

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・おやつ)				午前おやつ 午後おやつ	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	調味料		
01 (金)	おちゃのはいりひじきごはん ～ とりにくのさっぱりに とうふのすましじる ～ キウイフルーツ	きんめまい、さとう、あぶら	ぎゅうにゅう、とりももにく、もめんどうふ、ぶたひきにく、あぶらあげ	りんごジュース、キウイフルーツ、にんじん、はねぎ、ほしいたけ、ひじき、しょうが、にんにく、せんちや	だしじる、しょうゆ、さけ、す、しお	ぎゅうにゅう ～ りんごジュース	エネルギー 399 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 14.0 g カルシウム 164 mg
07 (木)	ごはん ～ ハンバーグ たけのこサラダ ～ やさしいりかきたまスープ	きんめまい、ホットケーキ、マヨネーズ、パンこ、はちみつ、さとう	ぎゅうにゅう、ぶたひきにく、とりひきにく、たまご、こしあん、ツナ、とうにゅう	たまねぎ、ゆでたけのこ、にんじん、こまつな、きゅうり	ケチャップ、ウスターソース、みりん、さけ、コンソメ、しょうゆ、しお、こしょう	ぎゅうにゅう ～ やさしいジュース こいのぼりどらやき	エネルギー 470 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 17.9 g カルシウム 180 mg
08 (金)	ごはん ～ チキンカレー キャベツサラダ ～ コアコアプラス	じゃがいも、きんめまい、あぶら、さとう	ぎゅうにゅう、コアコアプラス、とりこまにく、スキムミルク	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、みかんかん、きゅうり、りんご、ほしごどう	カレールウ、す、ケチャップ、ウスターソース、しお	ぎゅうにゅう ～ ぎゅうにゅう バナナ せんべい	エネルギー 555 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 18.2 g カルシウム 531 mg
11 (月)	☆しぞへかきゅうしょくのひ☆ ～ ごはん さけのしおやき ～ もやしのすのもの たけのこのみそしる	きんめまい、あぶら、さとう、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、さけ、ちりめんじゃこ、かつおぶし、みそ	もやし、きゅうり、にんじん、はねぎ、すりごま、ゆでたけのこ、しろねぎ、わかめ	す、しょうゆ、しお、だしじる	ぎゅうにゅう ～ おちや しらすごはんおにぎり	エネルギー 376 kcal たんぱく質 12.1 g 脂 質 8.1 g カルシウム 160 mg
12 (火)	ごはん ～ ポークビーンズ キャベツとひじきのサラダ ～ バナナ	じゃがいも、きんめまい、さとう、あぶら	ぎゅうにゅう、ぶたこまにく、ゆでだいず、ツナ	バナナ、トマトジュース、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ひじき	ウスターソース、ケチャップ、す、パセリこ、しお、こしょう	ぎゅうにゅう ～ ぎゅうにゅう ミニたいやき	エネルギー 523 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 16.4 g カルシウム 283 mg
13 (水)	ごはん ～ さばのカレーやき きゅうりのすのもの ～ じゃがいものトマトスープ	きんめまい、じゃがいも、マカロニ、さとう、マヨネーズ	ぎゅうにゅう、さば、とうにゅう、ブレンヨーグルト、ウイニー、ツナ、ゼラチン	きゅうり、ホールトマトかん、オレンジジュース、みかんかん、たまねぎ、ほしわかめ、にんじん、しめじ、すりごま、しょうが	す、しょうゆ、コンソメ、カレールウ、みりん、さけ、しお、こしょう	ぎゅうにゅう ～ むぎちや とうにゅうババロア カルシウムせんべい	エネルギー 391 kcal たんぱく質 16.2 g 脂 質 13.0 g カルシウム 455 mg
14 (木)	さんしょくそぼろどん ～ きりぼしだいこんのちゅうかふう かぼちゃのみそしる	きんめまい、さとう、ごまあぶら、あぶら	ぎゅうにゅう、アジドミルク、とりひきにく、たまご、ゆでとりささみ、みそ、あぶらあげ	かぼちゃ、ほうれんそう、きゅうり、にんじん、たまねぎ、きりぼしだいこん、はねぎ、しょうが	だしじる、しょうゆ、さけ、す、しお	ぎゅうにゅう ～ アジドミルク かにパン	エネルギー 475 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 14.1 g カルシウム 300 mg
