



日付	献立名	おやつ	材料名		
			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
1 金	春キャベツとベーコンの Pasta オーロラサラダ ココロスープ グレープフルーツ	そぼろごはん 麦茶	米 マカロニ じゃがいも マヨネーズ 風味ドレッシング 三温糖 オリーブ油	牛乳 ベーコン 鶏ひき肉	トマト ほうれんそう キャベツ きゅうり グレープフルーツ にんじん いんげん たまねぎ アスパラガス 黄パプリカ 絹さや ヤングコーン
2 16 30 土	レタスチャーハン 春雨の炒め物 わかめのスープ バナナ	さつま芋の マーマレード煮 麦茶	さつまいも 米 はるさめ 油 ごま油	鶏ひき肉 木綿豆腐	バナナ たまねぎ にんじん もやし レタス しめじ マーマレード にら わかめ
7 木	鮭とじゃがいもの 炊き込みごはん 鶏肉の照り焼き 春色水玉サラダ 花麩の味噌汁 メロン	マーブルケーキ 牛乳	米 じゃがいも 油 小麦粉 三温糖 花麩 バター 油 ごま油	牛乳 鶏もも肉 卵 鮭 スキムミルク 魚肉ソーセージ ちくわ みそ 生クリーム	メロン たけのこ ほうれんそう きゅうり コーン みつば にんにく しょうが たまねぎ
8 22 金	ピースごはん さわらの竜田揚げ 卵の花 油揚げのみそ汁 オレンジ	バインチーズ クラッカー 牛乳	米 片栗粉 油 三温糖 クラッカー	牛乳 さわら おから クリームチーズ 油揚げ みそ	オレンジ バイン缶 たけのこ ごぼう ほうれんそう にんじん 切り干しだいこん グリーンピース 葉ねぎ
9 23 土	御飯 鶏肉と厚揚げの炒め物 粉ふき芋 麩のすまし汁 みかん缶	りんごゼリー 麦茶	米 じゃがいも 焼心 油 三温糖	生揚げ 鶏ひき肉 みそ	りんごジュース みかん缶 たまねぎ にんじん かぶ ピーマン たらこ こんぶ 粉かんでん あおのり
11 25 月	御飯 ハムカツ マカロニサラダ じゃがいものスープ オレンジ	きな粉ラスク 牛乳	米 食パン じゃがいも マカロニ 油 小麦粉 マヨネーズ 風味ドレッシング マーガリン パン粉	牛乳 ハム きな粉	オレンジ たまねぎ にんじん きゅうり 黄パプリカ アスパラガス
12 26 火	マーボーラーメン チンゲン菜とジャコのナムル ミニトマト バナナ	カレーピラフの おむすび 牛乳	中華めん 米 片栗粉 油 ごま油	牛乳 木綿豆腐 豚ひき肉 ベーコン かまぼこ しらす干し	バナナ ミニトマト チンゲンサイ かぶ ねぎ にんじん にら たまねぎ かぶの葉 グリーンピース
13 27 水	菜めし はんぺんの大葉チーズ焼き ブロッコリーとひじきのサラダ 厚揚げの味噌汁 グレープフルーツ	ツナとキャベツの餃子 牛乳	米 ぎょうざの皮 押麦 マヨネーズ 風味ドレッシング 油 三温糖 ごま油	牛乳 はんぺん 生揚げ ツナ缶 ピザチーズ みそ	グレープフルーツ ブロッコリー キャベツ にんじん ふき みすな こまつな しそ ごま ひじき
14 28 木	御飯 肉巻きポテト 旬野菜のソテー 人参のスープ オレンジ	バナナケーキ 牛乳	米 じゃがいも 小麦粉 三温糖 バター 油	牛乳 豚ロース肉 卵 スキムミルク	ほうれんそう オレンジ たまねぎ キャベツ 赤パプリカ バナナ にんじん アスパラガス コーン グリーンピース
15 29 金	山菜ごはん 鶏肉の塩こうじ焼き 切干大根のおかか和え たけのこの味噌汁 グレープフルーツ	ごぼうスティック 牛乳	米 もち米 油 片栗粉 塩こうじ 三温糖 油	牛乳 鶏もも肉 油揚げ みそ 高野豆腐 かつお節	グレープフルーツ ごぼう たまねぎ たけのこ ぜんまい こまつな にんじん 切り干しだいこん ごま
18 月	御飯 チキンチャップ ココロピクルス 野菜スープ オレンジ	レモンアイシング ケーキ 牛乳	米 小麦粉 粉糖 バター オリーブ油 油 三温糖	牛乳 鶏もも肉 卵 スキムミルク	オレンジ にんじん きゅうり レタス ヤングコーン ほうれんそう たまねぎ レモン汁
19 火	麦ごはん 豚ヒシの香味焼き 春野菜白和え なめこのみそ汁 バナナ	チーズチヂミ 牛乳	米 小麦粉 押麦 ごま油 三温糖	牛乳 豚ヒシ肉 木綿豆腐 ピザチーズ みそ	バナナ だいこん なめこ にんじん ねぎ にら こんにゃく だいこんの葉 アスパラガス みつば しそ すりごま しょうが ごま
20 水	御飯 筍入り回鍋肉 中華風添え野菜 春雨スープ グレープフルーツ	いちごジャムサンド 牛乳	米 食パン マーガリン はるさめ 油 三温糖 ごま油	牛乳 豚もも肉 かまぼこ みそ	グレープフルーツ キャベツ にんじん たけのこ きゅうり たまねぎ ピーマン こまつな いちごジャム わかめ
21 木	クファジュシー マーミナーチャンプルー にんじんしりしり 貝だくさんみそ汁 バナナ	サーターアングギー 牛乳	米 小麦粉 三温糖 油	牛乳 木綿豆腐 豚ばら肉 卵 ちくわ かまぼこ みそ スキムミルク かつお節	バナナ にんじん もやし チンゲンサイ だいこん にら こまつな しいたけ ねぎ 刻みこんぶ

・都合により食材が一部変更になる場合があります。ご了承ください。 ・アレルギーに心配のある方は担任、事務所または給食室までお知らせください。



7日
子どもの日



21日
郷土料理：沖縄



・食べたことのない食材は提供日までにお試しください。

提供栄養量	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	V.A (μg)	塩分 (g)	食物繊維 (g)
幼児	545	20.9	18.7	228	1.9	186	2.1	3.7
1～2歳児	382	14.7	13.2	161	1.3	131	1.5	2.6