豆腐のみそ汁	米、小麦粉、パン粉、油、ごま、砂糖、ホットケーキ粉、ビスコ	豚ひき肉、牛ひき肉、白みそ、卵、凍り豆腐、調製豆乳、牛乳	はくさい、たまねぎ、きゅうり、にんじん、こまつな	かつお・昆布だし汁、中濃ソース、甘酢、食塩	牛乳 ビスコ 麦茶 ココア蒸しパン	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	435 13.9 12.9 232	kcal g g mg
10 (土)	チャーハン りんごジュース ブロccoliーとささみの中華和え モロヘイヤスープ チーズ	米、油、ごま油、ウエハース、ハッピーターン	豚ひき肉、鶏ささ身、チーズ、ハム、牛乳	りんごジュース、ブロccoliー、鶏ガラだしの素、食塩	しょうゆ、甘酢、鶏ガラだしの素、食塩	牛乳 ハッピーターン 麦茶 ウエハース	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	427 16.2 16.0 452	kcal g g mg
12 (月)	ごはん 牛肉とごぼうのしぐれ煮 ほうれん草の白和え 大根のみそ汁	米、砂糖、すりごま、せんべい、パウムクーヘン	牛乳、牛肉、木綿豆腐、白みそ	ごぼう、ほうれん草、にんじん、だいこん、えのきたけ、万能ねぎ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	牛乳 せんべい 麦茶 パウムクーヘン	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	428 14.5 14.1 183	kcal g g mg
13 (火)	食パン トマト いちごジャム 野菜スープ チキンフリッター アスパラサラダ	食パン、小麦粉、マヨドレ、フレンチドレッシング、油、ビスコ	牛乳、鶏もも肉、卵	バナナ、グリーンアスパラ、トマト、キャベツ、いちごジャム、にんじん、たまねぎ、コーン、しめじ、にんにく、しょうが	ケチャップ、コンソメ、食塩	牛乳 ビスコ 麦茶 バナナ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	399 15.1 13.1 200	kcal g g mg
14 (水)	親子丼 キャベツの梅和え 青梗菜のみそ汁 グレープフルーツ	米、砂糖、油、ホットケーキ粉、ココアウエハース	牛乳、卵、鶏もも肉、白みそ、かつお節、ヨーグルト	グレープフルーツ、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、チンゲン菜、にんじん、糸みつば、うめ干し	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、めんつゆ	牛乳 ココアウエハース 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	427 15.6 14.0 284	kcal g g mg
15 (木)	ごはん チーズ さけのパン粉焼き たけのこと根菜の煮物 もやしのみそ汁	米、マヨドレ、油、パン粉、砂糖、せんべい、ビスコ	さけ、チーズ、白みそ、牛乳	もやし、たけのこ、ごぼう、にんじん、こまつな、えのきたけ、きぬさや、干しいたけ、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、パセリ粉	牛乳 せんべい 麦茶 ビスコ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	440 18.5 15.4 261	kcal g g mg
16 (金)	ちゃんぽんめん れんこんの挟み揚げ きゅうりの酢の物 いちご	ゆで中華めん、油、パン粉、ごま油、ごま、ウエハース、ホットケーキ粉	牛乳、豚ひき肉、豚肉、かに、かまぼこ、かまぼこ、卵、調製豆乳	いちご、きゅうり、れんこん、キャベツ、にんじん、たまねぎ、カットわかめ	甘酢、しょうゆ、本みりん、鶏ガラだしの素、食塩	牛乳 ウエハース 豆乳 ハッピーターン	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	415 18.9 19.2 455	kcal g g 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				
