



# 4月の献立



2025. 4. 1  
すみれ萠崎保育園

日付	献立	おやつ		熱や力になる (炭水化物・脂質)	血・肉・骨になる (タンパク質)	体調をよくする (無機質・ビタミン)	栄養価
		午前	午後				
1 火	ゆかりご飯・鶏肉のマーマレード焼き・ひじきの煮物・キャベツのみそ汁・いちご・麦茶		ぼりぼりかりんとう・牛乳	米 (七分つき米), 大麦 (押麦), なたね油, 砂糖 (三温糖), うどん	鶏 (もも), 油揚げ, 煮干し, 牛乳	オレンジマーマレード, ミニトマト, ひじき (ほしひじき), 人参, ごぼう, さやいんげん, キャベツ, たまねぎ, カットわかめ, いちご	エネルギー: 589kcal タンパク: 20.3g 脂質: 19.6g カルシウム: 226mg 塩分: 1.6g
2 水	豆乳ロール・ポークケチャップ・ブロッコリーのサラダ・野菜たっぷりポタージュ・パイナップル・麦茶		おかかおにぎり・麦茶	豆乳ロールパン, 砂糖 (三温糖), じゃがいも, 米 (七分つき米), 大麦 (押麦)	豚 (肩ロース)・生, プロセスチーズ, 牛乳, かつお節	たまねぎ, ぶなしめじ, 青ピーマン, ブロッコリー, 人参, スイートコーン, トマト, キャベツ, パインアップル	エネルギー: 592kcal タンパク: 23.9g 脂質: 16.2g カルシウム: 206mg 塩分: 1.7g
3 木	たけのご飯・鱈の西京焼き・スナックエンドウ・豚汁・オレンジ・麦茶		じゃがチーおやき・牛乳	米, 大麦 (押麦), 砂糖 (三温糖), ごま油, じゃがいも, かたくり粉, なたね油	油揚げ, 削り節, すけとうだら, 豚 (ばら), 煮干し, 牛乳, ナチュラルチーズ (パルメザン)	たけのこ, 人参, まこんぶ (素干し), スナックエンドウ, ごぼう, たまねぎ, 大根, 小松菜, バレンシアオレンジ	エネルギー: 590kcal タンパク: 24.4g 脂質: 20.8g カルシウム: 266mg 塩分: 2.3g
4 金	ナポリタン・カリカリポテトのサラダ・ほうれん草のスープ・バナナ・麦茶		クッキー・牛乳	スパゲッティ (乾), 砂糖 (三温糖), オリーブ油, じゃがいも, なたね油, 小麦粉 (薄力粉), 有塩バター	ベーコン, ハム, 牛乳	たまねぎ, 青ピーマン, ぶなしめじ, キャベツ, きゅうり, 人参, ほうれん草, 根深ねぎ, バナナ	エネルギー: 552kcal タンパク: 13.0g 脂質: 25.2g カルシウム: 194mg 塩分: 1.3g
5 土	豚丼・春キャベツのツナ和え・じゃがいものみそ汁・オレンジ・麦茶		お菓子・牛乳	米 (七分つき米), 雑穀 (六穀), しらたき, 砂糖 (三温糖), なたね油, じゃがいも	豚 (ロース)・生, 削り節, ツナフレーク, 煮干し, 牛乳	たまねぎ, キャベツ, 人参, きゅうり, わかめ, バレンシアオレンジ	エネルギー: 581kcal タンパク: 22.9g 脂質: 16.3g カルシウム: 222mg 塩分: 1.7g
7 月	麦ご飯・鶏つくね・ブロッコリーのごまネーズ和え・油揚げのみそ汁・オレンジ・麦茶		メロンパントースト・牛乳	米 (七分つき米), 大麦 (押麦), 砂糖 (三温糖), かたくり粉, 食パン, プレミックス粉 (ホットケーキ用, 有塩バター)	鶏 (ひき肉・焼き), かに風味かまぼこ, 油揚げ, 煮干し, 牛乳, 脱脂粉乳 (スキムミルク)	たまねぎ, ブロッコリー, 小松菜, 人参, 根深ねぎ, バレンシアオレンジ, レモン (果汁)	エネルギー: 641kcal タンパク: 22.0g 脂質: 22.9g カルシウム: 232mg 塩分: 1.9g
8 火	発芽玄米ご飯・鮭のカレーマヨ焼き・かぼちゃの甘煮・豆腐の味噌汁・キウイフルーツ・麦茶		じゃこピザ・牛乳	米 (七分つき米), 米 (水稲・発芽玄米), 砂糖 (三温糖), なたね油, ぎょうざの皮, ごま油	べにざけ, 削り節, 絹ごし豆腐, 煮干し, しらす干し (微乾製品), とろけるチーズ, 牛乳	たまねぎ, 日本かぼちゃ, えのきたけ, わかめ, キウイフルーツ, 根深ねぎ	エネルギー: 683kcal タンパク: 24.2g 脂質: 31.4g カルシウム: 299mg 塩分: 1.7g
