



日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 月	麦ごはん 和風シチュー 春キャベツの胡麻和え	米/押麦/じゃがいも かたくり粉/白ごま (いり)/砂糖/ごま油 /お菓子	豚肉モモ/牛乳/かえ りいりこ	だいこん/にんじん/はく さい/グリーンピース/キャ ベツ	煮干しのカリカリ お菓子 牛乳
2 火	麦ごはん 新じゃが芋のそぼろ煮 胡瓜とわかめの酢の物	米/押麦/じゃがいも /油/砂糖/バター	鶏ひき肉/カットわか め/ちりめん/牛乳	玉葱/にんじん/さやいん げん/こんにやく/きゅう り/コーン	コーンライス お茶 お菓子 牛乳
3 水	かやくうどん 小松菜の和え物	うどん/砂糖/食パン /マヨネーズ	油揚げ/鶏肉モモ/ カットわかめ/かつお 節/牛乳/粉チーズ	ねぎ/にんじん/玉葱/こ まつな/はくさい/えのき たけ	パンせんべい お菓子 牛乳
4 木	麦ごはん ポークビーンズ キャベツとハムのサラダ	米/押麦/じゃがいも /油/砂糖/紅花油/ お菓子	豚肉モモ/大豆/ロー スハム/牛乳	にんじん/玉葱/さやいん げん/キャベツ/きゅうり /ネーブル	ネーブル お菓子 牛乳
5 金	麦ごはん さわらの照り焼き 中華風サラダ 玉葱の味噌汁	米/押麦/砂糖/はる さめ/ごま油/じゃが いも/お菓子	さわら/みそ/牛乳	しょうが/にんじん/きゅ うり/キャベツ/もやし/ 玉葱/ねぎ	お菓子 フリック牛乳
6 土	ピピンパ 春雨スープ	米/砂糖/ごま/ごま 油/はるさめ/お菓子	豚肉モモ/カットわか め/牛乳	もやし/こまつな/にんじ ん/キャベツ/玉葱/干し 椎茸	お菓子 牛乳
8 月	麦ごはん チキンカレー コーンサラダ	米/押麦/じゃがいも /小麦粉/バター/砂 糖/紅花油/米粉/黒 砂糖	鶏肉モモ/牛乳/カッ トわかめ/きな粉	玉葱/にんじん/りんご/ グリーンピース/コーン/ キャベツ/きゅうり	黒糖ちんすこう 牛乳 お菓子 牛乳
9 火	麦ごはん 鮭の塩焼き 若竹煮 さつま芋の味噌汁	米/押麦/砂糖/さつ まいも/米粉/黒ごま (いり)/紅花油	鮭/カットわかめ/み そ/牛乳/きな粉/調 製豆乳	たけのこ/玉葱/にんじん /えのきたけ/ねぎ	米粉の黒ごまきな粉ケーキ 牛乳 お菓子 牛乳
10 水	パゲッティリア ハワイアンサラダ	スパゲッティ/バター /砂糖/紅花油/じゃ がいも	豚ひき肉/牛乳	にんじん/玉葱/ピーマン /マッシュルーム/トマト 缶詰(ホール)/キャベツ /きゅうり/パイン缶詰	じゃが芋のおやき 牛乳 お菓子 牛乳
11 木	麦ごはん 照り焼きチキン ポテトサラダ 大根の味噌汁	米/押麦/砂糖/ごま 油/じゃがいも/紅花 油/お菓子	鶏肉モモ/みそ/牛乳	きゅうり/にんじん/コー ン/だいこん/玉葱/ねぎ	お菓子 フリック牛乳
12 金	麦ごはん 魚のフライ スナップえんどう 春雨スープ	米/押麦/小麦粉/パ ン粉/油/はるさめ	カラスガレイ/たまご /カットわかめ/牛乳 /ヨーグルト	スナップえんどう/にんじ ん/キャベツ/玉葱/干し 椎茸	ヨーグルト お茶 お菓子 牛乳
13 土	ちりちりどんぶり 味噌汁	米/油/砂糖/ごま/ じゃがいも/お菓子	豚肉モモ/わかめ/み そ/牛乳	チンゲン菜/玉葱/にんじ ん	お菓子 牛乳
15 月	麦ごはん ポークシチュー かみかみサラダ	米/押麦/じゃがいも /バター/小麦粉/ア ーモンド/白ごま(い り)/砂糖/紅花油/ ロールパン	豚肉モモ/ちりめん/ ツナ/牛乳	玉葱/にんじん/マッシュ ルーム/グリーンピース/ きゅうり/キャベツ/コー ン/いちごジャム	いちごジャムパン 牛乳 お菓子 牛乳