17 (土)	ドライカレーライス 切干大根のサラダ オクラスープ	米、和風ドレッシング、油、小麦粉、砂糖、メープルシロップ、白い風船	牛乳、豚ひき肉、卵、バター	たまねぎ、ホールのトマト、にんじん、オクラ、きゅうり、コーン、切り干しだいこん、ピーマン、にんにく、しょうが	ウスターソース、コンソメ、食塩、カレー粉	牛乳 白い風船 麦茶 パンケーキ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	402 12.6 10.8 205	kcal g g mg
19 (月)	ごはん 酢鶏 ひじきとブロッコリーのナムル 白菜の中華スープ	米、油、砂糖、片栗粉、ハッピーターン、ミニたい焼き	牛乳、鶏もも肉、ハム	ブロッコリー、はくさい、たまねぎ、にんじん、コーン、ピーマン、黄ピーマン、葉ねぎ、ひじき、しょうが	ケチャップ、しょうゆ、鶏ガラだしの素、酢、食塩	牛乳 ハッピーターン 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	393 15.1 11.4 161	kcal g g mg
20 (火)	ごはん チーズ あじのねぎみそ焼き 五目きんぴら 麩のすまし汁	米、砂糖、焼ふ、ごま、ごま油、ココアウエハース、誕生日ケーキ	あじ、牛肉、チーズ、白みそ、牛乳	にんじん、ごぼう、れんこん、えのきたけ、いんげん、ねぎ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	牛乳 誕生日ケーキ 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	419 18.8 14.4 311	kcal g g mg
21 (水)	チキンカレーライス コーンサラダ トマト メロン	米、コッペパン、じゃが芋、フレンチドレッシング、砂糖、油、せんべい、揚げパン	牛乳、鶏もも肉	メロン、キャベツ、トマト、たまねぎ、コーン、にんじん、きゅうり	カレールウ	牛乳 せんべい 麦茶 ミニ揚げパン	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	420 13.2 10.7 147	kcal g g mg
22 (木)	たまごうどん ヨーグルト ミニハムカツ ほうれん草とツナの和え物 オレンジ	ゆでうどん、小麦粉、パン粉、油、ウエハース、ビスコ	ヨーグルト、豚肉、鶏もも肉、卵、ツナ油漬、かまぼこ、調製豆乳、牛乳	ほうれん草、オレンジ、にんじん、たまねぎ、赤ピーマン、ねぎ、しめじ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩、めんつゆ	牛乳 ビスコ 豆乳 ウエハース	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	416 19.8 19.4 481	kcal g g mg
23 (金)	ごはん 豚肉のねぎ塩焼き キャベツとしらすの甘酢和え 菜の花のみそ汁	米、油、砂糖、ホットケーキ粉、白い風船	牛乳、豚肉、しらす干し、白みそ、絹ごし豆腐	キャベツ、ねぎ、にんじん、なばな、もやし、しいたけ、にんにく	かつお・昆布だし汁、甘酢、本みりん、食塩	牛乳 白い風船 麦茶 豆腐マフィン	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	419 16.7 11.9 220	kcal g g mg
24 (土)	三色丼 いんげんのごまマヨ和え なめこのみそ汁	米、砂糖、すりごま、油、ごま油、ビスコ、ハッピーターン	鶏ひき肉、かまぼこ、白みそ、牛乳	いんげん、ほうれん草、にんじん、なめこ、こまつな、ねぎ、野菜ジュース、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	牛乳 ビスコ 野菜ジュース ハッピーターン	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	401 15.1 12.7 231	kcal g g mg