9 水	野菜パン・ツナマカロニグラタン・カラフルサラダ・春野菜のポトフ・バナナ・麦茶		ほうれん草チャーハン・麦茶	野菜パン, マカロニ (乾), 有塩バター, 小麦粉 (薄力粉), パン粉 (乾燥), 砂糖 (三温糖), じゃがいも, オリーブ油, 米 (七分つき米), ごま油	めばち缶詰 (味付け・フレーク), 牛乳, チーズ, ホエーパウダー, ウィンナー, 豚 (ひき肉), なると	たまねぎ, トマト, ブロッコリー, 黄ピーマン, きゅうり, スイートコーン (カーネル・冷凍), キャベツ, 人参, にんにく, バナナ, 根深ねぎ	エネルギー: 547kcal タンパク: 21.2g 脂質: 15.3g カルシウム: 159mg 塩分: 1.6g
10 木	グリーンピースご飯・肉じゃが・ほうれん草ともやしのサラダ・なめこの味噌汁・きよみオレンジ・麦茶		にんじんゼリー・お菓子・牛乳	米 (七分つき米), 大麦 (押麦), じゃがいも, しらたき, なたね油, 砂糖 (三温糖)	豚 (ロース・脂身), 削り節, 絹ごし豆腐, 煮干し, 牛乳	グリーンピース, 人参, たまねぎ, さやいんげん, ほうれん草, りょくとうもやし, なめこ, 根深ねぎ, きよみ	エネルギー: 518kcal タンパク: 17.6g 脂質: 12.4g カルシウム: 227mg 塩分: 1.9g
11 金	肉うどん・スティック野菜・米粉のコーン天ぷら・パイナップル・麦茶		キャラメルポップコーン・牛乳	うどん (ゆで), 米粉, なたね油, ポップコーン, 砂糖 (三温糖), 有塩バター	豚 (ロース)・生, 削り節, 牛乳	たまねぎ, えのきたけ, あさつき, きゅうり, 人参, グリーンアスパラガス (若茎・生), 日本かぼちゃ, スイートコーン, パインアップル	エネルギー: 739kcal タンパク: 23.1g 脂質: 23.7g カルシウム: 223mg 塩分: 1.5g
12 土	ケチャップライス・ジャーマンポテト・キャベツのスープ・フルーツヨーグルト・麦茶		お菓子・牛乳	米 (七分つき米), なたね油, 有塩バター, じゃがいも, オリーブ油	ウィンナー, ベーコン, プレーンヨーグルト, 牛乳	たまねぎ, 人参, スイートコーン, キャベツ, みかん (缶詰), パインアップル (缶詰), バナナ, キウイフルーツ	エネルギー: 501kcal タンパク: 14.7g 脂質: 14.8g カルシウム: 223mg 塩分: 1.5g
14 月	すみれカレーライス・じゃこサラダ・新玉ねぎのすまし汁・キウイフルーツ・麦茶		いちご蒸しパン・牛乳	米 (七分つき米), 雑穀 (六穀), じゃがいも, なたね油, 小麦粉 (薄力粉), 有塩バター, 砂糖 (三温糖), ごま油, プレミックス粉 (ホットケーキ用)	豚 (ロース), プレーンヨーグルト, しらす干し, 絹ごし豆腐, 削り節, 牛乳	人参, たまねぎ, 青ピーマン, ぶなしめじ, りんご, きゅうり, キャベツ, わかめ, こねぎ, キウイフルーツ, いちご	エネルギー: 620kcal タンパク: 19.9g 脂質: 19.3g カルシウム: 233mg 塩分: 1.1g
15 火	ゆかりご飯・鶏肉のマーマレード焼き・ひじきの煮物・キャベツのみそ汁・デコボン・麦茶		ぼりぼりかりんとう・牛乳	米 (七分つき米), 大麦 (押麦), なたね油, 砂糖 (三温糖), うどん	鶏 (もも), 油揚げ, 煮干し, 牛乳	オレンジマーマレード, ミニトマト, ひじき (ほしひじき), 人参, ごぼう, さやいんげん, キャベツ, たまねぎ, カットわかめ, デコボン	エネルギー: 589kcal タンパク: 20.3g 脂質: 19.6g カルシウム: 226mg 塩分: 1.6g
16 水	バターロール・煮込みハンバーグ (お^o)・温野菜・コーンスープ・パイナップル・麦茶		お祝いココアプリン・お菓子・麦茶	ロールパン, かたくり粉, 砂糖 (三温糖), じゃがいも	豚 (ひき肉), 絞豆腐, 牛乳, ホイップクリーム	たまねぎ, ブロッコリー, 人参, スイートコーン (缶詰・クリーム, パインアップル, いちご)	エネルギー: 475kcal タンパク: 21.2g 脂質: 15.9g カルシウム: 193mg 塩分: 2.0g