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前			
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの				
16 火	麦ごはん さわらの西京焼 グリーンポテト カレー汁	米/押麦/じゃがいも /はるさめ/油	さわら/みそ/あおさ (素干し)/豚肉モモ/ 豆腐/牛乳/油揚げ	玉葱/にんじん/ねぎ/た けのこ	筍ごはん お茶 お菓子 牛乳			
17 水	麦ごはん とり天 切干大根の煮物 わかめの味噌汁	米/押麦/小麦粉/か たくり粉/砂糖	鶏肉ささ身/たまご/ 油揚げ/カットわかめ /みそ/牛乳	切干しだいこん/こんにゃ く/にんじん/さやいんげ ん/玉葱/まいたけ/ねぎ /みかん缶/黄桃缶/パイ ン缶詰	フルーツミックス 牛乳 お菓子 牛乳			
18 木	肉うどん 胡瓜のナムル	うどん/砂糖/ごま油	鶏肉モモ/カットわか め/あげはん/牛乳/ ゼラチン	玉葱/にんじん/えのきた け/ねぎ/きゅうり/こま つな/りんごジュース	アップルゼリー 牛乳 お菓子 牛乳			
19 金	麦ごはん 魚のパン粉焼き ひじきの炒め煮 小松菜の味噌汁	米/押麦/マヨネーズ /パン粉/油/砂糖/ かたくり粉	すけとうだら/干ひじ き(アリス釜、乾)/大豆 /みそ/牛乳/豆乳/ きな粉	パセリ/にんじん/しめじ /さやいんげん/糸こんに やく/こまつな/玉葱	豆乳もち 牛乳 お菓子 牛乳			
20 土	シンジュシー すまし汁	米/ごま/砂糖/お菓 子	豚ひき肉/刻み昆布/ カットわかめ/牛乳	にんじん/ねぎ/キャベツ /玉葱	お菓子 牛乳			
22 月	麦ごはん 麻婆豆腐 中華五目サラダ	米/押麦/油/砂糖/ かたくり粉/ごま油/ ふ/バター	豆腐/豚ひき肉/みそ /鶏若鶏肉ささ身/牛 乳	玉葱/にんじん/ねぎ/干 し椎茸/コーン/きゅうり /もやし	ふのラスク 牛乳 お菓子 牛乳			
23 火	麦ごはん 魚のかばやき きゅうりのごま酢和え 豆腐の味噌汁	米/押麦/かたくり粉 /油/砂糖/白ごま(い り)/ロールパン	メルルーサ/豆腐/ カットわかめ/みそ/ 牛乳/脱脂粉乳	きゅうり/もやし/にんじ ん/玉葱/しめじ	お菓子 牛乳			
24 水	麦ごはん ハンバーグ ポイルキャベツ 中華野菜スープ	米/押麦/パン粉/バ ター/砂糖/じゃがい も/はるさめ/ごま油	牛ひき肉/豚ひき肉/ たまご/牛乳/ちりめ ん	玉葱/にんじん/マッシュ ルーム/キャベツ/干し椎 茸/はくさい/パセリ	お菓子 牛乳			
25 木	麦ごはん 豚肉の甘辛煮 マッシュポテト ごぼうの味噌汁	米/押麦/油/砂糖/ じゃがいも/紅花油/ 小麦粉	豚肉モモ/豆腐/みそ /牛乳/たまご	チンゲン菜/コーン/ごぼ う/玉葱/にんじん/ねぎ /りんご	お菓子 牛乳			
26 金	麦ごはん 魚のカレー焼き 卵の花炒り ふのすまし汁	米/押麦/小麦粉/バ ター/砂糖/油/ふ/ マカロニ	カラスガレイ/おから /竹輪/油揚げ/カッ トわかめ/牛乳/きな 粉	ごぼう/にんじん/干し椎 茸/糸こんにやく/ねぎ/ えのきたけ/玉葱	お菓子 牛乳			
27 土	豚肉の回鍋肉丼 白菜のすまし汁	米/ごま油/かたくり 粉/お菓子	豚肉モモ/みそ/牛乳	キャベツ/ピーマン/はく さい/にんじん/えのきた け/ねぎ	お菓子 牛乳			
30 火	麦ごはん さばの塩焼き 荻わかめのサラダ じゃがいもの味噌汁	米/押麦/砂糖/紅花 油/じゃがいも/お菓 子	鯖塩水漬け/くきわか め/ちりめん/みそ/ 牛乳	キャベツ/こまつな/にん じん/しめじ/ねぎ	お菓子 牛乳			
月平均栄養価					エネルギー 脂 質	461 kcal 13.5 g	タンパク質 食塩相当量	20.1 g 1.8 g