26 (月)	ごはん 赤魚のしょうが焼き がんもの煮物 キャベツのみそ汁	米、砂糖、片栗粉、白い風船、せんべい	牛乳、あかうお、がんもどき、白みそ	キャベツ、にんじん、たけのこ(ゆで)、えのきたけ、葉ねぎ、きぬさや、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	牛乳 ウエハース 麦茶 ドーナツ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	416 17.2 12.6 428	kcal g g mg
27 (火)	パンズパン グレープフルーツ クリスマスチキン 枝豆入りポテトサラダ レタススープ	バター、パン、じゃがいも、小麦粉、パン粉、マヨドレ、油、白い風船、せんべい	牛乳、鶏もも肉、調製豆乳	グレープフルーツ、レタス、たまねぎ、えだまめ、コーン、にんじん、きゅうり	コンソメ、食塩、しょうゆ	牛乳 白い風船 豆乳 せんべい	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	422 17.7 16.8 212	kcal g g mg
28 (水)	ごはん 鶏肉の塩麹焼き ほうれん草と切干の和え物 根菜のみそ汁	米、米こうじ、砂糖、ビスコ、ぶどうゼリー	牛乳、鶏もも肉、白みそ、かまぼこ	ほうれん草、だいこん、にんじん、ごぼう、れんこん、切り干しだいこん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	牛乳 ビスコ 麦茶 ぶどうゼリー	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	400 14.4 8.0 208	kcal g g mg
29 (木)	タンメン ヨーグルト ウイナーオムレツ 花野菜サラダ 甘夏	ゆで中華めん、和風ドレッシング、油、砂糖、ホットケーキ粉、ココアウエハース	ヨーグルト、卵、豚肉、ウイナーソーセージ、牛乳、調製豆乳、ツナ油漬	あまなつ、ブロッコリー、カリフラワー、たまねぎ、もやし、キャベツ、にんじん、赤ピーマン、スナップエンドウ、グリーンピース、コーン	しょうゆ、鶏ガラだしの素、食塩	牛乳 ココアウエハース 麦茶 ツナマヨパン	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	427 19.2 16.5 355	kcal g g mg
30 (金)	ごはん バナナ 豆腐のケチャップ煮 白菜の中華和え ふのりのみそ汁	米、ごま、ごま油、片栗粉、油、砂糖、ハッピーターン、クラッカー	木綿豆腐、豚肉、油揚げ、白みそ、牛乳	バナナ、はくさい、たまねぎ、チンゲン菜、きゅうり、ホールのトマト、だいこん、エリンギ、ねぎ、ふのり(凍干)、ブルーベリージャム、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、甘酢、しょうゆ、コンソメ、食塩	牛乳 ハッピーターン 麦茶 クラッカーサンド	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	400 13.6 12.7 205	kcal g g mg
31 (土)	牛丼 梅ドレッシングサラダ 小松菜のみそ汁 チーズ	米、油、砂糖、ウエハース、せんべい	牛肉、チーズ、白みそ、牛乳	キャベツ、たまねぎ、グリーンアスパラ、こまつな、ごぼう、にんじん、コーン、えのきたけ、うめ干し、野菜ジュース	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、甘酢	牛乳 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	424 15.7 14.8 452	kcal g g mg

