



あかのなかま	みどりのなかま	きいろのなかま	その他調味料	おやつ	
からだをつくる 	からだの調子をととのえる 	エネルギーのもとになる 		午前 ※3歳未満児のみ	午後

3歳未満児には、お昼の主食を提供します。								
1	火	魚の塩麹漬け焼き・じゃがいものカレーソテー・みそ汁	魚・豆腐・みそ	玉ねぎ・人参・ピーマン・キャベツ えのきたけ	じゃがいも・油	塩麹・塩・カレー粉 だし汁	お菓子 牛乳	お菓子
2	水	肉じゃが・切干大根とツナのあえもの・果物	豚肉・ツナ缶	玉ねぎ・人参・小松菜・切干大根・きゅうり 果物	じゃがいも・しらたき・油 砂糖・ごま油	しょうゆ・みりん だし汁・酢	ヨーグルト	お菓子
3	木	炒り豆腐・中華サラダ・果物・ごまふりかけ	豆腐・鶏ひき肉・ひじき ちくわ・わかめ	干しいたけ・玉ねぎ・人参・小松菜 きゅうり・もやし・コーン・果物	こんにゃく・油・砂糖 春雨・ごま油・ごま	しょうゆ・塩 だし汁・酢	お菓子 牛乳	わかめおにぎり
4	金	鶏肉のオープン焼き（塩味）・三色ひたし・みそ汁	鶏肉・わかめ・みそ	小松菜・もやし・人参・玉ねぎ	小麦粉・オリーブ油・油 じゃがいも	塩・しょうゆ だし汁	ヨーグルト	お菓子
5	土	入 園 式 祝賀があります						
7	月	麻婆豆腐・華風あえ・果物	豆腐・豚ひき肉・みそ ロースハム	しょうが・にんにく・人参・干しいたけ 長ねぎ・にら・きゅうり・もやし・果物	油・砂糖・片栗粉・ごま油 春雨・ごま	しょうゆ・酢	ヨーグルト	お菓子
8	火	カレー・フレンチサラダ・チーズ	豚肉	玉ねぎ・人参・キャベツ・きゅうり・コーン	じゃがいも・油・砂糖	カレールウ・塩・酢	お菓子 牛乳	お菓子
9	水	鶏のから揚げ・コーン入りおひたし・みそ汁	鶏肉・豆腐・わかめ・みそ	しょうが・小松菜・コーン・玉ねぎ・人参	片栗粉・油	しょうゆ・酒 だし汁	ヨーグルト	お菓子
10	木	焼き魚・ひじきの炒り煮・みそ汁・果物	魚・ひじき・さつま揚げ みそ	ごぼう・人参・干しいたけ・もやし・かぶ 小松菜・果物	しらたき・油・砂糖	塩・しょうゆ みりん・だし汁	お菓子 牛乳	お星さまパン
11	金	親子煮・もやしとツナのサラダ・焼きのり	鶏肉・鶏卵・ツナ缶 焼きのり・ジョア	玉ねぎ・人参・干しいたけ・小松菜 もやし・きゅうり・コーン	じゃがいも・しらたき 車麩・油・砂糖 マヨドレ・ごま	しょうゆ・塩 だし汁	お菓子 牛乳	ごま塩おにぎり
12	土	わかめおにぎり・みそ汁・果物	豆腐・みそ	えのきたけ・玉ねぎ・果物	米・じゃがいも・だし汁	炊き込みわかめ	お菓子 牛乳	ヨーグルト
14	月	ビビンバ丼・チンゲン菜とわかめのスープ・果物	豚ひき肉・わかめ・豆腐	干しいたけ・にんにく・ほうれん草 もやし・人参・チンゲン菜・玉ねぎ コーン・果物	ごま油・砂糖・ごま	しょうゆ・塩 鶏がらスープ	ヨーグルト	お菓子
15	火	魚の照り焼き・ポテトサラダ・にら卵みそ汁	魚・鶏卵・豆腐・みそ	人参・きゅうり・コーン・にら・玉ねぎ	じゃがいも・マヨドレ	しょうゆ・みりん 酒	お菓子 牛乳	食パン いちごジャム
16	水	千草焼き・即席漬け・みそ汁・焼きのり	鶏卵・豚ひき肉・ひじき わかめ・みそ・焼きのり	人参・干しいたけ・キャベツ・きゅうり もやし	油・砂糖・じゃがいも	塩・しょうゆ だし汁	ヨーグルト	お菓子
17	木	コッペパン・クリームシチュー・フレンチサラダ	鶏肉・牛乳	玉ねぎ・人参・ブロッコリー・きゅうり キャベツ・コーン	パン・じゃがいも・油 米粉	コンソメ・塩・酢	お菓子 牛乳	ひじきおにぎり
18	金	《食育の日》 春野菜の煮物・大豆入り肉そぼろ・旬の果物	鶏肉・さつま揚げ・大豆 豚ひき肉・みそ・かつお節	干しかぶ・たけのこ・人参・干しいたけ しょうが・果物	じゃがいも・こんにゃく 砂糖・油	だし汁・しょうゆ 酒	ヨーグルト	お菓子
19	土	食パン・いちごジャム・スープ・果物	豆腐	人参・玉ねぎ・えのきたけ・果物	パン・いちごジャム	コンソメ・塩	お菓子 牛乳	ヨーグルト
21	月	ドライカレー・ツナ入りブロッコリーサラダ・果物	豚ひき肉・ツナ缶	玉ねぎ・人参・ピーマン・にんにく しょうが・コーン・ブロッコリー キャベツ・果物	油	カレールウ・塩・酢	ヨーグルト	お菓子
22	火	魚の竜田揚げ・青菜のごまあえ・春雨スープ	魚	しょうが・小松菜・人参・チンゲン菜 玉ねぎ	片栗粉・油・砂糖・ごま 春雨・ごま油	酒・しょうゆ 鶏がらスープ・塩	お菓子 牛乳	お菓子 ジョア
23	水	《誕生会献立》 ケチャップライス・マカロニサラダ・野菜スープ・果物	ウインナー・豆腐	玉ねぎ・人参・ピーマン・コーン・きゅうり もやし・えのきたけ・キャベツ・果物	米・油・マヨドレ	コンソメ・塩 トマトケチャップ	ヨーグルト	お菓子
24	木	豆腐の中華煮・ひじきサラダ・果物・ごまふりかけ	豚肉・かまぼこ・豆腐 ひじき・ツナ缶	しょうが・人参・玉ねぎ・白菜・チンゲン菜 干しいたけ・小松菜・コーン・果物	油・片栗粉・ごま油 マヨドレ	コンソメ・塩・しょ うゆ	お菓子 牛乳	お菓子
25	金	チャンポン麺・昆布豆・果物	豚肉・かまぼこ・大豆・昆 布	玉ねぎ・もやし・キャベツ・人参 生しいたけ・小松菜	乾麺（中華麺）・油 ごま油・片栗粉・砂糖	塩・鶏がらスープ しょうゆ・酒	ヨーグルト	塩おにぎり
26	土	ごま塩おにぎり・みそ汁・果物	豆腐・油揚げ	玉ねぎ・えのきたけ・果物	米	ごましお・だし汁	お菓子 牛乳	ヨーグルト
28	月	ブルコギ・わかめスープ・果物	豚肉・豆腐・わかめ	にんにく・玉ねぎ・人参・にら・もやし えのきたけ・果物	春雨・砂糖・ごま油	しょうゆ・酒・みりん 鶏がらスープ・塩	ヨーグルト	きなこマフィン
30	水	食パン・豆腐ハンバーグ・ブロッコリーのおかかあえ・野菜スープ	豆腐・豚ひき肉・ひじき かつお節・みそ	玉ねぎ・ブロッコリー・もやし・人参	パン・油・片栗粉・砂糖 じゃがいも	塩・トマトケチャップ 中濃ソース・しょうゆ	ヨーグルト	紅鮭わかめ おにぎり

