

日 ／ 曜	献立名	ざいりょう(ちゅうしょく・おやつ)				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 (きん)	おちや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	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、せんちゃ	だしじる、しょうゆ、さけ、す、しお	りんごジュース	エネルギー 408 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 12.7 g カルシウム 67 mg
07 (もく)	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	ぶたひきにく、とりひきにく、たまご、こしあん、ツナ、ぎゅうにゅう、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	やさしいジュース こいのぼりどらやき	エネルギー 510 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 17.7 g カルシウム 85 mg
08 (きん)	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、レンジューズ、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 バナナ せんべい	エネルギー 620 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 19.0 g カルシウム 486 mg
11 (げつ)	☆しぞ〜かきゅうしょくのひ☆ ごはん ちくわのおちやあげ もやしのすのもの たけのこのみそしる	きんめまい、こむぎこ、かたくりこ、あぶら、さとう、ごまあぶら	ちくわ、ちりめんじやこ、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、せんちゃ	だしじる、す、しょうゆ、しお	おちや しらすごはんおにぎり	エネルギー 402 kcal たんぱく質 11.2 g 脂 質 5.4 g カルシウム 64 mg
12 (か)	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 ミニたいやき	エネルギー 616 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 17.1 g カルシウム 256 mg
13 (すい)	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、プレーンヨーグルト、ゼラチン、ウイニー、ツナ	きゅうり、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 とうにゅうパバロア カルシウムせんべい	エネルギー 505 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 17.6 g カルシウム 537 mg
14 (もく)	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	アシドミルク、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	アシドミルク かにパン	エネルギー 575 kcal たんぱく質 25.6 g 脂 質 14.0 g カルシウム 287 mg
15 (きん)	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、まっちゃん、りよくちゃ	しょうゆ、す、みりん、コンソメ、しお、こしょう	ぎゅうにゅう りよくちゃクッキー	エネルギー 602 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 28.0 g カルシウム 255 mg
18 (げつ)	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	とりももにく、プレーンヨーグルト、ツナ、たまご、ウイニー	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、コーン、ごま、パセリ、すりごま、にんにく	しょうゆ、さけ、コンソメ、しお	むぎちや ヨーグルトケーキ	エネルギー 636 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 24.6 g カルシウム 136 mg
19 (か)	ごはん しんじゃがとやきどうふのいために かにかまいりすのもの えのきのすましじる	じゃがいも、きんめまい、しょうパン、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 ごまラスク	エネルギー 523 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 18.7 g カルシウム 271 mg
20 (すい)	ごはん さかなのあまザソース ほうれんそうのおかかあえ 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	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	ジョアマスカット じゃがまる	エネルギー 359 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 6.0 g カルシウム 273 mg
21 (もく)	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、さとう、マヨネーズ	とりひきにく、ぶたこまにく、もめんどうふ、ウイニー、みそ	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	おちや ごへいもち	エネルギー 458 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 16.9 g カルシウム 106 mg
22 (きん)	ごはん ツナオムレツ カレーふうみりヨネーズポテト ほうれんそうのスープ	じゃがいも、きんめまい、バター	げんきヨーグルト、たまご、ツナ、いわし、ウイニー	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	むぎちや ヨーグルト ミニフィッシュ	エネルギー 434 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 15.3 g カルシウム 337 mg
25 (げつ)	スープスパゲティ 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	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、しめじ、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	おちや おにぎり(ゆかり)	エネルギー 440 kcal たんぱく質 11.9 g 脂 質 6.1 g カルシウム 70 mg
26 (か)	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 こまつなとさつまいものカップケーキ	エネルギー 586 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 25.5 g カルシウム 300 mg

日 ／ 曜	献立名	ざいりょう(ちゅうしょく、おやつ)				ごごおやつ	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		
27 (すい)	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 あましょく	エネルギー 533 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 17.4 g カルシウム 251 mg
28 (もく)	ごはん ぶたにくのみそづけやき 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、はねぎ、にんじん	だしじる、しょうゆ、さけ、しお、こしょう	ぎゅうにゅう バナナ チーズ	エネルギー 576 kcal たんぱく質 26.6 g 脂 質 24.7 g カルシウム 326 mg
29 (きん)	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、しよくパン、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、とりももにく、とりこまにく	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 サンドイッチ	エネルギー 571 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 22.6 g カルシウム 224 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♪