日付	献立	おやつ		熱や力になる (炭水化物・脂質)	血・肉・骨になる (タンパク質)	体調をよくする (無機質・ビタミン)	栄養価
		午前	午後				
17 木	たけのご飯・鯖の西京焼き・スナック エンドウ・豚汁・オレンジ・麦茶		じゃがチーおや き・牛乳	米, 大麦 (押麦), 砂糖 (三温糖), ごま油, じゃ がいも, かたくり粉, なたね油	油揚げ, 削り節, すけとうだら, 豚 (ばら), 煮干 し, 牛乳, ナチュラルチーズ (パルメザン)	たけのこ, 人参, まこんぶ (素干し), スナックえ んどう, ごぼう, たまねぎ, 大根, 小松菜, バレンシ アオレンジ	エネルギー: 590kcal タンパク: 24.4g 脂質: 20.8g カルシウム: 266mg 塩分: 2.3g
18 金	ナポリタン・カリカリポテトのサラダ・ ほうれん草のスープ・バナナ・麦茶		クッキー・牛乳	スパゲッティ (乾), 砂糖 (三温糖), オリーブ 油, じゃがいも, なたね油, 小麦粉 (薄力粉), 有 塩バター	ハム (ボンレス), ハム, 牛乳	たまねぎ, 青ピーマン, ぶなしめじ, キャベツ, きゅうり, ほうれん草, 根深ねぎ, 人参, バナナ	エネルギー: 550kcal タンパク: 13.0g 脂質: 25.1g カルシウム: 192mg 塩分: 1.3g
19 土	豚丼・春キャベツのツナ和え・じゃがい ものみそ汁・オレンジ・麦茶		お菓子・牛乳	米 (七分つき米), 雑穀 (六穀), しらたき, 砂糖 (三温糖), なたね油, じゃがいも	豚 (ロース)・生, 削り節, ツナフレーク, 煮干し, 牛乳	たまねぎ, キャベツ, 人参, きゅうり, わかめ, バレ ンシアオレンジ	エネルギー: 558kcal タンパク: 21.1g 脂質: 14.7g カルシウム: 221mg 塩分: 1.6g
21 月	麦ご飯・鶏つくね・ブロッコリーのごま ネーズ和え・豆腐の味噌汁・オレンジ・ 麦茶		メロンパントース ト・牛乳	米 (七分つき米), 大麦 (押麦), 砂糖 (三温 糖), かたくり粉, 食パン, プレミックス粉 (ホッ トケーキ用, 有塩バター	鶏 (ひき肉・焼き), かに風味かまぼこ, 絹ごし 豆腐, 煮干し, 牛乳, 脱脂粉乳 (スキムミルク)	たまねぎ, ブロッコリー, えのきたけ, わかめ, 根 深ねぎ, バレンシアオレンジ, レモン (果汁)	エネルギー: 652kcal タンパク: 23.0g 脂質: 23.9g カルシウム: 244mg 塩分: 1.9g
22 火	発芽玄米ご飯・鮭のカレーマヨ焼き・か ぼちゃの甘煮・油揚げのみそ汁・キウイ フルーツ・麦茶		じゃこピザ・牛乳	米 (七分つき米), 米 (水稲・発芽玄米), 砂糖 (三温糖), ぎょうざの皮, ごま油	べにざけ, 削り節, 油揚げ, 煮干し, しらす干し (微乾製品), とろけるチーズ, 牛乳	たまねぎ, 日本かぼちゃ, 小松菜, 人参, キウイフ ルーツ, 根深ねぎ	エネルギー: 648kcal タンパク: 23.4g 脂質: 28.0g カルシウム: 289mg 塩分: 1.6g
