



日	曜	昼食	朝おやつ	3時おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	その他	延長保育おやつ
15	木	麦ごはん みそ汁 魚の塩焼き トマト ほうれんそうと卵の炒め物	牛乳 もも(缶)	スキムミルク バナナ ビスケット	牛乳・塩わかめ・魚・鶏卵・ロースハム・脱脂粉乳	精白米・麦・三温糖・植物油・ビスケット	もも(缶)・だいこん・トマト・ほうれんそう・たまねぎ・にんじん・バナナ	煮干しだし・米みそ・麦みそ・食塩・こしょう	豆乳・せんべい
16 30	金	麦ごはん 牛肉とフライドポテトのソテー トマト 小松菜と豆腐の清汁	牛乳 バナナ	豆乳 りんごゼリー クラッカー	牛乳・牛肉・木綿豆腐・調整豆乳・粉寒天	精白米・麦・じゃがいも・揚げ油・植物油・三温糖・クラッカー	バナナ・さやいんげん・トマト・こまつな・にんじん・りんご・りんごジュース	みりん・濃口しょうゆ・食塩・こしょう・かつお昆布だし	豆乳・もも(缶)
17	土	焼きうどん 飲むヨーグルト	豆乳 ウエハース	フルーツジュース ポテトまん	豆乳・豚肉・削り節・トリソフヨーグルト	ウエハース・干しうどん・ごま油・植物油・小麦粉・三温糖・じゃがいも・カレールウ	たまねぎ・キャベツ・もやし・にんじん・青ねぎ・しょうが・フルーツジュース	食塩・清酒・濃口しょうゆ	
19	月	麦ごはん 麻婆豆腐 チンゲンサイのスープ	牛乳 いちご	スキムミルク かぼちゃ羹 せんべい	牛乳・豚ひき肉・木綿豆腐・鶏肉・脱脂粉乳・調整豆乳・粉寒天	精白米・麦・植物油・ごま油・三温糖・片栗粉・せんべい	いちご・にんじん・青ねぎ・にんにく・しょうが・チンゲンサイ・たまねぎ・ホールコーン・かぼちゃ	赤色辛みそ・清酒・濃口しょうゆ・中華スープの素・鳥がらだし・食塩	豆乳・パン
20	火	麦ごはん 肉じゃが はくさいのみそ汁	牛乳 バナナ	豆乳 オレンジ サブレ	牛乳・牛肉・厚揚げ・塩わかめ・調整豆乳	精白米・麦・じゃがいも・植物油・三温糖・サブレ	バナナ・たまねぎ・にんじん・グリーンピース・はくさい・えのきたけ・オレンジ	煮干しだし・みりん・濃口しょうゆ・米みそ・麦みそ	豆乳・パイ
21	水	麦ごはん 魚の照り焼き レタス かぼちゃのみそ汁	牛乳 パン(缶)	スキムミルク ジャムサンド	牛乳・魚・脱脂粉乳	精白米・麦・三温糖・植物油・食パン・いちごジャム	パン(缶)・しょうが・レタス・かぼちゃ・たまねぎ・にんじん・青ねぎ	みりん・濃口しょうゆ・煮干しだし・米みそ・麦みそ	豆乳・バナナ
22	木	食パン ハンバーグ ゆでいんげん 野菜スープ	牛乳 せんべい	スキムミルク フルーツヨーグルト	牛乳・牛ひき肉・豚ひき肉・鶏卵・脱脂粉乳・プレーンヨーグルト	せんべい・食パン・植物油・パン粉・じゃがいも・三温糖	たまねぎ・さやいんげん・キャベツ・にんじん・セロリ・パセリ・フルーツミックス缶	食塩・こしょう・ナツメグ・トマトケチャップ・ウスターソース・鳥がらだし・濃口しょうゆ	豆乳・りんご
23	金	麦ごはん 清汁 鶏のから揚げ レタス 切干大根の和え物	牛乳 オレンジ	スキムミルク おからマフィン	牛乳・塩わかめ・鶏肉・まぐろ油漬缶・脱脂粉乳・鶏卵・おから	精白米・麦・片栗粉・揚げ油・三温糖・小麦粉・バター	オレンジ・えのきたけ・しょうが・レタス・切干大根・きゅうり・にんじん	煮干しだし・食塩・濃口しょうゆ・清酒・ガーリックパウダー・みりん・食酢	豆乳・ゼリー
24	土	スパゲティ・ナポリタン りんご	豆乳 チーズ	フルーツジュース かりんとう	豆乳・プロセスチーズ・豚肉・ベーコン・粉チーズ	スパゲティ・植物油・かりんとう	たまねぎ・にんじん・ピーマン・ホールコーン・トマトピューレ・りんご・フルーツジュース	食塩・こしょう・コンソメ・トマトケチャップ・ウスターソース	
26	月	麦ごはん 豚肉のカレーシチュー 春キャベツの和え物	牛乳 みかん(缶)	スキムミルク マカロニのきな粉和え	牛乳・豚肉・脱脂粉乳・きな粉	精白米・麦・じゃがいも・マーガリン・カレールウ・すりごま・ごま油・マカロニ・三温糖	みかん缶・たまねぎ・にんじん・りんご・グリーンピース・トマトピューレ・キャベツ・きゅうり	鳥がらだし・食塩・こしょう・ガーリックパウダー・ウスターソース・濃口しょうゆ	豆乳・バナナ
27	火	麦ごはん 魚の揚げ煮 サラダ菜 かき玉みそ汁	牛乳 りんご	スキムミルク バナナケーキ	牛乳・プロセスチーズ・白身魚・鶏卵・脱脂粉乳	精白米・麦・片栗粉・揚げ油・三温糖・小麦粉・バター	りんご・しょうが・サラダ菜・たまねぎ・もやし・ほうれん草・にんじん・バナナ	みりん・濃口しょうゆ・煮干しだし・米みそ・麦みそ	豆乳・オレンジ
28	水	食パン 鶏のパン粉焼き ソテー キャベツとコーンの豆乳スープ	牛乳 せんべい	スキムミルク りんごとさつまいもの甘煮	牛乳・鶏肉・鶏卵・粉チーズ・調整豆乳・脱脂粉乳	せんべい・食パン・パン粉・マーガリン・植物油・さつまいも・三温糖・バター	にんじん・たまねぎ・ピーマン・ホールコーン・キャベツ・パセリ・りんご・干しぶどう	食塩・こしょう・白ワイン・鳥がらだし	豆乳・パン(缶)

