

献立表

日 / 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価	食塩	
		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	調味料				
02 月	七分搦き米 ★ローストチキン ★マカロニサラダ ★トマトスープ	七分つき米、薄力粉、マカロニ・スパゲティ、マヨネーズ、上白糖、バター、調合油	牛乳、鶏むね肉、卵、生クリーム、ハム、アーモンド(乾)	ホールトマト缶詰、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、バナナ、いちご、にんじん	しょうゆ、コンソメ、食塩、みりん	桃缶 ★いちごのクレープ 牛乳	エネルギー 567 kcal たんぱく質 27.5 g 脂 質 17.4 g カルシウム 186 mg	1.7g	
03 火	ちらし寿司 ★鶏の唐揚げ 菜の花のすまし汁 桜餅	七分つき米、片栗粉、薄力粉、調合油、上白糖、バター、グラニュー糖、花魁	牛乳、鶏むね肉(皮付き)、卵(黄)、油揚げ、卵、でんぷろ、かんてん、焼きのり	みかん缶、なのはな、にんじん、さやえんどう、かんぴょう(乾)、干しいたけ、しょうが、にんにく	しょうゆ、酢、酒、ほんだし、食塩	ぶどうジュース ★みかん寒天 ★手作りクッキー 麦茶	エネルギー 635 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 26.3 g カルシウム 161 mg	1.4g	
04 水	七分搦き米 ほうれん草のナムル ふりかけ ★カレーうどん	七分つき米、強力粉、ゆでうどん、無塩バター、上白糖、三温糖、ごま油	豚肉(ばら)、あずき(乾)、ごま、きざみのり、かつお節、脱脂粉乳	オレンジ果汁50%飲料、ほうれんそう、たまねぎ、もやし、にんじん、ねぎ、コーン(冷凍)、しいたけ	カレー粉、めんつゆ・3倍濃縮、ドライイースト、鳥がらだし、食塩	いちごヨーグルト ★抹茶あんロール オレンジジュース	エネルギー 615 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 14.7 g カルシウム 107 mg	1.6g	
05 木	七分搦き米 ★塩ラーメン 手作りふりかけ オレンジ	七分つき米、干し中華めん、バター、薄力粉、三温糖、片栗粉	ヤクルト、塩さけ切り身、卵、しらす干し、クリームチーズ、豚肉(ばら)、いか、なると、ごま、きざみのり	オレンジ、たまねぎ、かぼちゃ、コーン缶、もやし、にんじん、キャベツ、しいたけ	こしょう、食塩	桃缶 <small>桃かぼちゃクリームチーズのハンドケーキ</small> ヤクルト	エネルギー 624 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 19.6 g カルシウム 128 mg	1.6g	
06 金	七分搦き米 ★チーズハンバーグ ★ひじきとさつま芋のサラダ ちんげんさいのスープ	じゃがいも、七分つき米、さつまいも、薄力粉、上白糖、パン粉、マヨネーズ、調合油	牛乳、豚ひき肉、白みそ、卵、チーズ、ひじき	チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、さやえんどう	酒、しょうゆ(うすくち)、ウスターソース、トマトケチャップ、ほんだし、しょうゆ、食塩、こしょう	オレンジ ★みそぼてど 牛乳	エネルギー 607 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 16.5 g カルシウム 200 mg	2.2g	
07 土	七分搦き米 ハヤシカレー ごぼうサラダ オレンジ	七分つき米、じゃがいも、マヨネーズ、調合油	牛乳、いわし(煮干し)、豚肉(肩ロース)、ごま	オレンジ、ごぼう、たまねぎ、にんじん	ハヤシルー	バナナ せんべい 煮干し 牛乳	エネルギー 610 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 25.9 g カルシウム 503 mg	2.4g	
09 月	七分搦き米 焼きししゃも 小松菜の納豆和え けんちん汁	七分つき米、米、さといも、薄力粉、調合油、パン粉、マヨネーズ、板こんにゃく、ごま油	ししゃも、挽きわり納豆、木綿豆腐、ピザ用チーズ、鶏むね肉(皮付き)、油揚げ、かつお節	だいこん、にんじん、ごまつな、ごぼう、ねぎ	しょうゆ、ほんだし、食塩、こしょう、パセリ粉	蒸かしさつま芋 ★ライスクロック 麦茶	エネルギー 639 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 21.5 g カルシウム 242 mg	1.7g	