23 水	野菜パン・ツナマカロニグラタン・カラ フルサラダ・春野菜のポトフ・バナナ・ 麦茶		ほうれん草チャー ハン・麦茶	野菜パン, マカロニ (乾), 有塩バター, 小麦粉 (薄力粉), パン粉 (乾燥), 砂糖 (三温糖), じゃがいも, オリーブ油, 米 (七分つき米), ごま 油	めばち缶詰 (味付け・フレーク), 牛乳, チーズ ホエーパウダー, ウインナー, 豚 (ひき肉), なる と	たまねぎ, トマト, ブロッコリー, 黄ピーマン, きゅうり, スイートコーン (カーネル・冷凍, キャベツ, 人参, にんにく, バナナ, 根深ねぎ	エネルギー: 547kcal タンパク: 21.2g 脂質: 15.3g カルシウム: 159mg 塩分: 1.6g
24 木	グリーンピースご飯・肉じゃが・ほうれ ん草ともやしのサラダ・なめこの味噌 汁・きよみオレンジ・麦茶		にんじんゼリー・ お菓子・牛乳	米 (七分つき米), 大麦 (押麦), じゃがいも, し らたき, なたね油, 砂糖 (三温糖)	豚 (ロース・脂身), 削り節, 絹ごし豆腐, 煮干 し, 牛乳	グリーンピース, 人参, たまねぎ, さやいんげん, ほうれん草, りょくとうもやし, なめこ, 根深ね ぎ, きよみ	エネルギー: 518kcal タンパク: 17.6g 脂質: 12.4g カルシウム: 227mg 塩分: 1.9g
25 金	肉うどん・スティック野菜・米粉のコー ン天ぷら・パイナップル・麦茶		キャラメルポップ コーン・牛乳	うどん (ゆで), 米粉, なたね油, ポップコーン, 砂糖 (三温糖), 有塩バター	豚 (ロース)・生, 削り節, 牛乳	たまねぎ, えのきたけ, あさつき, きゅうり, 人参, グリーンアスパラガス (若茎・生, 日本かぼ ちゃ, スイートコーン, パインアップル	エネルギー: 739kcal タンパク: 23.1g 脂質: 23.7g カルシウム: 223mg 塩分: 1.5g
26 土	ケチャップライス・ジャーマンポテト・ キャベツのスープ・フルーツヨーグル ト・麦茶		お菓子・牛乳	米 (七分つき米), なたね油, 有塩バター, じゃが いも, オリーブ油	ウインナー, ベーコン, プレーンヨーグルト, 牛乳	たまねぎ, 人参, スイートコーン, キャベツ, みか ん (缶詰), パインアップル (缶詰), バナナ, キ ウイフルーツ	エネルギー: 501kcal タンパク: 14.7g 脂質: 14.8g カルシウム: 223mg 塩分: 1.5g
28 月	すみれカレーライス・じゃこサラダ・新 玉ねぎのすまし汁・キウイフルーツ・麦 茶		いちご蒸しパン・ 牛乳	米 (七分つき米), 雑穀 (六穀), じゃがいも, な たね油, 小麦粉 (薄力粉), 有塩バター, 砂糖 (三 温糖), ごま油, プレミックス粉 (ホットケーキ 用)	豚 (ロース), プレーンヨーグルト, しらす干し, 絹ごし豆腐, 削り節, 牛乳	人参, たまねぎ, 青ピーマン, ぶなしめじ, りんご, きゅうり, キャベツ, わかめ, こねぎ, キウイフ ルーツ, いちご	エネルギー: 620kcal タンパク: 19.9g 脂質: 19.3g カルシウム: 233mg 塩分: 1.1g
30 水	豆乳ロール・ポークケチャップ・ブロッ コリーのサラダ・野菜たっぷりポター ージュ・パイナップル・麦茶		おかかおにぎり・ 麦茶	豆乳ロールパン, 砂糖 (三温糖), じゃがいも, 米 (七分つき米), 大麦 (押麦)	豚 (肩ロース)・生, プロセスチーズ, 牛乳, かつ お節	たまねぎ, ぶなしめじ, 青ピーマン, ブロッコ リー, 人参, スイートコーン, トマト, キャベツ, パ インアップル	エネルギー: 592kcal タンパク: 23.9g 脂質: 16.2g カルシウム: 206mg 塩分: 1.7g

