

日曜日	昼食	3時	血や肉をつくるもの 赤群	力や体温どなるもの 黄群	体の調子をよく するもの緑群
1 土	わかめうどん、シューマイ、和えもの、フルーツ	お菓子	かつお、蒲鉾、肉、シューマイ	うどん、お菓子	わかめ、ツナ、長ねぎ、ぶどう、キャベツ、人参、ほうれん草、もやし
3 月	コーンツナピラフ、てりやきチキン、キャベツのマヨ和え、コンソメスープ、きよみオレンジ	サラダせんべい	ツナ、鶏肉、ウインナー	米、サラダ油、上白糖、砂糖、せんべい	玉ねぎ、人参、ツナ、グリーンピース、キャベツ、いんげん、小松菜、清見オレンジ
4 火	やきそば、グリルポテト、きゅうりナムル、中華スープ、パイン	フルーツポンチ☆	豚肉、上白糖、あおさ粉、ベーコン	中華麺、サラダ油、じゃがいも、ごま油、上白糖	キャベツ、玉ねぎ、人参、きゅうり、白飯、パイン、みかん缶、黒糖缶、バナナ、パイン缶
5 水	カレーライス、チキンナゲット、ゆでブロッコリー、りんご ★牛乳	ビスコ	豚肉、鶏肉、牛乳	米、じゃがいも、サラダ油、上白糖、ビスコ	人参、玉ねぎ、ブロッコリー、ツナ、りんご
6 木	ごはん、鮭の塩焼き、ひじき炒め煮、みそ汁、バナナ	みかんゼリー☆	鮭、わかめ、味噌、ひじき	米、サラダ油、上白糖、ごま油、みかんゼリー	人参、いんげん、玉ねぎ、バナナ、みかん缶
7 金	ごはん、ミニハンバーグのトマト煮込み、かぼちゃサラダ、みそ汁、黄桃缶	ぼしたべよ	ハンバーグ、味噌	米、上白糖、ぼしたべよ	トマト、かぼちゃ、きゅうり、人参、キャベツ、玉ねぎ、黄桃缶
8 土	ミートスパゲティ、チキンナゲット、サラダ、コンソメスープ、フルーツ	お菓子	豚肉、チキンナゲット	スパゲティ、上白糖、サラダ油、お菓子	わかめ、ツナ、長ねぎ、ぶどう、キャベツ、人参、ほうれん草、もやし
10 月	わかめうどん、ぎょうざ、ほうれん草の和え物、さくらお祝いゼリー	おせんべいとバナナ	かつお節、ぎょうざ	うどん、ごま、上白糖、ごま油、さくらゼリー、せんべい	わかめ、ツナ、長ねぎ、ぶどう、わかめ、長ねぎ、ほうれん草、もやし、バナナ
11 火	クロワッサン、ポイルウインナー、キャベツのドレッシング和え、クリームシチュー、バナナ	わかめおにぎり☆	ウインナー、鶏肉、牛乳、わかめご飯の素	クロワッサン、サラダ油、上白糖、じゃがいも、米	キャベツ、人参、玉ねぎ、グリーンピース、バナナ
12 水	マーボー丼、はるさめサラダ、中華スープ、きよみオレンジ	ムーンライトクッキー	木綿豆腐、豚肉、味噌、ハム	米、片栗粉、ごま油、上白糖、サラダ油、春雨、ムーンライトクッキー	玉ねぎ、ピーマン、人参、長ねぎ、しょうが、きゅうり、ツナ、小松菜、清見オレンジ
13 木	ごはん、たらのごまみそ焼き、ポテトサラダ、みそ汁、プリン	ジャムサンド☆	鮭、味噌、ハム、木綿豆腐、わかめ、味噌	米、上白糖、ごま、サラダ油、プリン、じゃがいも、食パン、ジャム	きゅうり、人参、玉ねぎ、長葱、ほうれん草
14 金	ハヤシライス、エビフリッター、プロボンサラダ、りんご ★牛乳	たべっこどうぶつ	豚肉、えびフリッター、牛乳	米、サラダ油、上白糖、たべっこどうぶつ	人参、玉ねぎ、マヨネーズ、グリーンピース、ツナ、りんご
15 土	ロールパン、ハンバーグ、サラダ、コンソメスープ、フルーツ	お菓子	ハンバーグ、ツナ	バターロール、サラダ油、上白糖、お菓子	わかめ、ツナ、長ねぎ、ぶどう、キャベツ、人参、ほうれん草、もやし
17 月	ごはん、ハンバーグ、スパゲティサラダ、みそ汁、みかん缶	ドーナツ	ハンバーグ、味噌	米、スパゲティ、上白糖、サラダ油、ドーナツ	人参、きゅうり、ツナ、玉ねぎ、ほうれん草、長ねぎ、みかん缶