ご入園・ご進級おめでとうございます

子どもたちが元気で健やかに成長すること、子どもたちにとって給食の時間が楽しい時間になることを願って、旬の食材を使った安全でおいしい給食を提供してまいりますので、どうぞよろしくお願い致します。

保育園での給食に慣れるために

はじめのうちは、子どもたちも新しい環境のなかで過ごすことに、不安や緊張を覚えていることと思います。どんな人がどんな場所
所で給食を作っているのか知ることは、安心につながりますので、ご家庭でも話題にしてみてください。
また、毎日の給食を展示していますので、お迎えの時にお子さんと一緒にご覧ください。





日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 月	わふうしちゅー はるきやべつのごまあえ	じゃがいも／かたくり粉／白ごま(いり)／砂糖／ごま油／お菓子	豚肉モモ／かえりいりこ／牛乳	だいこん／にんじん／はくさい／グリーンピース／キャベツ	にほしのかりかり おかし ぎゅうにゅう
2 火	しんじゃがいものそぼろ きゅうりとわかめのすのもの	じゃがいも／油／砂糖／米／バター	鶏ひき肉／カットわかめ／ちりめん	玉葱／にんじん／さやいんげん／こんにやく／きゅうり／コーン	こーんらいす おちゃ
3 水	かやくうどん こまつなのあえもの	うどん／砂糖／食パン／マヨネーズ	油揚げ／鶏肉モモ／カットわかめ／かつお節／粉チーズ／牛乳	ねぎ／にんじん／玉葱／こまつな／はくさい／えのきたけ	ほんせんべい ぎゅうにゅう
4 木	ほーくひーんず きやべつとはむのさらだ	じゃがいも／油／砂糖／紅花油／お菓子	豚肉モモ／大豆／ロースハム／牛乳	にんじん／玉葱／さやいんげん／キャベツ／きゅうり／ネーブル	ねーぶる おかし ぎゅうにゅう
5 金	さわらのてりやき ちゅうかふうさらだ たまねぎのみそしる	砂糖／はるさめ／ごま油／じゃがいも／お菓子	さわら／みそ／牛乳	しょうが／にんじん／きゅうり／キャベツ／もやし／玉葱／ねぎ	おかし ぶりっくぎゅうにゅう
6 土	ひびんぼ はるさめすーぷ	砂糖／ごま／ごま油／はるさめ／お菓子	豚肉モモ／カットわかめ／牛乳	もやし／こまつな／にんじん／キャベツ／玉葱／干し椎茸	おかし ぎゅうにゅう
8 月	ちきんかれー こーんさらだ	じゃがいも／小麦粉／バター／砂糖／紅花油／米粉／黒砂糖	鶏肉モモ／牛乳／カットわかめ／きな粉	玉葱／にんじん／りんご／グリーンピース／コーン／キャベツ／きゅうり	こくとうちんすこう ぎゅうにゅう
9 火	さけのおやき わかたけに さつまいものみそしる	砂糖／さつまいも／米粉／黒ごま(いり)／紅花油	鮭／カットわかめ／みそ／きな粉／調製豆乳／牛乳	たけのこ／玉葱／にんじん／えのきたけ／ねぎ	こめこのくろごまきなこけーき ぎゅうにゅう
10 水	すばげっていたりあん はわいあんさらだ	スパゲッティ／バター／砂糖／紅花油／じゃがいも	豚ひき肉／牛乳	にんじん／玉葱／ピーマン／マッシュルーム／トマト缶詰(ホール)／キャベツ／きゅうり／パイン缶詰	じゃがいものおやき ぎゅうにゅう
11 木	てりやききん ぼてとさらだ だいこんのみそしる	砂糖／ごま油／じゃがいも／紅花油／お菓子	鶏肉モモ／みそ／牛乳	きゅうり／にんじん／コーン／だいこん／玉葱／ねぎ	おかし ぶりっくぎゅうにゅう
12 金	さかなのふらい すなっぶえんどう はるさめすーぷ	小麦粉／パン粉／油／はるさめ	カラスガレイ／たまご／カットわかめ／ヨーグルト	スナッブえんどう／にんじん／キャベツ／玉葱／干し椎茸	よーぐると おちゃ
13 土	ちりちりどんぶり みそしる	油／砂糖／ごま／じゃがいも／お菓子	豚肉モモ／わかめ／みそ／牛乳	チンゲン菜／玉葱／にんじん	おかし ぎゅうにゅう
15 月	ほーくしちゅー かみかみさらだ	じゃがいも／バター／小麦粉／アモンドスライス／白ごま(いり)／砂糖／紅花油／ロールパン	豚肉モモ／ちりめん／ツナ／牛乳	玉葱／にんじん／マッシュルーム／グリーンピース／きゅうり／キャベツ／コーン／いちごジャム	いちごじゃむぼん ぎゅうにゅう

