

日 曜	昼 食	お や つ		午 後 食		熱や力に なるもの	血や肉に なるもの	体の調子を 整えるもの	エネルギー (kcal)
		2・3・4・5歳児		0・1歳児					
1 木	密入園式 お赤飯 とりの唐揚げ 蓮根きんぴら ポテトサラダ すまし汁	フルーツドッグ 牛乳	バターロール ミルクコーンスープ いちご	赤飯 ごま 片栗粉 油 ごま油 じゃが芋 マヨネーズ ロールパン	どり肉 卵 はんぺん ホイップクリーム 牛乳	生姜 蓮根 人参 胡瓜 水菜 いちご (コーン缶 玉ねぎ)	699		
2 金	ご飯 さわらの塩焼き 牛蒡甘辛煮 おかか和え 味噌汁 デコポン	マカロニきな粉 牛乳	マカロニきな粉 人参パセリスープ デコポン	米 砂糖 マカロニ	さわら 鰹節 若布 味噌 きな粉 牛乳	牛蒡 きゃべつ ほうれん草 葱 デコポン (人参 パセリ)	479		
3 土	ご飯 納豆 さつま揚げと大根人参煮 味噌汁	レーズンボール 牛乳 パナナ	レーズンボール 中華風スープ パナナ	米 砂糖 麩 レーズンボール	納豆 さつま揚げ 味噌 牛乳	大根 人参 きゃべつ パナナ (玉ねぎ)	558		
5 月	ご飯 ポークケチャップ 蒸し南瓜 りんご入りグリーンサラダ 味噌汁	チーズの包み揚げ 麦茶	チーズの包み揚げ ベジタブルスープ	米 油 餃子の皮	豚肉 卵 味噌 チーズ	ケチャップ 玉ねぎ にんにく 南瓜 きゃべつ 胡瓜 りんご 葱 (人参 コーン缶 ビーズ缶)	513		
6 火	ご飯 焼き鮭 さつま芋煮 人参きゃべつごま和え 味噌汁 パナナ	ゆかりおにぎり 味こんぶ 麦茶	ゆかりご飯 麩葱すまし汁 パナナ	米 さつま芋 砂糖 ごま (麩)	鮭 油揚げ 味噌 味こんぶ	きゃべつ 人参 大根 パナナ ゆかり (葱)	575		
7 水	カレーライス 野菜サラダ チーズ 若布スープ いちご	麩のラスク 牛乳	麩のラスク きゃべつスープ いちご	米 麦 じゃが芋 油 マヨネーズ 麩 バター グラニュー糖	豚肉 チーズ 若布 牛乳	玉ねぎ 人参 カレールウ レタス 胡瓜 トマト いちご (きゃべつ パセリ)	574		
8 木	親子丼 胡瓜と若布のしらす和え ミニトマト 味噌汁 パナナ	ウインナーパン 牛乳 2歳児 魚肉ソーセージパン 牛乳	魚肉ソーセージパン レタス人参スープ パナナ	米 砂糖 油 ロールパン	どり肉 卵 若布 しらす 味噌 牛乳 ウインナー 魚肉ソーセージ	玉ねぎ 人参 ビーズ缶 胡瓜 ミニトマト 大根 葱 パナナ ケチャップ (レタス)	682		
9 金	ご飯 かじきバター正油焼き 人参甘煮 野良坊菜のごま油和え 味噌汁 オレンジ	フライドポテト 牛乳	フライドポテト かぶのスープ オレンジ	米 バター 砂糖 ごま油 フライドポテト 油	かじき 若布 味噌 牛乳	人参 野良坊 きゃべつ オレンジ (かぶ)	618		
10 土	ご飯 とりのさっぱり煮 塩もみ野菜のごまよこし 味噌汁	牛乳パン 牛乳 パナナ	牛乳パン トマトスープ パナナ	米 砂糖 ごま ごま油 麩	どり肉 味噌 牛乳	にんにく 生姜 きゃべつ 人参 葱 パナナ (玉ねぎ ケチャップ)	566		
12 月	ご飯 松風焼き ほうれん草としらすの正油フレンチ トマト 若竹汁 りんご	マーラカオ 牛乳	マーラカオ 麩入りコンソメスープ りんご	米 パン粉 砂糖 ごま 油 小麦粉 ベーキングパウダー (麩)	どり肉 牛乳 卵 味噌 しらす 若布	葱 玉ねぎ ほうれん草 トマト 茹で竹の子 りんご (コーン缶)	665		