入園・進級から1ヶ月が経とうとしています。新しい生活にも少しずつ慣れて給食の時間も楽しめるようになってきた頃かと思えます。慣れてきたと同時に疲れが出て体調を崩しやすい時期でもあります。食事の栄養バランスと規則正しい生活を心がけて、元気いっぱいにご過ごしませう。

この時期は「えんどう豆」が旬を迎えます。さやが薄く中の豆が未熟な状態で収穫する「さやえんどう」、さやに厚みがあり、さやとたねと一緒に食べる「スナップえんどう」、えんどう豆の完熟前の柔らかい豆の「グリーンピース」など成長の段階で違った味わいが楽しめる野菜として知られています。ビタミンB1・B2やカリウム、食物繊維、たんぱく質などを含んでいます。ぜひ旬の野菜をご家庭でも楽しんでください。

※食べたことのない食材はご家庭でお試しいただきますようお願いいたします。
※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。





の献立表

八戸学院幼稚園

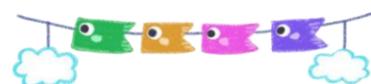
日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食)				栄養価			
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料				
01 (木)	ごはん 小魚 ホイコーロー ゆかり粉吹き芋 豆腐の中華スープ	米、じゃが芋、ごま油、ごま	豚肉、木綿豆腐、いわし(煮干し)、白みそ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、ねぎ、チンゲン菜、ピーマン、にんにく	テンメンジャン、しょうゆ、鶏ガラだしの素、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	451 15.5 15.1 166	kcal g g mg	
02 (金)	ごはん 甘夏 さわらのごま焼き 牛乳 オクラとちくわのりやえ 五目みそ汁	米、さつまいも、ごま、片栗粉	牛乳、さわら、ちくわ、白みそ	あまなつ、オクラ、にんじん、はくさい、だいこん、ほうれんそう、焼きのり	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、甘酢	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	446 19.0 10.1 206	kcal g g mg	
3 (土)	憲法記念日 								
5 (月)	こどもの日 								
6 (火)	振替休日 								
07 (水)	ちらしずし エビフライ ほうれん草のお浸し 若竹汁	メロン 牛乳	米、砂糖、パン粉、油、片栗粉、小麦粉	牛乳、えび、卵、油揚げ、かまぼこ	ほうれんそう、メロン、にんじん、たけのこ、れんこん、きぬさや、焼きのり、かんぴょう(乾)、干しいたけ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、中濃ソース、酢、しょうゆ、本みりん、めんつゆ、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	443 20.2 10.2 203	kcal g g mg
08 (木)	カレーうどん 野菜卵焼き コロコロサラダ ぶどうゼリー	牛乳	ゆでうどん、じゃが芋、マヨドレ、油	牛乳、卵、豚肉、油揚げ、豚ひき肉	にんじん、たまねぎ、きゅうり、ほうれんそう、ねぎ、コーン、刻みこんぶ	かつお・昆布だし汁、カレールウ、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	458 16.6 18.2 211	kcal g g mg
09 (金)	ごはん メンチカツ 白菜の甘酢やえ 高野豆腐のみそ汁	小魚	米、小麦粉、パン粉、油、ごま	豚ひき肉、牛ひき肉、白みそ、いわし(煮干し)、卵、凍り豆腐	はくさい、たまねぎ、きゅうり、にんじん、こまつな	かつお・昆布だし汁、中濃ソース、甘酢、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	429 17.3 11.9 173	kcal g g mg
10 (土)	親子レクリエーション 								
12 (月)	ごはん 牛肉とごぼうのしぐれ煮 ほうれん草の白やえ 大根のみそ汁	牛乳	米、砂糖、すりごま	牛乳、牛肉、木綿豆腐、白みそ	ごぼう、ほうれんそう、にんじん、だいこん、えのきたけ、万能ねぎ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	432 16.3 10.6 209	kcal g g mg
13 (火)	食パン いちごジャム チキンフリッター アスパラサラダ	トマト 野菜スープ 牛乳	食パン、小麦粉、マヨドレ、フレンチドレッシング、油	牛乳、鶏もも肉、卵	グリーンアスパラ、トマト、キャベツ、いちごジャム、にんじん、たまねぎ、コーン、しめじ、にんにく、しょうが	ケチャップ、コンソメ、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	429 21.2 14.2 152	kcal g g mg
14 (水)	親子丼 キャベツの梅やえ 青梗菜のみそ汁 グレープフルーツ	牛乳	米、砂糖、油	牛乳、卵、鶏もも肉、白みそ、かつお節	グレープフルーツ、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、チンゲン菜、にんじん、糸みつば、うめ干し	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	426 17.3 10.0 178	kcal g g mg
15 (木)	ごはん さけのパン粉焼き たけのこと根菜の煮物 もやしのみそ汁	チーズ	米、マヨドレ、油、パン粉、砂糖	さけ、チーズ、白みそ	もやし、たけのこ、ごぼう、にんじん、こまつな、えのきたけ、きぬさや、干しいたけ、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、パセリ粉	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	419 18.2 12.0 104	kcal g g mg
16 (金)	ちゃんぽんめん れんこんの挟み揚げ きゅうりの酢の物 いちご	小魚	ゆで中華めん、油、パン粉、ごま油、ごま	牛乳、豚ひき肉、豚肉、かにかまぼこ、いわし(煮干し)、かまぼこ、卵	いちご、きゅうり、れんこん、キャベツ、にんじん、たまねぎ、カットわかめ	甘酢、しょうゆ、本みりん、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 20.2 12.7 212	kcal g g mg