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
16 火	さわらのさいきょうやき くりーんぼてと かれーじる	じゃがいも／はるさめ／油／米	さわら／みそ／あおさ(素干し)／豚肉モモ／豆腐／油揚げ	玉葱／にんじん／ねぎ／たけのこ	たけのこぼん おちゃ
17 水	とりてん きりぼしだいこんのにも わかめのみそしる	小麦粉／かたくり粉／砂糖	鶏肉ささ身／たまご／油揚げ／カットわかめ／みそ／牛乳	切干しだいこん／こんにやく／にんじん／さやいんげん／玉葱／まいたけ／ねぎ／みかん缶／黄桃缶／パイン缶詰	ふるーつみっくす ぎゅうにゅう
18 木	にくうどん きゅうりのなむる	うどん／砂糖／ごま油	鶏肉モモ／カットわかめ／あげはん／ゼラチン／牛乳	玉葱／にんじん／えのきたけ／ねぎ／きゅうり／こまつな／りんごジュース	あつぷるぜりー ぎゅうにゅう
19 金	さかなのぼんこやき ひじきのいために こまつなのみそしる	マヨネーズ／パン粉／油／砂糖／かたくり粉	すけとうだら／干ひじき(スライス、乾)／大豆／みそ／豆乳／きな粉／牛乳	パセリ／にんじん／しめじ／さやいんげん／糸こんにやく／こまつな／玉葱	とうにゅうもち ぎゅうにゅう
20 土	シシユージ すましじる	ごま／砂糖／お菓子	豚ひき肉／刻み昆布／カットわかめ／牛乳	にんじん／ねぎ／キャベツ／玉葱	おかし ぎゅうにゅう
22 月	まーぼーどうふ ちゅうかこもくさらだ	油／砂糖／かたくり粉／ごま油／ふ／バター	豆腐／豚ひき肉／みそ／鶏若鶏肉ささ身／牛乳	玉葱／にんじん／ねぎ／干し椎茸／コーン／きゅうり／もやし	ふのらすく ぎゅうにゅう
23 火	さかなのかぼやき きゅうりのごまずあえ とうふのみそしる	かたくり粉／油／砂糖／白ごま(いり)／ロールパン	メルルーサ／豆腐／カットわかめ／みそ／脱脂粉乳／牛乳	きゅうり／もやし／にんじん／玉葱／しめじ	みるくじゃむぼん ぎゅうにゅう
24 水	はんばーぐ ぼいるきやべつ ちゅうかやさいすーぷ	パン粉／バター／砂糖／じゃがいも／はるさめ／ごま油／米	牛ひき肉／豚ひき肉／たまご／牛乳／ちりめん	玉葱／にんじん／マッシュルーム／キャベツ／干し椎茸／はくさい／パセリ	ゆうやけごぼん おちゃ