15 (金)	ごはん ～ ローストチキン コールスローサラダ ～ だいこんのスープ	きんめまい、こむぎこ、さとう、マヨネーズ、ごまあぶら、マーガリン	ぎゅうにゅう、とりももにく、ツナ、ウイニー	キャベツ、だいこん、ほうれんそう、コーン、にんじん、にんにく、まつちや、りよくちや	しょうゆ、す、みりん、コンソメ、しお、こしょう	ぎゅうにゅう ～ ぎゅうにゅう りよくちやクッキー	エネルギー 520 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 25.1 g カルシウム 283 mg
18 (月)	シーチキンピラフ ～ とりにくのマーマレードやき ブロッコリーのごまサラダ ～ レタススープ ぶどうゼリー	きんめまい、こむぎこ、さとう、マヨネーズ、バター、マーガリン	ぎゅうにゅう、とりももにく、ブレンヨーグルト、ツナ、ウイニー、たまご	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、マーマレード、レタス、トマト、マッシュルーム、ごま、パセリ、すりごま、にんにく、コーン	しょうゆ、さけ、コンソメ、しお	ぎゅうにゅう ～ むぎちや ヨーグルトケーキ	エネルギー 581 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 23.4 g カルシウム 218 mg
19 (火)	ごはん ～ しんじゃがとやきどうふのいために かにかまじりすのもの ～ えのきのすましじる	じゃがいも、きんめまい、しよくパン、さとう、あぶら、マーガリン	ぎゅうにゅう、ぶたこまにく、やきどうふ、かにかまぼこ	たまねぎ、だいこん、にんじん、きゅうり、えのきたけ、さやえんどう、はねぎ、すりごま	だしじる、しょうゆ、す、さけ、みりん	ぎゅうにゅう ～ ぎゅうにゅう ごまラスク	エネルギー 456 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 17.6 g カルシウム 296 mg
20 (水)	ごはん ～ さかなのあまザソース ほうれんそうのおおかあえ ～ おふのスープ	じゃがいも、きんめまい、かたくりこ、あぶら、さとう、マヨネーズ、やきふ	ぎゅうにゅう、ジョアマスカット、まぐろ、しらす、かつおぶし	ほうれんそう、えのきたけ、にんじん、たまねぎ、しめじ、はねぎ、ごま	しょうゆ、す、コンソメ、しお、パセリこ、こしょう	ぎゅうにゅう ～ ジョアマスカット じゃがまる	エネルギー 353 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 8.6 g カルシウム 372 mg
21 (木)	やきそば ～ てづくりチキンナゲット かぶのスープ	むしちゅうかめん、きんめまい、もちごめ、こむぎこ、あぶら、マヨネーズ、さとう	ぎゅうにゅう、とりひきにく、ぶたこまにく、もめんどうふ、みそ、ウイニー	キャベツ、かぶ、たまねぎ、にんじん、もやし、ピーマン、すりごま	ウスターソース、コンソメ、みりん、しお、こしょう	ぎゅうにゅう ～ おちや ごへいもち	エネルギー 427 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 17.3 g カルシウム 194 mg
22 (金)	ごはん ～ ツナオムレツ カレーふうみのリヨネーズポテト ～ ほうれんそうのスープ	じゃがいも、きんめまい、バター	ぎゅうにゅう、げんきヨーグルト、たまご、ツナ、いわし	たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、しめじ、コーン、グリーンピース	コンソメ、しお、パセリこ、カレーこ、こしょう	ぎゅうにゅう ～ むぎちや ヨーグルト ミニフィッシュ	エネルギー 415 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 16.2 g カルシウム 421 mg
25 (月)	スープパゲティ ～ コロッケ きゅうりのあまザあえ ～ ラブミープラス	スパゲティ、きんめまい、あぶら、さとう	ぎゅうにゅう、ラブミープラス、ウイニー、とりこまにく	きゅうり、マッシュルーム、たまねぎ、みかんかん、にんじん、ピーマン、コーン、ごま、わかめ、にんにく	す、しお、こしょう、コンソメ	ぎゅうにゅう ～ おちや おにぎり(ゆかり)	エネルギー 414 kcal たんぱく質 12.6 g 脂 質 8.3 g カルシウム 158 mg
26 (火)	ごはん ～ かみなりどうふ トマトサラダ ～ えのきともやしのスープ	きんめまい、さつまいも、さとう、こむぎこ、バター、あぶら、かたくりこ、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、もめんどうふ、ぶたひきにく、たまご、ぶたこまにく、なまクリーム	トマト、たまねぎ、いとこんにやく、きゅうり、もやし、にんじん、えのきたけ、ゆでたけのこ、しいたけ、ごぼう、コーン、こまつな、はねぎ、ごま、しょうが	しょうゆ、す、さけ、コンソメ	ぎゅうにゅう ～ むぎちや こまつなとさつまいものカップケーキ	エネルギー 447 kcal たんぱく質 16.2 g 脂 質 19.3 g カルシウム 211 mg