* 献立内容を変更する場合があります。 * マヨドレは、原材料に鶏卵のっていない、マヨネーズ風味の調味料です。
* 鉄補助食品として、マスカットゼリー・ジョアを提供しています。



ご入園・ご進級おめでとうございます
こどもにとって、食事は心身の健やかな発達と
ともに、将来にわたる望ましい食習慣の基礎を築
くために大切です。
そこで、園では給食を提供するにあたり、以下の
点に配慮しています。

- 給食提供で配慮していること
- 安全な食事の提供
 - 食中毒を防ぐために加熱調理を中心に提供します
 - 加工食品、輸入食品の使用は極力控えます
- こどもにふさわしい食事の提供
 - こどもが食べやすいように調理方法、盛り付けを工夫します
 - 栄養面に配慮し、薄味を心がけます
- 給食の栄養目標量
 - 3歳未満児：昼食＋午前・午後のおやつで一日の目標量の50%を提供（家庭での朝食＋夕食で50%）
 - 3歳以上児：昼食＋午後のおやつで一日の目標量の40%を提供（家庭での朝食＋夕食で60%）

★新入園児の保護者の皆さまへ★
こどもたちにとって、入園は大きな環境の変化です。
園での生活や給食に慣れるまで、給食を食べる量が少な
いお子さんもいます。日中元気に活動できるよう、朝ごはんを
食べてから登園するようにお願いします。
園では、給食のサンプル展示、栄養成分値の掲示、レシピの配布など、食
にまつわる様々な情報を発信していま
す。ご家庭での食事や健康づくりの参
考にしてください。お子さんの食事で
ご心配なことがありましたらいつでも
ご相談ください。

★毎月19日は「食育の日」★
「食育の日」の給食では、旬の食材や郷土料
理を取り入れたメニューを提供しています。
今月は、春の味覚『たけのこ』を使った「春野
菜の煮物」です。
たけのこを食べて春を感じてください。

お知らせ
・・・お誕生会です。今月は23日（水）です。（全園児）
△・・・主食のいない日です。（3歳児～5歳児）

