

日	曜	献立名	材料名			栄養価
			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	
3	月	ちらし寿司 えびのフリッター 花魁のすまし汁 クレープ カルピス ひなあられ	米、砂糖、油、小麦粉、おつゆ麩、いりごま	牛乳、えび、卵、油揚げ、でんぶ	にんじん、たまねぎ、しいたけ、さやえんどう、みつば、のり	エネルギー 456 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 14.0 g
4	火	わかめごはん 鱈のごま味噌焼き ひじきと大豆の炒め煮 けんちん汁 みかんゼリー 牛乳	米、さといも、砂糖、いりごま、ごま油	牛乳、さわか、豆腐、大豆、 さつま揚げ、油揚げ、 タケヤミ そ、干しひじき	にんじん、だいこん、ごぼう、しいたけ、いんげん	エネルギー 447 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 14.2 g
5	水	七分付きごはん 照り焼きチキン ちくわの磯辺揚げ 菜の花のごま和え 牛乳	米、油、小麦粉、砂糖、 ごま	牛乳、鶏肉、ちくわ、油揚げ、卵	キャベツ、なばな、にんじん、あおのり	エネルギー 446 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 13.6 g
6	木	七分付きごはん 豚と糸昆布のしぐれ煮 ジャーマンポテト はんぺんの味噌汁 牛乳	米、じゃがいも、砂糖、オリーブ油	牛乳、豚肉、はんぺん、ベーコン、ミックスみそ	たまねぎ、ごぼう、にんじん、コーン、えのきたけ、しいたけ、ねぎ、こんぶ、パセリ	エネルギー 443 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 12.3 g
7	金	ハヤシライス (年長児) マカロニサラダ お楽しみ給食です！ 牛乳	米、マカロニ、マヨネーズ、片栗粉、砂糖	牛乳、牛肉、プレスハム	たまねぎ、にんじん、エリンギ、コーン、きゅうり、マッシュルーム	エネルギー 463 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 16.3 g
10	月	七分付きごはん 肉団子の甘酢あん ブロッコリーのツナ和え 麩とわかめの味噌汁 牛乳	米、砂糖、おつゆ麩、片栗粉	牛乳、肉団子、ツナ缶、タケヤミそ、油揚げ	ブロッコリー、にんじん、とうもろこし、グリーンピース、わかめ	エネルギー 446 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 11.2 g
11	火	チーズカレーライス パインサラダ 牛乳	米、じゃがいも、砂糖、オリーブ油	牛乳、鶏肉、チーズ、プレスハム	キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、パイナップル、エリンギ、すりりんご	エネルギー 447 kcal たんぱく質 16.2 g 脂 質 14.8 g
12	水	七分付きごはん 鮭のパン粉焼き 切干大根のごまマヨサラダ 豆腐のすまし汁 牛乳	米、マヨネーズ、パン粉、ごま	牛乳、さけ、豆腐、ちくわ	きゅうり、にんじん、コーン、切り干しだいこん、えのきたけ、ねぎ、パセリ	エネルギー 446 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 15.9 g
13	木	七分付きごはん コーンコロッケ 炒り鶏 大根の味噌汁 牛乳	米、さといも、油、砂糖	牛乳、鶏肉、タケヤミそ	だいこん、れんこん、にんじん、えのきたけ、ねぎ、いんげん	エネルギー 450 kcal たんぱく質 14.2 g 脂 質 12.0 g
14	金	保育修了証書授与式(年長児) (幼児舎・年少・年中児は休園)				
17	月	七分付きごはん スペイン風オムレツ アスパラのソテー カニカマのスープ 牛乳	米、じゃがいも、オリーブ油	牛乳、卵、かにかまぼこ、プレスハム、ベーコン、チーズ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、アスパラガス、とうもろこし、エリンギ、ねぎ	エネルギー 441 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 15.0 g
18	火	七分付きごはん 鶏の味噌漬け焼き 高野豆腐の含め煮 ひじきと枝豆のサラダ 牛乳	米、砂糖、オリーブ油	牛乳、鶏肉、凍り豆腐、ツナ、ミックスみそ、干しひじき	にんじん、キャベツ、えだまめ、きゅうり、さやえんどう	エネルギー 445 kcal たんぱく質 25.7 g 脂 質 14.2 g
19	水	七分付きごはん 白身魚のカレーマヨ焼き 大根のうま煮 小松菜とあげの味噌汁 牛乳	米、マヨネーズ、砂糖	牛乳、メルルーサ、タケヤミそ、油揚げ、さつま揚げ、ミックスみそ	だいこん、にんじん、こまつな、えのきたけ、たまねぎ、いんげん、パセリ	エネルギー 443 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 15.9 g
21	金	ツナピラフ 牛乳	米	牛乳、ツナ、バター	たまねぎ、にんじん、とうもろこし、グリーンピース	エネルギー 370 kcal たんぱく質 13.9 g 脂 質 10.1 g
ここからは、延長保育くろーばーぐみの献立です！						
24	月	七分付きごはん 厚揚げの肉味噌 キャベツとりんごのサラダ 卵とわかめのすまし汁 牛乳	米、砂糖、片栗粉、オリーブ油	牛乳、生揚げ、卵、鶏ひき肉、プレスハム、みそ	キャベツ、りんご、たまねぎ、コーン、えのきたけ、しいたけ、グリーンピース、わかめ	エネルギー 449 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 14.4 g
25	火	和風スパゲティ さつまいもサラダ 牛乳	スパゲティ、さつまいも、マヨネーズ、砂糖、いりごま	牛乳、ツナ、ベーコン、ウインナーソーセージ、プレスハム、刻みのり	たまねぎ、しめじ、えのきたけ、しいたけ、にんじん、きゅうり	エネルギー 458 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 18.9 g

○幼稚園の献立は、厚生労働省の食事摂取基準に基づいて作成しています。
○献立の内容は、都合により変更する場合があります。