18 火	ロールパン、やさしいコロッケ、コールスローサラダ、コンソメスープ、バナナ ★牛乳	菜飯おにぎり☆	ツナ、牛乳	パン、野菜、サラダ油、上白糖、米	きゅうり、人参、キャベツ、玉ねぎ、バナナ、菜飯ご飯の素
19 水	☆お誕生会☆ わかめごはん、から、上白糖、花やさいサラダ、もぐちゃんのおやさいとん汁、ショートケーキ	えびせん	わかめご飯の素、鶏肉、かつお節、味噌、豚肉、木綿豆腐	米、片栗粉、サラダ油、上白糖、さといも、えびせん、いちごショートケーキ	しょうが、にんにく、アスパラ、お豆腐、こんにゃく、ごぼう、大根、人参、長ねぎ
20 木	ナポリタン、キューブチーズ、蒸し鶏和風サラダ、春キャベツスープ、パイン	いちごスペシャル☆	ウインナー、チーズ、ささみ、海藻サラダ	スパゲティ、サラダ油、上白糖、ごま油、ごま、いちごマヨネーズ	玉ねぎ、人参、ツナ、ピーマン、キャベツ、きゅうり、小松菜、パイン
21 金	そぼろごはん、たらのマヨ焼き、ほうれん草のじゃこ和え、みそ汁、りんご	アンパンマンせんべい	豚挽肉、鮭、しらす、味噌	米、上白糖、ごま、さつまいも、アンパンマンせんべい	しょうが、パセリ、ほうれん草、もやし、人参、玉ねぎ、りんご
22 土	ハヤシライス、ミニコロッケ、サラダ、フルーツ	お菓子	豚肉、ツナ	米、ミニコロッケ、お菓子、上白糖、サラダ油	わかめ、ツナ、長ねぎ、ぶどう、キャベツ、人参、ほうれん草、もやし
24 月	しょうゆラーメン、肉シューマイ、キャベツナムル、ぶどうゼリー ★牛乳	ぼんち揚げ	豚挽肉、なると巻、わかめ、肉シューマイ、牛乳	ラーメン、ごま、ごま油、ぶどうゼリー、ぼんち揚げ	ツナ、キャベツ、人参、長葱
25 火	ごはん、さけのカレー風味焼き、厚焼たまご、さつまい、オレンジ	フライドポテト☆	鮭、厚焼たまご、かつお節、味噌、豚肉、油揚げ	米、サラダ油、上白糖、さつまいも、じゃがいも	玉ねぎ、人参、長ねぎ、小松菜、ほうれん草
26 水	ごはん、肉じゃが、小松菜のごま和え物、みそ汁、バナナ	ベジたべる	豚肉、かつお節、油揚げ、味噌	米、じゃがいも、上白糖、サラダ油、ごま、ベジたべる	玉ねぎ、人参、シラタキ、いんげん、小松菜、人参、大根、ほうれん草、バナナ
27 木	ごはん、とり肉のかりん揚げ、セルサラダ、みそ汁、パイン	じゃこトースト☆	鶏肉、味噌、しらす	米、片栗粉、サラダ油、上白糖、シエルマカロニ、食パン	しょうが、きゅうり、人参、ツナ、玉ねぎ、ほうれん草、パイン
28 金	食パン（ジャム付）、メンチカツ、ブロッコリーとツナのサラダ、春やさいのポトフ、ヨーグルト	お菓子	メンチカツ、ツナ、ウインナー、ヨーグルト	食パン、いちごジャム、上白糖、サラダ油、新じゃがいも、お菓子	アスパラ、人参、新玉ねぎ、春キャベツ
29 土					

★園ではじめて食べる食材がある場合には事前にご家庭で料理してお試しください。

★食材の都合によりメニューを変更する事があります。

ご入園・ご進級おめでとうございます！

給食室では子どもたちの健やかな成長を支えることができるように栄養バランスのとれたメニューを提供し、食についても関心が深まるような活動を行っていくと思っています。どうぞよろしくお願ひい



4月給食献立予定表
(いす組・たんぽぽ組・ひまわり組・さくら組)

エネルギー [kcal]
569
558
554
520
522
552
628
562
609
538
547
557
586
566
549
541
545
552
674
596
566
555
579
571
