



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				
06 （ 月 ）	カレーライス コーンサラダ 茹でブロッコリー オレンジ	米、じゃが芋、フレンチドレッシング、油、砂糖、ハッピーターン	牛乳、豚肉	オレンジ、キャベツ、ブロッコリー、たまねぎ、コーン、にんじん、きゅうり、干しぶどう、かぼちゃ	カレールー	牛乳 ハッピーターン 麦茶 かぼちゃ茶巾	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	402 12.1 13.4 154	kcal g g mg
始園日									
07 （ 火 ）	ごはん 鮭のねぎ塩焼き 厚揚げのそぼろ煮 大根のみそ汁	米、砂糖、片栗粉、ウエハース、ワッフル	さけ、生揚げ、チーズ、豚ひき肉、白みそ、牛乳	だいこん、たまねぎ、えのきたけ、いんげん、カットわかめ、にんにく	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、食塩	牛乳 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	407 20.0 13.8 476	kcal g g mg
08 （ 水 ）	コッペパン 鶏肉のトマト煮 ポテトサラダ レタススープ	コッペパン、じゃが芋、油、砂糖、白い風船	牛乳、鶏もも肉、ハム、調製豆乳	たまねぎ、ホールトマト缶詰、レタス、にんじん、コーン、きゅうり、ブロッコリー、黄ピーマン、しめじ	ケチャップ、コンソメ、食塩	牛乳 白い風船 豆乳 星たべよ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	413 18.4 16.7 250	kcal g g mg
09 （ 木 ）	野菜あんかけうどん コロケ アスパラのツナマヨサラダ バナナ	ゆでうどん、じゃがいも、パン粉、油、小麦粉、片栗粉、ビスコ、たい焼き	牛乳、鶏もも肉、豚ひき肉、ツナ、油漬缶、かまぼこ	バナナ、グリーンアスパラ、はくさい、にんじん、チンゲン菜、ねぎ、たまねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、中濃ソース、本みりん、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	411 14.0 15.9 214	kcal g g mg
10 （ 金 ）	ごはん 豚肉の源たれ炒め なばなのごま和え たけのこのみそ汁	米、すりごま、油、砂糖、ホットケーキ粉、ココアウエハース	豚肉(肩)、白みそ、油揚げ、絹ごし豆腐	なばな、たまねぎ、にんじん、もやし、たけのこ(ゆで)、万能ねぎ	かつお・昆布だし汁、焼き肉のたれ、しょうゆ	牛乳 ココアウエハース 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	420 16.9 14.4 307	kcal g g mg
11 （ 土 ）	照り焼き丼 ひじきとキャベツのサラダ 豆腐のみそ汁	米、ごまドレッシング、片栗粉、砂糖、油、白い風船、せんべい	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、卵、白みそ	キャベツ、きゅうり、コーン、えのきたけ、ひじき、カットわかめ、野菜ジュース	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	牛乳 白い風船 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	405 17.9 10.7 211	kcal g g mg
13 （ 月 ）	ごはん 鶏肉のごまみそ焼き ひじきの煮物 小松菜のすまし汁	米、砂糖、すりごま、ミルクサブレ、星たべよ、ミルクサブレ	牛乳、鶏もも肉、さつまいも、白みそ、かまぼこ	こまつな、にんじん、えのきたけ、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	牛乳 星たべよ 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	408 14.9 12.1 361	kcal g g mg