日 曜	献立名	材料名(昼食・おやつ)				午前おやつ	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	調味料	午後おやつ	
27 水	ごはん （さかなのマヨネーズやき いそあえ ） はるさめのかきたまじる	きんめまい、こむぎ こ、さとう、マヨネー ズ、はるさめ、 ショートニング、か たくりこ	ぎゅうにゅう、しい ら、たまご、かにか まぼこ、れんにゅう	ほうれんそう、もや し、にんじん、たま ねぎ、コーン、はね ぎ、パセリ、やきの り	だしじる、しょう ゆ、さけ、みりん、 しお	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう あましょく	エネルギー 464 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 16.7 g カルシウム 280 mg
28 木	ごはん （ぶたにくのみそつけやき しんじゃがのバターいため ） そうめんのすましじる	きんめまい、じゃが いも、ほしそうめ ん、さとう、バター	ぎゅうにゅう、ぶた もにく、チーズ、 ツナ、ちくわ、みそ	バナナ、たまねぎ、 ピーマン、しいた け、にんじん、はね ぎ	だしじる、しょう ゆ、さけ、しお、こ しょう	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう バナナ チーズ	エネルギー 475 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 20.9 g カルシウム 302 mg
29 金	ごはん （とりにくのオーロラソース かふうあえ ） オニオンスープ	きんめまい、しょく パン、はるさめ、マ ヨネーズ、こむぎ こ、さとう、ごまあぶ ら	ぎゅうにゅう、とりも にく、とりにこにく	ほうれんそう、たま ねぎ、にんじん、い ちごジャム、もや し、ごま、レモンか じゅう	す、しょうゆ、ケ チャップ、さけ、コ ンソメ、しお、パ セリこ、こしょう	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう サンドイッチ	エネルギー 410 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 18.5 g カルシウム 251 mg

八十八夜

立春の日から八十八日目か八十八夜です。今年は5月2日（土）です。

この頃には、お茶の新芽が出揃い、お茶摘みが始まります。

新茶には、免疫力向上や風邪予防、抗酸化作用に効果のあるカテキン

ビタミン、テアニンがたっぷり含まれ、また、旨味があり、香りもよいのが特徴です。

給食では、お茶の葉入りひじきご飯や、子ども達に人気の緑茶クッキー、おにぎりのおやつの日
は緑茶の提供（2歳児～）があります。お楽しみに♪



