

曜日	日にち・行事			昼食献立名	材料と体内でのほたらき			栄養価		三未以下 添加	おやつ		
					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	熱量 Kcal	蛋白質 g		午前 (三未以下)	午後 (全員)	
月	1	進級式(継続児)	15	カワイ体操指導 (年長組)	肉じゃが 青菜のしらすあえ バナナ	米、砂糖、油 じゃがいも、白ごま	牛乳、豚肉 高野豆腐、ちりめん 青のり粉	人参、玉ねぎ バナナ、こんにやく 小松菜、もやし グリーンピース、ゆかり	691	23.7		牛乳、菓子	牛乳 ゆかりおにぎり
火	2	入園式 (新入園児・R5年度途中入園児)	16		鮭のカレー醤油焼き 春野菜のきんぴら すまし汁	米、砂糖、油 じゃがいも、白ごま おつゆ麩、菓子	牛乳、鮭、平天 乾わかめ、昆布	人参、ごぼう、たけのこ こんにやく、玉ねぎ グリーンピース 奴ねぎ	486	22.0		牛乳、菓子	牛乳、昆布、ハッピーターン 牛乳、昆布、エアリアル
水	3		17	カワイ体操指導 (年中組)	ポークビーンズ ツナサラダ オレンジ	米、砂糖、油 じゃがいも、小麦粉 マヨネーズ、白ごま ケチャップ	牛乳、豚肉 ウインナー、大豆 ツナ缶	人参、玉ねぎ エリンギ、キャベツ グリーンピース バナナ、レモン果汁 オレンジ	694	26.2		牛乳、菓子	牛乳 バナナケーキ
木	4		18	絵本読み聞かせ (年少組)	豚肉の生姜炒め グリーンポテト みそ汁	米、砂糖、油 じゃがいも、食パン マーガリン グラニュー糖	牛乳、豚肉、厚揚げ 乾きくらげ、 乾わかめ、中みそ 青のり粉	人参、玉ねぎ、生姜 しめじ、奴ねぎ	617	26.9		牛乳、菓子	牛乳 シュガートースト
金	5		19		鶏肉の磯辺揚げ 切干大根の和え物 小魚佃煮	米、砂糖、油 小麦粉、白ごま バター	牛乳、鶏肉 花かつお、ちりめん 昆布の佃煮、卵 青のり粉	切干大根、人参 キャベツ、きゅうり レーズン	643	23.4	バナナ	牛乳、菓子	牛乳 レーズンクッキー
土	6		20		けんちんうどん 青菜のおかか和え 牛乳	(乾)うどん、ごま油 菓子	牛乳、鶏肉、油揚げ 花かつお	人参、大根、ごぼう しめじ、小松菜 奴ねぎ、もやし	397	18.6		牛乳、菓子	6日:ばかうけ 20日:星たべよ
月	8	はなまつり 杉本先生リズム指導(午後)	22		カレーライス コールスローサラダ オレンジ	米、砂糖、油 じゃがいも、菓子 カレールウ	牛乳、豚肉、小魚	人参、玉ねぎ きゅうり、キャベツ オレンジ	635	17.3		牛乳、菓子	牛乳、小魚、シガーフライ 牛乳、小魚、横綱あられ
火	9	絵本読み聞かせ (年中組)	23		鮭の塩焼き 春キャベツの和え物 納豆	米、油 ゆで中華麺	牛乳、鮭、油揚げ ちりめん、納豆 花かつお、もみのり 豚バラ肉、青のり粉	人参、小松菜 春キャベツ、奴ねぎ 玉ねぎ	531	29		牛乳、菓子	牛乳 塩焼きそば
水	10		24	身体計測(ひよこ・ひまわり組) スマイルキッズサッカー(年長組)	鶏肉のごまみそ焼き 千草和え パイン缶	米、砂糖、油 白ごま、小麦粉	牛乳、鶏肉、中みそ 油揚げ、花かつお ヨーグルト、チーズ	人参、小松菜 キャベツ、もやし ホールコーン レモン果汁、パイン缶	593	24.4		牛乳、菓子	牛乳 若草蒸しパン
木	11	絵本読み聞かせ(年長組) 新入児懇談(11~17日まで)	25	身体計測(年少・年中・年長組) 避難訓練	マーボー豆腐 ナムル バナナ	米、砂糖、マーガリン 片栗粉、ごま油 白ごま、食パン グラニュー糖	牛乳、豆腐、赤味噌 乾きくらげ きな粉、豚ひき肉	人参、玉ねぎ、にら 干しいたけ、生姜 バナナ、ほうれん草 もやし	674	16.9		牛乳、菓子	牛乳 きな粉クリームサンド
金	12		26	誕生会	高野豆腐のオランダ煮 春雨の酢の物 手作りふりかけ	米、砂糖、油 片栗粉、緑豆春雨	牛乳、高野豆腐 ロースハム、ヨーグルト 乾きくらげ、乾ひじき 小魚	人参、キャベツ バナナ、みかん缶 パイン缶、ゆかり	529	16.9		牛乳、菓子	牛乳、果物のヨーグルトかけ 牛乳、ロールケーキ
土	13	保護者会役員会	27		スパゲティナポリタン 焼きポテト 牛乳	スパゲティ、菓子 砂糖、油、じゃがいも ケチャップ	牛乳、ベーコン 粉チーズ	人参、玉ねぎ エリンギ、ピーマン ホールコーン トマト缶	433	15.1		牛乳、菓子	13日:アンパンマンソフトせんべい 27日:ぼたぼた焼き
火			30		筑前煮 もやしとわかめの酢の物 パイン缶	米、砂糖、油 じゃがいも、菓子	牛乳、鶏肉 乾わかめ、小魚 ちりめん、高野豆腐	水煮たけのこ、もやし こんにやく、きゅうり 干しいたけ、ごぼう グリーンピース、人参 パイン缶	623	21.6	菜めし	牛乳、菓子	牛乳、小魚の甘辛 うすやき



☆保育園の給食に慣れよう☆
給食はいろいろな食材や料理との出会いを積み重ねる良い機会と考えています。
先生や友達とのかかわりの中で、「食事の楽しさ」を感じてほしいです。



誕生会
☆ベーコンピラフ ☆豆腐スープ
☆鶏のからあげ ☆バナナ
☆マカロニサラダ

この献立の栄養価は3~5歳児の
平均で作成されています。
平均の熱量は580kcalでたんぱく質
は21.7gです。