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食)				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				
17 (土)	ドライカレーライス 切干大根のサラダ オクラスープ 牛乳		米、和風ドレッシング、油、小麦粉	牛乳、豚ひき肉	たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん、オクラ、きゅうり、コーン、切り干しだいこん、ピーマン、にんにく、しょうが	ウスターソース、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	386 12.6 10.9 164	kcal g g mg
19 (月)	ごはん 酢鶏 ひじきとブロッコリーのナムル 白菜の中華スープ	牛乳	米、油、砂糖、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、ハム	ブロッコリー、はくさい、たまねぎ、にんじん、コーン、ピーマン、黄ピーマン、葉ねぎ、ひじき、しょうが	ケチャップ、しょうゆ、鶏ガラだしの素、酢、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	417 16.2 10.0 158	kcal g g mg
20 (火)	ごはん あじのねぎみそ焼き 五目きんぴら 麩のすまし汁	チーズ メロン ロールケーキ	米、砂糖、焼ごま、ごま油、ロールケーキ	あじ、牛肉、チーズ、白みそ	にんじん、ごぼう、れんこん、えのきたけ、いんげん、ねぎ、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	434 19.3 10.6 124	kcal g g mg
21 (水)	チキンカレーライス コーンサラダ トマト メロン	牛乳	米、じゃが芋、フレンチドレッシング、油	牛乳、鶏もも肉	メロン、キャベツ、トマト、たまねぎ、コーン、にんじん、きゅうり	カレールウ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	421 13.0 10.1 142	kcal g g mg
22 (木)	たまごうどん ミニハムカツ ほうれん草とツナのやえ物 オレンジ	ヨーグルト	ゆでうどん、小麦粉、パン粉、油	ヨーグルト、豚肉、鶏もも肉、卵、ツナ油漬缶、かまぼこ	ほうれんそう、オレンジ、にんじん、たまねぎ、赤ピーマン、ねぎ、しめじ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩、めんつゆ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	392 22.1 13.4 137	kcal g g mg
23 (金)	ごはん 豚肉のねぎ塩焼き キャベツとしらすの甘酢やえ 菜の花のみそ汁	牛乳	米、油、砂糖	牛乳、豚肉、しらす干し、白みそ	キャベツ、ねぎ、にんじん、なばな、もやし、しいたけ、にんにく	かつお・昆布だし汁、甘酢、本みりん、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	447 19.9 12.5 177	kcal g g mg
24 (土)	三色丼 いんげんのごまマヨやえ なめこのみそ汁 小魚		米、砂糖、すりごま、油、ごま油、ごま	鶏ひき肉、かまぼこ、白みそ、いわし(煮干し)	いんげん、ほうれんそう、にんじん、なめこ、こまつな、ねぎ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	398 18.5 8.7 184	kcal g g mg
26 (月)	ごはん 赤魚のしょうが焼き がんもの煮物 キャベツのみそ汁	牛乳	米、砂糖、片栗粉	牛乳、あかうお、がんもどき、白みそ	キャベツ、にんじん、たけのこ、えのきたけ、葉ねぎ、きぬさや、しょうが	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	415 18.9 9.5 198	kcal g g mg
27 (火)	パンズパン クリスピーチキン 枝豆入りポテトサラダ レタススープ	グレープフルーツ 牛乳	バーガーパン、じゃがいも、小麦粉、パン粉、マヨドレ、油	牛乳、鶏もも肉	グレープフルーツ、レタス、たまねぎ、えだまめ、コーン、にんじん、きゅうり	コンソメ、食塩、しょうゆ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	421 19.6 14.2 156	kcal g g mg
28 (水)	ごはん 鶏肉の塩麩焼き ほうれん草と切干のやえ物 根菜のみそ汁	牛乳	米、米こうじ、砂糖	牛乳、鶏もも肉、白みそ、かまぼこ	ほうれんそう、だいこん、にんじん、ごぼう、れんこん、切り干しだいこん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	417 21.2 7.8 162	kcal g g mg
29 (木)	タンメン ウインナーオムレツ 花野菜サラダ 甘夏	ヨーグルト	ゆで中華めん、和風ドレッシング、油	ヨーグルト、卵、豚肉、ウインナーソーセージ、牛乳	あまなつ、ブロッコリー、カリフラワー、たまねぎ、もやし、キャベツ、にんじん、赤ピーマン、スナップえんどう、グリーンピース	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	387 19.2 12.8 161	kcal g g mg
30 (金)	お弁当日 								
31 (土)	牛丼 梅ドレッシングサラダ 小松菜のみそ汁 チーズ		米、油、砂糖	牛肉、チーズ、白みそ	キャベツ、たまねぎ、グリーンアスパラ、こまつな、ごぼう、にんじん、コーン、えのきたけ、うめ干し	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、甘酢	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	415 14.3 12.3 107	kcal g g mg

入園・進級から1ヶ月が経とうとしています。新しい生活にも少しずつ慣れて給食の時間も楽しめるようになってきた頃かと思ます。慣れてきたと同時に疲れが出て体調を崩しやすい時期でもあります。食事の栄養バランスと規則正しい生活を心がけて、元気いっぱいにご過ごしませう。



※5月のお誕生日会には**メロンロールケーキ**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。



この時期は「えんどう豆」が旬を迎えます。さやが薄く中の豆が未熟な状態で収穫する「さやえんどう」、さやに厚みがあり、さやとたねを一緒に食べる「スナップえんどう」、えんどう豆の完熟前の柔らかい豆の「グリーンピース」など成長の段階で違った味わいが楽しめる野菜として知られています。ビタミンB1・B2やカリウム、食物繊維、たんぱく質などを含んでいます。ぜひ旬の野菜をご家庭でも楽しんでください。