❁ お誕生日会メニュー ❁

22	木	ピースごはん ぎょうつげ トマト たけのこの清汁 グリーンアスパラガスと鶏ささみのサラダ	牛乳 せんべい	フルーツジュース ドーナツ	牛乳・白身魚すり身・脱脂粉乳・塩わかめ・鶏肉・ささ身	せんべい・精白米・麦・植物油・片栗粉・三温糖・パン粉・マヨネーズ・ごま油・すりごま・小麦粉・揚げ油・粉糖	グリーンピース・たまねぎ・にんじん・トマト・たけのこ・えのきたけ・青ねぎ・グリーンアスパラガス・黄ピーマン・フルーツジュース	食塩・清酒・濃口しょうゆ・かつお昆布だし・こしょう	豆乳・りんご
----	---	--	------------	------------------	----------------------------	--	--	---------------------------	--------

給食だより

楽しくておいしい給食に!

子どもたちが元気に健康に大きくなることを願って給食作りをしています。栄養価を満たすことはもちろんですが、身体も心も育まれるようにという願いを込めて、こだわりを持って作っています。

❁こだわりポイント❁

- 旬の食材を使う
- 添加物や農薬に気を付けて食材を選ぶ
- だしから、すべて手作りする
- 硬さや大きさなど年齢に合った食材の形状にする
- 地産地消を心掛ける

朝ご飯を食べて元気に1日のスタートを!

保育園で元気に友達と遊びながら多くのことを学ぶためには、朝ごはんはきちんと摂ることが大切です。朝ごはんにはたくさん役割があります!

- 体温を上げることで体が活動的に。
- 血糖値を上げて脳にエネルギーを。
- 噛むことで、脳が目覚める。
- 胃腸が活発になり、便秘解消に。

などといった、1日のスタートには欠かせない役割がたくさんです。

春の旬の野菜を食べましょう!

春の旬の食材には、ビタミン類やミネラルなどの栄養素が豊富です。春の食材をたくさん食べて、元気な体を作りましょう!

❁春の旬の野菜❁

- 春キャベツ
ビタミンKが豊富に含まれており、血液凝固促進や骨の形成に貢献しています。
- アスパラガス
新陳代謝を促し、疲労回復やスタミナ効果があります。
- たけのこ
食物繊維を豊富に含んでいる為、便秘に効果があります。
- いちご
ビタミンCが多く含まれており、風邪予防に効果があります。