14 （ 火 ）	ミートソーススパゲティ オムレツ 白菜とツナのサラダ ヨーグルト	スパゲティ、砂糖、油、和風ドレッシング、ホットケーキ粉、ビスケット	ヨーグルト、卵、豚ひき肉、ツナ、油漬缶、牛乳、調製豆乳	はくさい、にんじん、たまねぎ、ホールトマト缶詰、しめじ	ケチャップ、中濃ソース、コンソメ、食塩	牛乳 ビスケット 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	462 20.7 15.8 275	kcal g g mg
15 （ 水 ）	ごはん 豆腐の中華煮 ゆかりポテト ワンタンスープ	米、じゃが芋、ワタンの皮、片栗粉、油、砂糖、ごま油、ビスコ、プリン	牛乳、木綿豆腐、豚肉、豚ひき肉	キウイフルーツ、にんじん、たまねぎ、チンゲン菜、もやし、しめじ、たけのこ(ゆで)、キャベツ、万能ねぎ、しょうが	しょうゆ、鶏ガラだしの素、食塩	牛乳 ビスコ 麦茶 豆乳プリン	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	406 14.9 13.3 249	kcal g g mg
16 （ 木 ）	ごはん かわいいのからあげ きゅうりの酢の物 ほうれん草のみそ汁	米、小麦粉、油、食パン、砂糖、ハッピーターン	牛乳、かわい、白みそ、ちくわ、卵、脱脂粉乳、無塩バター、きな粉	きゅうり、オレンジ、ほうれん草、たまねぎ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、甘酢	牛乳 ハッピーターン 麦茶 きなこサンド	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	406 16.5 12.3 164	kcal g g mg
17 （ 金 ）	ごはん しらす納豆 豚肉とれんこんの炒め物 キャベツの塩昆布和え ふのりのみそ汁	米、油、ごま油、アンパンマンポテト、ウエハース	牛乳、豚肉、挽きわり納豆、白みそ、油揚げ、しらす干し	キャベツ、たまねぎ、れんこん、にんじん、きゅうり、塩こんぶ、万能ねぎ、ふのり(素干)、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、めんつゆ	牛乳 ウエハース 麦茶 アンパンマンポテト	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	436 15.5 17.8 456	kcal g g mg
18 （ 土 ）	ナポリタン さつま芋とチーズのサラダ 茹でブロッコリー バナナ	スパゲティ、さつま芋、和風ドレッシング、油、白い風船、せんべい	牛乳、チーズ、ウインナーソーセージ	バナナ、ブロッコリー、きゅうり、たまねぎ、にんじん、ピーマン、野菜ジュース	ケチャップ、食塩	牛乳 白い風船 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 14.2 11.9 240	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				
20 （ 月 ）	ごはん さわらの香味焼き アスパラのおかか和え 豚汁	米、片栗粉、ごま油、ととやき、星たべよ、ととやき	牛乳、さわら、豚肉、白みそ、かつお節	グリーンアスパラ、だいこん、にんじん、コーン、ねぎ、ごぼう、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	牛乳 星たべよ 麦茶 ととやき	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	408 17.4 11.0 174	kcal g g mg
21 （ 火 ）	しょうゆラーメン 野菜豆腐ナゲット チンゲン菜のナムル バナナ	ゆで中華めん、ごま油、小麦粉、油、ごま、白い風船、ハッピーターン	牛乳、木綿豆腐、豚肉、白身魚すり身、なるど、調製豆乳	バナナ、チンゲン菜、にんじん、もやし、ねぎ、たまねぎ、れんこん、えだまめ、カットわかめ	しょうゆ、本みりん、鶏ガラだしの素、食塩	牛乳 白い風船 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	435 17.4 18.5 249	kcal g g mg