10 火	七分搦き米 蛙のフライ(タルタルソース) ★春雨サラダ ★ころころスープ	七分つき米、じゃがいも、薄力粉、はるさめ、パン粉、三温糖、バター、上白糖、調合油、マヨネーズ、ごま油	牛乳、さけ、クリームチーズ、卵、ハム、生クリーム	たまねぎ、もやし、きゅうり、にんじん、グリーンピース、レモン果汁、パセリ	酢、コンソメ、しょうゆ	バナナ ★ベイクトチーズケーキ 牛乳	エネルギー 622 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 23.0 g カルシウム 181 mg	2.1g	
11 水	【お誕生日会】 ★オムライス ★かぼちゃのサラダ ★コーンスープ	ミニゼリー いちご	米、コーンフレーク、マヨネーズ、バター	牛乳、鶏むね肉、卵、生クリーム、ハム	たまねぎ、いちご	トマトケチャップ、ウスターソース、コンソメ	オレンジジュース ★お誕生日パフェ 牛乳	エネルギー 536 kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 15.9 g カルシウム 167 mg	2.0g
12 木	七分搦き米 ★チンジャオ・ロースー 中華風サラダ ★春雨スープ	七分つき米、白玉粉、三温糖、はるさめ、ごま油、片栗粉	牛乳、つぶしあん(砂糖添加)、豚肉(ロース)、ハム	いちご、もやし、にんじん、きゅうり、緑豆もやし、たけのこ、ピーマン、赤ピーマン、あさつき、しょうが	しょうゆ(うすくち)、酒、かつお昆布だし汁、しょうゆ、酢、オイスターソース、中華だしの素	蒸かしじゃが芋 ★いちご大福 牛乳	エネルギー 558 kcal たんぱく質 15.8 g 脂 質 12.5 g カルシウム 145 mg	1.5g	
13 金	七分搦き米 さばのカレーパン粉焼き 大豆とひじきのサラダ かぶのスープ	七分つき米、白玉粉、調合油、パン粉、上白糖	牛乳、さば、だいず(乾)、パルメザンチーズ、ひじき	かぶ、きゅうり、たまねぎ、かぶ、薬、にんじん	酢、コンソメ、しょうゆ、食塩、カレー粉	ヤクルト ★もちもちチーズパン 牛乳	エネルギー 649 kcal たんぱく質 26.6 g 脂 質 23.0 g カルシウム 334 mg	2.1g	
14 土	七分搦き米 クリームシチュー コーンサラダ オレンジ	七分つき米、じゃがいも、マヨネーズ	牛乳、鶏むね肉(皮付き)	オレンジ、えだまめ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン缶、レタス		バナナ せんべい 塩ゆで豆 牛乳	エネルギー 562 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 13.0 g カルシウム 177 mg	1.8g	
16 月	七分搦き米 ★わかめと豆腐のみそ汁 筑前煮 煮豆 ほうれん草の胡麻和え	七分つき米、さといも、強力粉、板こんにゃく、上白糖、三温糖、バター、マヨネーズ	牛乳、木綿豆腐、鶏むね肉(皮付き)、白みそ、ウインナー、ごま、脱脂粉乳、カットわかめ	ほうれんそう、ごぼう、にんじん、れんこん、しいたけ、たけのこ、さやえんどう	しょうゆ、ほんだし、酒、パセリ粉、ドライイースト、食塩、トマトケチャップ	桃缶 ★ウインナーロール 牛乳	エネルギー 580 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 13.3 g カルシウム 268 mg	2.3g	
17 火	七分搦き米 ★手作りしゅうまい ★ポテトサラダ 白菜スープ	七分つき米、じゃがいも、しゅうまいの皮、マヨネーズ、三温糖、片栗粉	牛乳、ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、卵、ハム	はくさい、たまねぎ、にんじん、バナナ、パイナップル、チンゲンサイ、きゅうり、もも缶、みかん缶、コーン缶、しょうが	しょうゆ、ほんだし	ぶどうジュース ★フルーツヨーグルト 牛乳	エネルギー 580 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 18.9 g カルシウム 275 mg	1.4g	
18 水	七分搦き米 ★野菜たっぷり餃子 ナムル風煮びたし サンデータン風	七分つき米、上白糖、米、もち米、ぎょうざの皮、三温糖、ごま油、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、あずき(乾)、卵、きな粉、黒ごま、油揚げ	ほうれんそう、緑豆もやし、にんじん、キャベツ、しいたけ、にら、にんにく	しょうゆ、酢、しょうゆ(うすくち)、鳥がらだし、オイスターソース、食塩	バナナ 三色ぼた餅 牛乳	エネルギー 619 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 16.4 g カルシウム 241 mg	1.2g	