13 火	ご飯 はんぺん磯辺揚げ きゃべつ胡瓜 切干大根煮 なめこ汁 グレープフルーツ	ライスピザ 麦茶	ライスピザ グレープフルーツ 若布コーン中華風スープ	米 小麦粉 油 砂糖	はんぺん 青海苔 油揚げ 豆腐 味噌 ベーコン チーズ (若布)	きゃべつ 胡瓜 切干大根 人参 なめこ 葱 グレープフルーツ 玉ねぎ ビーマン ケチャップ (コーン缶)	534		
14 水	ご飯 豚肉の生姜焼き スパゲティサラダ トマト 味噌汁 パナナ	シュガートースト 牛乳	シュガートースト パナナ 青梗菜クリームコーンスープ	米 油 スパゲティ マヨネーズ 麩 食パン マーガリン グラニュー糖	豚肉 ツナ缶 味噌 牛乳	生姜 胡瓜 人参 トマト 玉ねぎ にら パナナ (青梗菜 コーン缶)	647		
15 木	ご飯 白身魚のピカタ 粉ふき芋 ブロッコリーおかかマヨ和え 味噌汁 オレンジ	菜めしおにぎり 小魚 麦茶	菜めしご飯 大根葱すまし汁 オレンジ	米 小麦粉 バター じゃが芋 マヨネーズ	メルルーサ 卵 鰹節 味噌 小魚	パセリ ブロッコリー 白菜 玉ねぎ しめじ オレンジ 菜めしの素 (葱 大根)	548		
16 金	ご飯 マーボー豆腐 胡瓜とハムの中華風和え物 ミニトマト もやし若布中華スープ	バナナケーキ 牛乳	バナナケーキ 人参きゃべつスープ	米 砂糖 ごま油 油 春雨 ごま 小麦粉 バター ベーキングパウダー	豆腐 豚肉 味噌 ハム 若布 卵 牛乳	葱 生姜 胡瓜 ミニトマト もやし 小葱 レモン果汁 パナナ (人参 きゃべつ)	623		
17 土	ご飯 ぶりの塩焼き コーン入り野菜ソテー 味噌汁	レーズンボール 牛乳 パナナ	レーズンボール パナナ オニオンパセリスープ	米 ごま油 レーズンボール	ぶり 若布 味噌 牛乳	人参 きゃべつ コーン缶 大根 パナナ (玉ねぎ パセリ)	622		
19 月	ごはん ささみの漬け衣焼き トマト いんげんコーンソテー 味噌汁 パナナ	マーガリンサンド 牛乳	マーガリンサンド 野菜のトマトスープ パナナ	米 小麦粉 油 バター 食パン マーガリン	ささみ 若布 油揚げ 味噌 牛乳	生姜 いんげん コーン缶 トマト 葱 パナナ (玉ねぎ 人参 きゃべつ ケチャップ)	665		
20 火	ご飯 かじきのお好み焼き風 竹の子煮 ナムル漬け 春野菜の味噌汁 オレンジ	ホットケーキ 牛乳	ホットケーキ 大根若布スープ オレンジ	米 ごま マヨネーズ 砂糖 ごま油 じゃが芋 ミックス粉 バター	かじき 鰹節 青海苔 味噌 卵 牛乳 (若布)	茹で竹の子 胡瓜 もやし 人参 きゃべつ オレンジ (大根)	618		
21 水	ご飯 ポテトオムレツ 青菜しめじバターソテー トマト かぶとベーコンスープ パナナ	きつねうどん 2歳児 雑炊	雑炊 パナナ	米 じゃが芋 油 バター 茹でうどん	卵 ハム ベーコン 油揚げ	人参 玉ねぎ ケチャップ ほうれん草 しめじ トマト かぶ パナナ 葱	480		
22 木	ご飯 とりの照り焼き 大根煮 南瓜サラダ 味噌汁 グレープフルーツ	□ぐるんぱのビスケットクッキー 牛乳	スティックパン 野菜のミルクスープ グレープフルーツ	米 砂糖 マヨネーズ 小 麦粉 バター ベーキングパウダー (スティックパン)	どり肉 味噌 卵 牛乳	大根 南瓜 干しぶどう えのき 葱 グレープフルーツ (玉ねぎ 人参 きゃべつ)	688		
