



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	ピビンバ 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	お菓子 黒糖ちんすこう 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
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
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	461 kcal	タンパク質	20.1 g
		脂 質	13.5 g	食塩相当量	1.8 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  
所で給食を作っているのか知るとは、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。



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。



Main table containing 15 rows of menu items with columns for day, name, ingredients, and snacks. Includes a '月平均栄養価' (Monthly Average Nutritional Value) table at the bottom right.

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...



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。