※納品などの都合により、献立が変更になる場合がありますのでご了承下さい。

※毎日の給食の見本を玄関正面に展示してあります。どうぞご自由にご覧下さい。

### ご入園 ご進級 おめでとうございます

春の暖かな日差しを受けながら、新しいお友達を迎えて新年度がスタートしました。  
期待が膨らむ新年度の始まりに、心新たに、安心・安全でおいしいおいしい給食作りを  
目指していこうと思います。  
園生活に慣れ、お友達との給食が楽しみな時間になるように願っています。  
また、お子さまの食についての相談などがありましたら、お気軽に給食スタッフまで  
お声かけ下さい。

**いってきまーす!**

**朝ごはんを食べよう!**

朝食は一日の生活のスタートです。眠っている間に時間  
に下がった体温は、朝ごはんを食べることで体温が上が  
り、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。お友達  
とたくさん活動できるように朝ごはんをしっかりと食べ  
ましょう!

日付	献立	おやつ		熱や力になる (炭水化物・脂質)	血・肉・骨になる (タンパク質)	体調をよくする (無機質・ビタミン)	栄養価
		午前	午後				







# 4月の献立



2025. 4. 1  
すみれ萠崎保育園

日付	献立	おやつ		熱や力になる (炭水化物・脂質)	血・肉・骨になる (タンパク質)	体調をよくする (無機質・ビタミン)	栄養価
		午前	午後				
1 火	ゆかりご飯・鶏肉のマーマレード焼き・ひじきの煮物・キャベツのみそ汁・いちご・麦茶		ぼりぼりかりんとう・牛乳	米 (七分つき米), 大麦 (押麦), なたね油, 砂糖 (三温糖), うどん	鶏 (もも), 油揚げ, 煮干し, 牛乳	オレンジマーマレード, ミニトマト, ひじき (ほしひじき), 人参, ごぼう, さやいんげん, キャベツ, たまねぎ, カットわかめ, いちご	エネルギー: 589kcal タンパク: 20.3g 脂質: 19.6g カルシウム: 226mg 塩分: 1.6g
2 水	豆乳ロール・ポークケチャップ・ブロッコリーのサラダ・野菜たっぷりポタージュ・パイナップル・麦茶		おかかおにぎり・麦茶	豆乳ロールパン, 砂糖 (三温糖), じゃがいも, 米 (七分つき米), 大麦 (押麦)	豚 (肩ロース)・生, プロセスチーズ, 牛乳, かつお節	たまねぎ, ぶなしめじ, 青ピーマン, ブロッコリー, 人参, スイートコーン, トマト, キャベツ, パインアップル	エネルギー: 592kcal タンパク: 23.9g 脂質: 16.2g カルシウム: 206mg 塩分: 1.7g
3 木	たけのご飯・鱈の西京焼き・スナックエンドウ・豚汁・オレンジ・麦茶		じゃがチーおやき・牛乳	米, 大麦 (押麦), 砂糖 (三温糖), ごま油, じゃがいも, かたくり粉, なたね油	油揚げ, 削り節, すけとうだら, 豚 (ばら), 煮干し, 牛乳, ナチュラルチーズ (パルメザン)	たけのこ, 人参, まこんぶ (素干し), スナックエンドウ, ごぼう, たまねぎ, 大根, 小松菜, バレンシアオレンジ	エネルギー: 590kcal タンパク: 24.4g 脂質: 20.8g カルシウム: 266mg 塩分: 2.3g
4 金	ナポリタン・カリカリポテトのサラダ・ほうれん草のスープ・バナナ・麦茶		クッキー・牛乳	スパゲッティ (乾), 砂糖 (三温糖), オリーブ油, じゃがいも, なたね油, 小麦粉 (薄力粉), 有塩バター	ベーコン, ハム, 牛乳	たまねぎ, 青ピーマン, ぶなしめじ, キャベツ, きゅうり, 人参, ほうれん草, 根深ねぎ, バナナ	エネルギー: 552kcal タンパク: 13.0g 脂質: 25.2g カルシウム: 194mg 塩分: 1.3g
5 土	豚丼・春キャベツのツナ和え・じゃがいものみそ汁・オレンジ・麦茶		お菓子・牛乳	米 (七分つき米), 雑穀 (六穀), しらたき, 砂糖 (三温糖), なたね油, じゃがいも	豚 (ロース)・生, 削り節, ツナフレーク, 煮干し, 牛乳	たまねぎ, キャベツ, 人参, きゅうり, わかめ, バレンシアオレンジ	エネルギー: 581kcal タンパク: 22.9g 脂質: 16.3g カルシウム: 222mg 塩分: 1.7g
7 月	麦ご飯・鶏つくね・ブロッコリーのごまネーズ和え・油揚げのみそ汁・オレンジ・麦茶		メロンパントースト・牛乳	米 (七分つき米), 大麦 (押麦), 砂糖 (三温糖), かたくり粉, 食パン, プレミックス粉 (ホットケーキ用, 有塩バター)	鶏 (ひき肉・焼き), かに風味かまぼこ, 油揚げ, 煮干し, 牛乳, 脱脂粉乳 (スキムミルク)	たまねぎ, ブロッコリー, 小松菜, 人参, 根深ねぎ, バレンシアオレンジ, レモン (果汁)	エネルギー: 641kcal タンパク: 22.0g 脂質: 22.9g カルシウム: 232mg 塩分: 1.9g