献立表

日/曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価	食塩
		熟と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料			
19 (木)	七分搗き米 ★カツカレー ★大根とチーズのサラダ いちご	七分つき米、薄力粉、じゃがいも、調合油、上白糖、コーンフレーク、パン粉、三温糖、ごま油	牛乳、豚肉(ロース)、チーズ、あずき(ゆで)、卵、ホイップクリーム、ごま	だいこん、いちご、にんじん、たまねぎ、みかん缶、さくらんぼ缶	カレーウ、酢、しょうゆ、食塩	ヨーグルト ★卒園・進級おめでとう焼き牛乳	エネルギー 622 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 21.3 g カルシウム 207 mg	1.8g
21 (土)	卒園式 紅白まんじゅう						エネルギー 0 kcal たんぱく質 0 g 脂質 0 g カルシウム 0 mg	
23 (月)	七分搗き米 親子煮 えいようきんぴら 大根と油揚げのみそ汁	七分つき米、米、しらたき、三温糖、マヨネーズ、片栗粉	牛乳、いわし(煮干し)、卵、卵(厚焼き卵)、かにかまぼこ、鶏もも肉、切りこんぶ、ツナ水煮缶、白みそ、油揚げ	ごぼう、だいこん、たまねぎ、きゅうり、にんじん、えのきたけ、みつば	しょうゆ、酢、みりん、かつお・昆布だし汁、ほんだし	桃缶 ★サラダ巻き 煮干し 牛乳	エネルギー 549 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 11.1 g カルシウム 472 mg	2.4g
24 (火)	七分搗き米 めかじきの煮物 白菜の煮びたし かぼちゃと切干のみそ汁	七分つき米、じゃがいも、食パン、薄力粉、調合油、パン粉、三温糖、マヨネーズ	牛乳、かじき、白みそ、鶏むね肉、油揚げ	ほうさい、たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、切り干しだいこん、キャベツ	しょうゆ、中濃ソース、トマトケチャップ、めんつゆ・3倍濃縮、ほんだし	オレンジジュース ★チキンカツサンド 牛乳	エネルギー 583 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 15.0 g カルシウム 208 mg	2.0g
25 (水)	七分搗き米 和風マーボー豆腐 大根と水菜のサラダ スーミータン	七分つき米、ホットケーキ粉、ごま油、三温糖、上白糖、片栗粉	牛乳、絹ごし豆腐、卵、豚ひき肉、ツナ水煮缶、赤みそ	クリームコーン缶、にんじん、ねぎ、だいこん、しいたけ、水菜、にら、しょうが、にんにく	しょうゆ、酒、中華だしの素、ほんだし	バナナ ★たまご蒸しパン 牛乳	エネルギー 581 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 22.7 g カルシウム 204 mg	2.4g
26 (木)	七分搗き米 白身魚のホイル焼き 切干し煮 豚汁	七分つき米、じゃがいも、黒砂糖、水あめ、三温糖、板こんにゃく、上白糖	牛乳、かえい、アイスクリーム、木綿豆腐、きな粉、白みそ、さつま揚げ、豚肉(もも)	たまねぎ、だいこん、にんじん、しめじ、切り干しだいこん、しいたけ、ねぎ	しょうゆ、ほんだし、食塩	蒸かしさつま芋 ★アイスクリーム ★きな粉棒 牛乳	エネルギー 619 kcal たんぱく質 32.5 g 脂質 14.8 g カルシウム 316 mg	1.8g