22 （ 水 ）	親子丼 白菜とオクラの和え物 なばなのみそ汁 いちご	米、焼ふ、グラニュー糖、砂糖、油、せんべい	牛乳、卵、鶏もも肉、無塩バター、白みそ、凍り豆腐	オクラ、たまねぎ、いちご、はくさい、なばな、にんじん、えのきたけ	かつお・昆布だし汁、めんつゆ、しょうゆ、本みりん	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	408 16.1 14.1 174	kcal g g mg
23 （ 木 ）	コッペパン 鶏肉のカレー粉焼き フレンチサラダ クリームシチュー	コッペパン、じゃが芋、フレンチドレッシング、油、ビスコ	鶏もも肉、鶏もも肉、チーズ、牛乳	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、赤ピーマン、いんげん、バナナ、にんにく	しょうゆ、カレー粉、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 17.7 18.0 266	kcal g g mg
24 （ 金 ）	ごはん 豚肉のすき焼き風煮物 小松菜のお浸し ごぼうのみそ汁	米、砂糖、油、誕生日ケーキ、ビスケット	牛乳、豚肉、焼き豆腐、白みそ	こまつな、はくさい、もやし、にんじん、ごぼう、ねぎ、たまねぎ、えのきたけ、さやえんどう	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	牛乳 誕生日ケーキ 麦茶 ビスケット	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	412 14.4 14.0 208	kcal g g mg
25 （ 土 ）	中華丼 バンバンジーサラダ モロヘイヤスープ	米、ごまドレッシング、油、片栗粉、ごま油、砂糖、白い風船、星たべよ	牛乳、豚肉、鶏ささみ、かまぼこ	もやし、はくさい、にんじん、モロヘイヤ、きゅうり、チンゲン菜、ねぎ、しめじ、野菜ジュース、にんにく、しょうが	しょうゆ、鶏ガラだしの素、食塩	牛乳 白い風船 野菜ジュース 星たべよ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	401 16.3 11.2 239	kcal g g mg
27 （ 月 ）	カレーうどん 厚焼き卵 ブロッコリーのごまサラダ オレンジ	ゆでうどん、じゃが芋、ごまドレッシング、砂糖、油、せんべい、ドーナツ	牛乳、卵、豚肉、ちくわ、油揚げ	ブロッコリー、オレンジ、にんじん、たまねぎ、ねぎ	かつお・昆布だし汁、カレールーウ、しょうゆ	牛乳 せんべい 麦茶 ドーナツ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	413 16.2 16.3 176	kcal g g mg
28 （ 火 ）	ごはん 鶏のからあげ キャベツとめかぶの中華和え チンゲン菜のみそ汁	米、片栗粉、油、ごま油、黒砂糖、ホットケーキ粉、ハッピーターン	鶏もも肉、白みそ、調製豆乳、牛乳	キャベツ、めかぶ、わかめ、チンゲン菜、きゅうり、たまねぎ、えのきたけ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、甘酢、本みりん	牛乳 ハッピーターン 麦茶 黒糖ケーキ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	421 14.8 12.7 179	kcal g g mg
29 （ 水 ）	昭和の日								
30 （ 木 ）	マーボー丼 春雨サラダ きのこの中華スープ グレープフルーツ	米、はるさめ、ごま油、片栗粉、砂糖、白い風船	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ハム、白みそ、豆乳、ゼラチン	グレープフルーツ、ねぎ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、こまつな、エリンギ、えのきたけ、しいたけ、にんにく、しょうが	甘酢、しょうゆ、テンメンジャン、鶏ガラだしの素、食塩	牛乳 白い風船 麦茶 チョコレートムース	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	405 14.3 12.0 208	kcal g g mg