8 火	発芽玄米ご飯・鮭のカレーマヨ焼き・かぼちゃの甘煮・豆腐の味噌汁・キウイフルーツ・麦茶		じゃこピザ・牛乳	米 (七分つき米), 米 (水稲・発芽玄米), 砂糖 (三温糖), なたね油, ぎょうざの皮, ごま油	べにざけ, 削り節, 絹ごし豆腐, 煮干し, しらす干し (微乾製品), とろけるチーズ, 牛乳	たまねぎ, 日本かぼちゃ, えのきたけ, わかめ, キウイフルーツ, 根深ねぎ	エネルギー: 683kcal タンパク: 24.2g 脂質: 31.4g カルシウム: 299mg 塩分: 1.7g
9 水	野菜パン・ツナマカロニグラタン・カラフルサラダ・春野菜のポトフ・バナナ・麦茶		ほうれん草チャーハン・麦茶	野菜パン, マカロニ (乾), 有塩バター, 小麦粉 (薄力粉), パン粉 (乾燥), 砂糖 (三温糖), じゃがいも, オリーブ油, 米 (七分つき米), ごま油	めばち缶詰 (味付け・フレーク), 牛乳, チーズ, ホエーパウダー, ウインナー, 豚 (ひき肉), なると	たまねぎ, トマト, ブロッコリー, 黄ピーマン, きゅうり, スイートコーン (カーネル・冷凍), キャベツ, 人参, にんにく, バナナ, 根深ねぎ	エネルギー: 547kcal タンパク: 21.2g 脂質: 15.3g カルシウム: 159mg 塩分: 1.6g
10 木	グリーンピースご飯・肉じゃが・ほうれん草ともやしのサラダ・なめこの味噌汁・きよみオレンジ・麦茶		にんじんゼリー・お菓子・牛乳	米 (七分つき米), 大麦 (押麦), じゃがいも, しらたき, なたね油, 砂糖 (三温糖)	豚 (ロース・脂身), 削り節, 絹ごし豆腐, 煮干し, 牛乳	グリーンピース, 人参, たまねぎ, さやいんげん, ほうれん草, りょくとうもやし, なめこ, 根深ねぎ, きよみ	エネルギー: 518kcal タンパク: 17.6g 脂質: 12.4g カルシウム: 227mg 塩分: 1.9g
11 金	肉うどん・スティック野菜・米粉のコーン天ぷら・パイナップル・麦茶		キャラメルポップコーン・牛乳	うどん (ゆで), 米粉, なたね油, ポップコーン, 砂糖 (三温糖), 有塩バター	豚 (ロース)・生, 削り節, 牛乳	たまねぎ, えのきたけ, あさつき, きゅうり, 人参, グリーンアスパラガス (若茎・生), 日本かぼちゃ, スイートコーン, パインアップル	エネルギー: 739kcal タンパク: 23.1g 脂質: 23.7g カルシウム: 223mg 塩分: 1.5g
12 土	ケチャップライス・ジャーマンポテト・キャベツのスープ・フルーツヨーグルト・麦茶		お菓子・牛乳	米 (七分つき米), なたね油, 有塩バター, じゃがいも, オリーブ油	ウインナー, ベーコン, プレーンヨーグルト, 牛乳	たまねぎ, 人参, スイートコーン, キャベツ, みかん (缶詰), パインアップル (缶詰), バナナ, キウイフルーツ	エネルギー: 501kcal タンパク: 14.7g 脂質: 14.8g カルシウム: 223mg 塩分: 1.5g
14 月	すみれカレーライス・じゃこサラダ・新玉ねぎのすまし汁・キウイフルーツ・麦茶		いちご蒸しパン・牛乳	米 (七分つき米), 雑穀 (六穀), じゃがいも, なたね油, 小麦粉 (薄力粉), 有塩バター, 砂糖 (三温糖), ごま油, プレミックス粉 (ホットケーキ用)	豚 (ロース), プレーンヨーグルト, しらす干し, 絹ごし豆腐, 削り節, 牛乳	人参, たまねぎ, 青ピーマン, ぶなしめじ, りんご, きゅうり, キャベツ, わかめ, こねぎ, キウイフルーツ, いちご	エネルギー: 620kcal タンパク: 19.9g 脂質: 19.3g カルシウム: 233mg 塩分: 1.1g
15 火	ゆかりご飯・鶏肉のマーマレード焼き・ひじきの煮物・キャベツのみそ汁・デコボン・麦茶		ぼりぼりかりんとう・牛乳	米 (七分つき米), 大麦 (押麦), なたね油, 砂糖 (三温糖), うどん	鶏 (もも), 油揚げ, 煮干し, 牛乳	オレンジマーマレード, ミニトマト, ひじき (ほしひじき), 人参, ごぼう, さやいんげん, キャベツ, たまねぎ, カットわかめ, デコボン	エネルギー: 589kcal タンパク: 20.3g 脂質: 19.6g カルシウム: 226mg 塩分: 1.6g
16 水	バターロール・煮込みハンバーグ (お肉)・温野菜・コーンスープ・パイナップル・麦茶		お祝いココアプリン・お菓子・麦茶	ロールパン, かたくり粉, 砂糖 (三温糖), じゃがいも	豚 (ひき肉), 絞豆腐, 牛乳, ホイップクリーム	たまねぎ, ブロッコリー, 人参, スイートコーン (缶詰・クリーム, パインアップル, いちご)	エネルギー: 475kcal タンパク: 21.2g 脂質: 15.9g カルシウム: 193mg 塩分: 2.0g