25 木	ぶたにくのあまからに まっしゅぼてと ごぼうのみそしる	油／砂糖／じゃがいも／紅花油／小麦粉	豚肉モモ／豆腐／みそ／たまご／牛乳	チンゲン菜／コーン／ごぼう／玉葱／にんじん／ねぎ／りんご	あつぷるぶれっど ぎゅうにゅう
26 金	さかなのかれーやき うのはないり ふのすましじる	小麦粉／バター／砂糖／油／ふ／マカロニ	カラスガレイ／おから／竹輪／油揚げ／カットわかめ／きな粉／牛乳	ごぼう／にんじん／干し椎茸／糸こんにやく／ねぎ／えのきたけ／玉葱	まかるのあべかわ ぎゅうにゅう
27 土	ぶたにくのほいこーろーどん はくさいのすましじる	ごま油／かたくり粉／お菓子	豚肉モモ／みそ／牛乳	キャベツ／ピーマン／はくさい／にんじん／えのきたけ／ねぎ	おかし ぎゅうにゅう
30 火	さばのおやき くきわかめのさらだ じゃがいものみそしる	砂糖／紅花油／じゃがいも／お菓子	鯖塩水漬け／くきわかめ／ちりめん／みそ／牛乳	キャベツ／こまつな／にんじん／しめじ／ねぎ	おかし ぎゅうにゅう

月平均栄養価	エネルギー 脂 質	323 kcal 12.7 g	タンパク質 食塩相当量	18.3 g 1.9 g
--------	--------------	--------------------	----------------	-----------------

保育園での給食に慣れるために

はじめのうちは、子どもたちも新しい環境のなかで過ごすことに、不安や緊張を覚えていることと思います。どんな人がどんな場所
所で給食を作っているのか知ることは、安心につながりますので、ご家庭でも話題にしてみてください。
また、毎日の給食を展示していますので、お迎えの時にお子さんと一緒にご覧ください。
幼児組のご飯の目安量は、110～120gです。当日の朝炊いたものを入れ、冷ましてから蓋をしましょう。



☆...☆...☆...☆ ご入園・ご進級おめでとうございます ☆...☆...☆...☆

子どもたちが元気で健やかに成長すること、子どもたちにとって給食の時間が楽しい時間になることを願って、旬の食材を使った安全でおいしい給食を提供してまいりますので、どうぞよろしくお願い致します。