ご入園・ご進級おめでとうございます。
 新年度が始まり、子どもたちも新しい生活に胸をとぎめかせていることでしょう。
 今年度も安心・安全な給食を提供し、子どもたちの成長を支えられるよう努めてまいります。
 給食室一同、よろしく願いいたします。

健康な体づくりには「早寝・早起き・朝ごはん」の生活リズムを整えて、毎日を元気に過ごしましょう。
 特に朝ごはんは1日の始まりに欠かせない大切なエネルギー源。朝ごはんを食べることで体温が上がり、体にスイッチが入ります。また胃や腸が活発になり、便秘解消にもつながります。
 朝ごはんを食べて元気に1日を過ごしましょう。

※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。



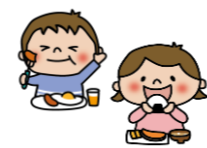
の献立表

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			
06 （ 月 ）	カレーライス コーンサラダ 茹でブロッコリー オレンジ	牛乳 米、じゃが芋、フレンチドレッシング、油	牛乳、豚肉	オレンジ、キャベツ、ブロッコリー、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	436 14.1 13.5 157	kcal g g mg
始園日								
07 （ 火 ）	ごはん 鮭のねぎ塩焼き 厚揚げのそぼろ煮 大根のみそ汁	チーズ 米、砂糖、片栗粉	さけ、生揚げ、チーズ、豚ひき肉、白みそ	だいこん、たまねぎ、にんじん、ねぎ、えのきたけ、いんげん、カットわかめ、にんにく	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	371 19.5 8.5 128	kcal g g mg
08 （ 水 ）	コッペパン 鶏肉のトマト煮 ポテトサラダ レタススープ	牛乳 コッペパン、じゃが芋、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、ハム	たまねぎ、ホールトマト缶詰、レタス、にんじん、コーン、きゅうり、ブロッコリー、黄ピーマン、しめじ	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	383 20.0 15.2 156	kcal g g mg
09 （ 木 ）	野菜あんかけうどん コロケ アスパラのツナマヨサラダ バナナ	牛乳 ゆでうどん、じゃがいも、パン粉、油、小麦粉、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、豚ひき肉、ツナ油漬缶、かまぼこ	バナナ、グリーンアスパラ、はくさい、にんじん、チンゲン菜、ねぎ、たまねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、中濃ソース、本みりん、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	387 15.7 14.7 153	kcal g g mg
10 （ 金 ）	ごはん 豚肉の源たれ炒め なばなのごま和え たけのこのみそ汁	小魚 米、すりごま、油、砂糖、ごま	豚肉、白みそ、いわし(煮干し)、油揚げ	なばな、たまねぎ、にんじん、もやし、たけのこ(ゆで)、万能ねぎ	かつお・昆布だし汁、焼き肉のたれ、しょうゆ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	389 19.5 10.9 212	kcal g g mg
11 （ 土 ）	照り焼き丼 ひじきとキャベツのサラダ 豆腐のみそ汁 牛乳	牛乳 米、ごまドレッシング、片栗粉、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、卵、白みそ	キャベツ、きゅうり、コーン、えのきたけ、ひじき、カットわかめ	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	425 22.2 12.1 189	kcal g g mg
13 （ 月 ）	ごはん 鶏肉のごまみそ焼き ひじきの煮物 小松菜のすまし汁	牛乳 米、砂糖、すりごま	牛乳、鶏もも肉、さつま揚げ、白みそ、かまぼこ	こまつな、にんじん、えのきたけ、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	393 21.3 8.5 193	kcal g g mg
14 （ 火 ）	ミートソーススパゲティ オムレツ 白菜とツナのサラダ ヨーグルト	牛乳 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、ツナ油漬缶、牛乳	はくさい、にんじん、たまねぎ、ホールトマト缶詰、しめじ	ケチャップ、中濃ソース、コンソメ、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	426 22.5 16.4 147	kcal g g mg
15 （ 水 ）	ごはん 豆腐の中華煮 ゆかりポテト ワンドンスープ	キウイフルーツ 米、じゃが芋、ワンドンの皮、片栗粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚肉、豚ひき肉	キウイフルーツ、にんじん、たまねぎ、チンゲン菜、もやし、しめじ、たけのこ(ゆで)、キャベツ、万能ねぎ、しょうが	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	414 15.4 11.3 176	kcal g g mg
16 （ 木 ）	ごはん かわいいのからあげ きゅうりの酢の物 ほうれん草のみそ汁	オレンジ 米、小麦粉、油	牛乳、かわい、白みそ、ちくわ、卵、脱脂粉乳	きゅうり、オレンジ、ほうれん草、たまねぎ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、甘酢	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	399 20.9 8.7 175	kcal g g mg