27 (金)	七分搗き米 クリームシチュー カルシウムサラダ バナナ	七分つき米、強力粉、じゃがいも、グラニュー糖、バター、上白糖、調合油、三温糖	きな粉、鶏むね肉(皮付き)、チーズ、だいず(乾)、いわし(煮干し)、脱脂粉乳、ごま	バナナ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、レタス、日本かぼちゃ、ブロッコリー、コーン缶、レモン果汁	酢、しょうゆ、ドライイースト、食塩	ヤクルト 揚げパン 麦茶	エネルギー 619 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 13.8 g カルシウム 188 mg	2.3g
28 (土)	中華丼 マカロニサラダ オレンジ	米、マカロニ・スパゲティ、マヨネーズ、ごま油	牛乳、いわし(煮干し)、豚肉(ばら)、なると	オレンジ、にんじん、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、しいたけ、しょうが	中華だしの素	バナナ せんべい 煮干し 牛乳	エネルギー 554 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 13.8 g カルシウム 325 mg	1.1g
30 (月)	七分搗き米 すき焼き風煮 かぶときゅうりの即席漬け じゃが芋と玉葱のみそ汁	七分つき米、じゃがいも、薄力粉、強力粉、しらたき、上白糖、調合油、三温糖、無塩バター	牛乳、焼き豆腐、米みそ(甘みそ)、豚肉(もも)、卵	たまねぎ、ほうさい、にんじん、えのきたけ、きゅうり、かぶ、ねぎ、しいたけ	しょうゆ、かつおだし、酒、みりん、ドライイースト、食塩	桃缶 ★ふわふわドーナツ 牛乳	エネルギー 557 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 15.5 g カルシウム 236 mg	1.2g
31 (火)	ロールパン 鮭のグラタン ブロッコリーサラダ 白菜とかぼちゃのスープ	ロールパン、じゃがいも、マヨネーズ	さけ、卵、とろけるチーズ	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、ほうさい、コーン缶、かぼちゃ	コンソメ、食塩	オレンジ ジュアとせんべいの持ち帰り	エネルギー 573 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 18.8 g カルシウム 291 mg	2.1g

★は、ばら組さんのリクエストメニューです。



すこやかだより

ひとりではじょうずに食べられるようになった子、苦手な物に挑戦できた子、進んでお手伝いができるようになった子・・・など、4月に比べてお子さんたちは色々な事を経験し、ひとまわりもふたまわりも大きく、たくましく成長しています。

食という字は“人”に“良”と書くように、食べるということは心の成長にも大切です。周りの人たちが毎日楽しく食事ができる環境を整えてあげましょう。



旬の食材 キャベツ

3月～4月頃に出回るキャベツは、葉のまき方がゆるくふわっとしています。

【香キャベツ】とも呼ばれ、葉がやわらかく、甘みがあるので、サラダや浅漬けなど生で食べてもおいしいです。

キャベツにはビタミンCや食物繊維、胃腸の粘膜を健康に保ち、保護してくれる働きのあるビタミンUなどが多く含まれます。

フライに生の千切りキャベツが添えられているのは、油の吸収を助け、消化を良くしてくれるという、理にかなった組み合わせとされます。