日付	献立	おやつ		熱や力になる (炭水化物・脂質)	血・肉・骨になる (タンパク質)	体調をよくする (無機質・ビタミン)	栄養価
		午前	午後				
17 木	たけのご飯・鯖の西京焼き・スナック エンドウ・豚汁・オレンジ・麦茶		じゃがチーおや き・牛乳	米, 大麦 (押麦), 砂糖 (三温糖), ごま油, じゃ がいも, かたくり粉, なたね油	油揚げ, 削り節, すけとうだら, 豚 (ばら), 煮干 し, 牛乳, ナチュラルチーズ (パルメザン)	たけのこ, 人参, まこんぶ (素干し), スナックえ んどう, ごぼう, たまねぎ, 大根, 小松菜, バレンシ アオレンジ	エネルギー: 590kcal タンパク: 24.4g 脂質: 20.8g カルシウム: 266mg 塩分: 2.3g
18 金	ナポリタン・カリカリポテトのサラダ・ ほうれん草のスープ・バナナ・麦茶		クッキー・牛乳	スパゲッティ (乾), 砂糖 (三温糖), オリーブ 油, じゃがいも, なたね油, 小麦粉 (薄力粉), 有 塩バター	ハム (ボンレス), ハム, 牛乳	たまねぎ, 青ピーマン, ぶなしめじ, キャベツ, きゅうり, ほうれん草, 根深ねぎ, 人参, バナナ	エネルギー: 550kcal タンパク: 13.0g 脂質: 25.1g カルシウム: 192mg 塩分: 1.3g
19 土	豚丼・春キャベツのツナ和え・じゃがい ものみそ汁・オレンジ・麦茶		お菓子・牛乳	米 (七分つき米), 雑穀 (六穀), しらたき, 砂糖 (三温糖), なたね油, じゃがいも	豚 (ロース)・生, 削り節, ツナフレーク, 煮干し, 牛乳	たまねぎ, キャベツ, 人参, きゅうり, わかめ, バレ ンシアオレンジ	エネルギー: 558kcal タンパク: 21.1g 脂質: 14.7g カルシウム: 221mg 塩分: 1.6g
21 月	麦ご飯・鶏つくね・ブロッコリーのごま ネーズ和え・豆腐の味噌汁・オレンジ・ 麦茶		メロンパントース ト・牛乳	米 (七分つき米), 大麦 (押麦), 砂糖 (三温 糖), かたくり粉, 食パン, プレミックス粉 (ホッ トケーキ用, 有塩バター	鶏 (ひき肉・焼き), かに風味かまぼこ, 絹ごし 豆腐, 煮干し, 牛乳, 脱脂粉乳 (スキムミルク)	たまねぎ, ブロッコリー, えのきたけ, わかめ, 根 深ねぎ, バレンシアオレンジ, レモン (果汁)	エネルギー: 652kcal タンパク: 23.0g 脂質: 23.9g カルシウム: 244mg 塩分: 1.9g
22 火	発芽玄米ご飯・鮭のカレーマヨ焼き・か ぼちゃの甘煮・油揚げのみそ汁・キウイ フルーツ・麦茶		じゃこピザ・牛乳	米 (七分つき米), 米 (水稲・発芽玄米), 砂糖 (三温糖), ぎょうざの皮, ごま油	べにざけ, 削り節, 油揚げ, 煮干し, しらす干し (微乾製品), とろけるチーズ, 牛乳	たまねぎ, 日本かぼちゃ, 小松菜, 人参, キウイフ ルーツ, 根深ねぎ	エネルギー: 648kcal タンパク: 23.4g 脂質: 28.0g カルシウム: 289mg 塩分: 1.6g
23 水	野菜パン・ツナマカロニグラタン・カラ フルサラダ・春野菜のポトフ・バナナ・ 麦茶		ほうれん草チャー ハン・麦茶	野菜パン, マカロニ (乾), 有塩バター, 小麦粉 (薄力粉), パン粉 (乾燥), 砂糖 (三温糖), じゃがいも, オリーブ油, 米 (七分つき米), ごま 油	めばち缶詰 (味付け・フレーク), 牛乳, チーズ ホエーパウダー, ウインナー, 豚 (ひき肉), なる と	たまねぎ, トマト, ブロッコリー, 黄ピーマン, きゅうり, スイートコーン (カーネル・冷凍, キャベツ, 人参, にんにく, バナナ, 根深ねぎ	エネルギー: 547kcal タンパク: 21.2g 脂質: 15.3g カルシウム: 159mg 塩分: 1.6g