23 金	ご飯 鮭のカレーニエル 切干大根ソテー 茹でスナップエンドウ 味噌汁 オレンジ	じゃが芋のお焼き 牛乳	じゃが芋のお焼き 葱スープ オレンジ	米 小麦粉 油 ごま油 ごま マヨネーズ じゃが芋 片栗粉 バター	鮭 ベーコン 味噌 牛乳	カレー粉 切干大根 スナップエンドウ もやし きゃべつ 人参 オレンジ (葱)	634		
24 土	豚丼 サラダ漬け 味噌汁	干し芋パン 牛乳 パナナ	干し芋パン 玉ねぎ人参スープ パナナ	米 干し芋パン	豚肉 豆腐 味噌 牛乳	玉ねぎ 椎茸 胡瓜 人参 きゃべつ 葱 パナナ	519		
26 月	ご飯 さばの味噌煮 ほうれん草人参お浸し きゅうゆかり和え すまし汁 グレープフルーツ	ナポリタン 牛乳 2歳児 ケチャップライス 若布スープ	ケチャップライス 若布スープ グレープフルーツ	米 砂糖 麩 スパゲティ 油	さば 味噌 なると ハム 牛乳 若布	生姜 ほうれん草 人参 胡瓜 ゆかり 葱 グレープフルーツ 玉ねぎ ビーマン ケチャップ	529		
27 火	ご飯 とんかつ せんきゃべつ ひじきと人参煮 味噌汁 パイン	キャラメルポテト 牛乳	キャラメルポテト 大根トマトスープ オレンジ	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 さつま芋 バター グラニュー糖	豚肉 卵 ひじき 若布 味噌 牛乳	きゃべつ 人参 玉ねぎ パイン (大根 トマト パセリ オレンジ)	###		
28 水	ご飯 さわらのマヨ焼き 人参グラッセ 茹でブロッコリー 味噌汁 パナナ	ジャムサンド 牛乳	ジャムサンド 野菜スープ パナナ	米 マヨネーズ マーガリン 砂糖 食パン いちごジャム	さわら 味噌 牛乳	人参 ブロッコリー 大根 にら パナナ (玉ねぎ きゃべつ)	631		
30 金	親子どもの日献立 バターライス かぶとバーグ マカロニサラダ ミニトマト きゃべつコーンのスープ	プリンアラモード 2歳児 黒パン いちご マッシュルーム入りミルクスープ	黒パン いちご マッシュルーム入りミルクスープ	米 バター パン粉 油 マカロニ マヨネーズ プリン ウエハース 黒パン	豚肉 卵 ベーコン ホイップクリーム 牛乳	干しぶどう 玉ねぎ ケチャップ 絹さや 胡瓜 人参 きゃべつ コーン缶 いちご マッシュ缶	674		

※食材の都合により献立を一部変更することがあります。

※0・1歳児の果物は午後食に付きます。

※( )内は0・1歳児のみ使用のものです。

今月の目標  
園の食事に慣れる  
家庭で食べている食事



ご入園・ご進級おめでとうございます。  
園の食事が初めてのお子さんでもありますので、ご家庭でも食べ慣れていそうな献立を多く  
いれてみました。そして、春を感じる食材も多く取り入れました。  
きゃべつもやわらかくなり、甘くてとてもおいしい時期です。竹の子やのらぼう菜も春の食材です。  
\*入園式\*お祝いのお赤飯が配られます。在園児はお赤飯のお祝い献立です。  
今年度も毎月の献立やおやつに絵本の中の料理やおやつを取り入れていきたいと思ひます。  
今月は「ぐるんぱのようちえん」よりビスケットクッキーです。