17 （ 金 ）	ごはん しらす納豆 豚肉とれんこんの炒め物 キャベツの塩昆布和え ふのりのみそ汁	牛乳 米、油、ごま油	牛乳、豚肉、挽きわり納豆、白みそ、油揚げ、しらす干し	キャベツ、たまねぎ、れんこん、にんじん、きゅうり、塩こんぶ、万能ねぎ、ふのり(素干)、にんにく	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	441 19.6 13.8 181	kcal g g mg
18 （ 土 ）	ナポリタン さつま芋とチーズのサラダ 茹でブロッコリー バナナ	牛乳 スパゲティ、さつまいも、和風ドレッシング、油	牛乳、チーズ、ウインナーソーセージ	バナナ、ブロッコリー、きゅうり、たまねぎ、にんじん、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	380 13.9 11.8 208	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			
20 （ 月 ）	ごはん さわらの香味焼き アスパラのおかか和え 豚汁	牛乳 米、片栗粉、ごま油	牛乳、さわら、豚肉、白みそ、かつお節	グリーンアスパラ、だいこん、にんじん、コーン、ねぎ、ごぼう、にんにく	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	406 20.1 11.0 143	kcal g g mg
21 （ 火 ）	しょうゆラーメン 野菜豆腐ナゲット チンゲン菜のナムル バナナ	牛乳 ゆで中華めん、ごま油、小麦粉、油、ごま	牛乳、木綿豆腐、豚肉、白身魚すり身、なると	バナナ、チンゲン菜、にんじん、もやし、ねぎ、たまねぎ、れんこん、えだまめ、カットわかめ	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	392 17.0 15.4 210	kcal g g mg
22 （ 水 ）	親子丼 白菜とオクラの和え物 なばなのみそ汁 いちご	牛乳 米、砂糖、油	牛乳、卵、鶏もも肉、白みそ、凍り豆腐	オクラ、たまねぎ、いちご、はくさい、なばな、にんじん、えのきたけ	かつお・昆布だし汁、めんつゆ、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	395 17.8 9.8 189	kcal g g mg
23 （ 木 ）	コッペパン 鶏肉のカレー粉焼き フレンチサラダ クリームシチュー	チーズ コッペパン、じゃが芋、フレンチドレッシング、油	鶏もも肉、チーズ	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、赤ピーマン、いんげん、にんにく	しょうゆ、カレー粉、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	371 24.2 14.4 118	kcal g g mg
24 （ 金 ）	ごはん 豚肉のすき焼き風煮物 いちごロールケーキ 小松菜のお浸し ごぼうのみそ汁	牛乳 米、砂糖、油、ロールケーキ	牛乳、豚肉、焼き豆腐、白みそ	こまつな、はくさい、もやし、にんじん、ごぼう、ねぎ、たまねぎ、えのきたけ、さやえんどう	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	470 17.4 14.8 218	kcal g g mg
25 （ 土 ）	中華丼 パンパンジーサラダ モロヘイヤスープ 牛乳	牛乳 米、ごまドレッシング、油、片栗粉、ごま油、砂糖	牛乳、豚肉、鶏ささみ、かまぼこ	もやし、はくさい、にんじん、モロヘイヤ、きゅうり、チンゲン菜、ねぎ、しめじ、にんにく、しょうが	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	388 17.5 11.2 170	kcal g g mg
27 （ 月 ）	カレーうどん 厚焼き卵 ブロッコリーのごまサラダ オレンジ	牛乳 ゆでうどん、じゃが芋、ごまドレッシング、砂糖、油	牛乳、卵、豚肉、ちくわ、油揚げ	ブロッコリー、オレンジ、にんじん、たまねぎ、ねぎ	かつお・昆布だし汁、カレールウ、しょうゆ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	375 19.2 17.4 187	kcal g g mg
28 （ 火 ）	ごはん 鶏のからあげ キャベツとめかぶの中華和え チンゲン菜のみそ汁	小魚 米、片栗粉、油、ごま、ごま油	鶏もも肉、白みそ、いわし(煮干し)	キャベツ、めかぶわかめ、チンゲン菜、きゅうり、たまねぎ、えのきたけ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、甘酢、本みりん	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	387 20.2 8.8 163	kcal g g mg
29 （ 水 ）	昭和の日							
30 （ 木 ）	マーボー丼 春雨サラダ きのこの中華スープ グレープフルーツ	牛乳 米、はるさめ、ごま油、片栗粉、砂糖	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ハム、白みそ	グレープフルーツ、ねぎ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、こまつな、エリンギ、えのきたけ、しいたけ、にんにく、しょうが	甘酢、しょうゆ、テンメンジャン、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	430 15.2 12.3 184	kcal g g mg

ご入園・ご進級おめでとうございます。
 新年度が始まり、子どもたちも新しい生活に胸をときめかせていることでしょう。
 今年度も安心・安全な給食を提供し、子どもたちの成長を支えられるよう努めてまいります。
 給食室一同、よろしくお願いいたします。



健康な体づくりには「早寝・早起き・朝ごはん」の生活リズムを整えて、毎日を元気に過ごしましょう。
 特に朝ごはんは1日の始まりに欠かせない大切なエネルギー源。朝ごはんを食べることで体温が上がり、体にスイッチが入ります。また胃や腸が活発になり、便秘解消にもつながります。
 朝ごはんを食べて元気に1日を過ごしましょう。



※4月のお誕生日会にはいちご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。