24 木	グリーンピースご飯・肉じゃが・ほうれ ん草ともやしのサラダ・なめこの味噌 汁・きよみオレンジ・麦茶		にんじんゼリー・ お菓子・牛乳	米 (七分つき米), 大麦 (押麦), じゃがいも, し らたき, なたね油, 砂糖 (三温糖)	豚 (ロース・脂身), 削り節, 絹ごし豆腐, 煮干 し, 牛乳	グリーンピース, 人参, たまねぎ, さやいんげん, ほうれん草, りょくとうもやし, なめこ, 根深ね ぎ, きよみ	エネルギー: 518kcal タンパク: 17.6g 脂質: 12.4g カルシウム: 227mg 塩分: 1.9g
25 金	肉うどん・スティック野菜・米粉のコー ン天ぷら・パイナップル・麦茶		キャラメルポップ コーン・牛乳	うどん (ゆで), 米粉, なたね油, ポップコーン, 砂糖 (三温糖), 有塩バター	豚 (ロース)・生, 削り節, 牛乳	たまねぎ, えのきたけ, あさつき, きゅうり, 人参, グリーンアスパラガス (若茎・生, 日本かぼ ちゃ, スイートコーン, パインアップル	エネルギー: 739kcal タンパク: 23.1g 脂質: 23.7g カルシウム: 223mg 塩分: 1.5g
26 土	ケチャップライス・ジャーマンポテト・ キャベツのスープ・フルーツヨーグル ト・麦茶		お菓子・牛乳	米 (七分つき米), なたね油, 有塩バター, じゃが いも, オリーブ油	ウインナー, ベーコン, プレーンヨーグルト, 牛乳	たまねぎ, 人参, スイートコーン, キャベツ, みか ん (缶詰), パインアップル (缶詰), バナナ, キ ウイフルーツ	エネルギー: 501kcal タンパク: 14.7g 脂質: 14.8g カルシウム: 223mg 塩分: 1.5g
28 月	すみれカレーライス・じゃこサラダ・新 玉ねぎのすまし汁・キウイフルーツ・麦 茶		いちご蒸しパン・ 牛乳	米 (七分つき米), 雑穀 (六穀), じゃがいも, な たね油, 小麦粉 (薄力粉), 有塩バター, 砂糖 (三 温糖), ごま油, プレミックス粉 (ホットケーキ 用)	豚 (ロース), プレーンヨーグルト, しらす干し, 絹ごし豆腐, 削り節, 牛乳	人参, たまねぎ, 青ピーマン, ぶなしめじ, りんご, きゅうり, キャベツ, わかめ, こねぎ, キウイフ ルーツ, いちご	エネルギー: 620kcal タンパク: 19.9g 脂質: 19.3g カルシウム: 233mg 塩分: 1.1g
30 水	豆乳ロール・ポークケチャップ・ブロッ コリーのサラダ・野菜たっぷりポター ージュ・パイナップル・麦茶		おかかおにぎり・ 麦茶	豆乳ロールパン, 砂糖 (三温糖), じゃがいも, 米 (七分つき米), 大麦 (押麦)	豚 (肩ロース)・生, プロセスチーズ, 牛乳, かつ お節	たまねぎ, ぶなしめじ, 青ピーマン, ブロッコ リー, 人参, スイートコーン, トマト, キャベツ, パ インアップル	エネルギー: 592kcal タンパク: 23.9g 脂質: 16.2g カルシウム: 206mg 塩分: 1.7g

※納品などの都合により、献立が変更になる場合がありますのでご了承下さい。

※毎日の給食の見本を玄関正面に展示してあります。どうぞご自由にご覧下さい。

### ご入園 ご進級 おめでとうございます

春の暖かな日差しを受けながら、新しいお友達を迎えて新年度がスタートしました。  
期待が膨らむ新年度の始まりに、心新たに、安心・安全でおいしいおいしい給食作りを  
目指していこうと思います。  
園生活に慣れ、お友達との給食が楽しみな時間になるように願っています。  
また、お子さまの食についての相談などがありましたら、お気軽に給食スタッフまで  
お声かけ下さい。

**いってきまーす!**

**朝ごはんを食べよう!**

朝食は一日の生活のスタートです。眠っている間に時間  
に下がった体温は、朝ごはんを食べることで体温が上が  
り、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。お友達  
とたくさん活動できるように朝ごはんをしっかりと食べ  
ましょう!

日付	献立	おやつ		熱や力になる (炭水化物・脂質)	血・肉・骨になる (タンパク質)	体調をよくする (無機質・ビタミン)	栄養価
		午前	午後				

