



# 給食献立表



令和5年度

日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をとのえる	栄養量	
1	金	かきたまうどん 野菜のかき揚げ ひなゼリー	カルピス・ひなあられ 麦茶 桜もち せんべい	乳酸菌飲料・鶏もも・鶏卵 かつお節	ひなあられ・うどん・かたくり粉 さつまいも・薄力粉・なたね油 Feすりおろしゼリー・桜もち 塩せんべい	にんじん・たまねぎ・えのきたけ 生しいたけ・こまつな・ま昆布 西洋かぼちゃ	17kcal (kcal) 457 たんぱく質(g) 13.2 脂質(g) 5.8	
2	土	肉豆腐 いわし揚げ バナナ	牛乳 ココナッツサブレ	豚かた・焼き豆腐・かつお節 いわし揚げ・普通牛乳	なたね油・車糖・ココナッツサブレ	たまねぎ・にんじん・えのきたけ 生しいたけ・根深ねぎ・はくさい こまつな・だし昆布・バナナ	17kcal (kcal) 431 たんぱく質(g) 22.2 脂質(g) 20.1	
4	月	吉野汁 春野菜のがんもどき りんご	粉乳 ★エッグポテラサンド	鶏もも・油揚げ・厚揚げ・かつお節 木綿豆腐・鶏卵・脱脂粉乳 ロースハム	じゃがいも・さといも・かたくり粉 なたね油・ながいも・食パン 乾燥マッシュポテト・マヨネーズ	たまねぎ・にんじん・大根 りょくとうもやし・こねぎ・だし昆布 ほしひじき・キャベツ・さやえんどう りんご	17kcal (kcal) 438 たんぱく質(g) 21.8 脂質(g) 17.9	
5	火	魚のバーベキュー風 五目煮豆 白菜のみそ汁 みかん缶	粉乳(ココア入) ★人参とチーズのホットケーキ	しいら・鶏もも・だいず・かつお節 木綿豆腐・麦みそ・煮干し 脱脂粉乳・鶏卵・普通牛乳 プロセスチーズ	かたくり粉・なたね油・車糖 ホットケーキミックス	しょうが・りんご・レモン・にんじん ごぼう・生しいたけ・たけのこ水煮缶詰 グリーンピース・なが昆布・生しいたけ たまねぎ・はくさい・こねぎ・みかん缶詰	17kcal (kcal) 438 たんぱく質(g) 32 脂質(g) 12.2	
6	水	チャンポン麺 納豆和え バナナ	粉乳 ★お好み揚げ	豚かた・あかいこ・しばえび 蒸しかまぼこ・豚ガラ・鶏ガラ 挽きわり納豆・しらす干し・鶏卵 脱脂粉乳・しらす干し かに風味かまぼこ	中華めん・なたね油・車糖・ごま ながいも・薄力粉	たまねぎ・にんじん・キャベツ りょくとうもやし・こねぎ・こまつな バナナ・あおりのり	17kcal (kcal) 440 たんぱく質(g) 26.9 脂質(g) 10	
7	木	クリームシチュー ツナのカレー風味揚げ オレンジ	麦茶 ★ツナマヨおかおにぎり	鶏もも・明治ラブ・まぐろ缶詰 木綿豆腐・鶏卵・かつお削り節	じゃがいも・有塩バター・薄力粉 なたね油・薄力粉・マヨネーズ・米	たまねぎ・にんじん・ほんしめじ 西洋かぼちゃ・スイートコーン・ブロッコリー パレンシアオレンジ	17kcal (kcal) 466 たんぱく質(g) 16.8 脂質(g) 20	
8	金	*お別れ会* いなり寿司 鶏の唐揚げ ミートボール ウィナー フライドポテト おかか和え ミトマト おさ汁 三色花ゼリー	粉乳 ケーキ	油揚げ・鶏もも・ウィンナー まぐろ缶詰・かつお削り節 木綿豆腐・かつお節・脱脂粉乳	車糖・かたくり粉・なたね油 フライドポテト・3色花ゼリー ショートケーキ	にんじん・生しいたけ・しょうが・にんにく パセリ・こまつな・りょくとうもやし きゅうり・スイートコーン・ブロッコリー・トマト ミニトマト・あおさ・生しいたけ・こねぎ ま昆布	17kcal (kcal) 466 たんぱく質(g) 16.8 脂質(g) 20	
9	土	スタミナ丼 焼き餃子 りんご	牛乳 バームクーヘン	豚かた・鶏卵・ぎょうざ・普通牛乳	車糖・ごま油 厚切りバームクーヘン	たまねぎ・大根・にら・根深ねぎ・りんご	17kcal (kcal) 474 たんぱく質(g) 24.4 脂質(g) 22.2	
11	月	けんちん汁 かにかまの卵焼き オレンジ	粉乳(ココア入) ★スイートポテトケーキ	鶏もも・油揚げ・木綿豆腐・麦みそ かつお節・鶏卵 かに風味かまぼこ・脱脂粉乳 普通牛乳	じゃがいも・さといも・なたね油 車糖・さつまいも・ホットケーキミックス 無塩バター	たまねぎ・にんじん・ごぼう・大根 たけのこ水煮缶詰・こねぎ・だし昆布 パレンシアオレンジ	17kcal (kcal) 453 たんぱく質(g) 24.6 脂質(g) 17.8	
12	火	ブリの塩焼き ごぼうと干し大根の煮物 南瓜のみそ汁 黄桃缶	粉乳 ★コーンマヨトースト	ぶり・鶏もも・油揚げ・麦みそ 煮干し・脱脂粉乳・ベーコン	なたね油・車糖・ごま・食パン マヨネーズ	大根・こねぎ・たまねぎ・にんじん ごぼう・ほんしめじ・切干しいたごん さやえんどう・生しいたけ 西洋かぼちゃ・りょくとうもやし もも缶詰・スイートコーン	17kcal (kcal) 457 たんぱく質(g) 28 脂質(g) 18.3	
13	水	*お別れ遠足～家からのお弁当～*						
14	木	ヒレカツ こまつなサラダ たまごスープ パイン缶	粉乳 ★しっとりきな粉クッキー	豚ヒレ・鶏卵・ベーコン・木綿豆腐 脱脂粉乳・きな粉	薄力粉・パン粉・なたね油 マヨネーズ・ごま・ホットケーキミックス 無塩バター・車糖	こまつな・りょくとうもやし・きゅうり にんじん・スイートコーン・えのきたけ パインアップル缶詰	17kcal (kcal) 461 たんぱく質(g) 26.3 脂質(g) 21.3	
15	金	肉みそラーメン 高菜炒め バナナ	粉乳 ★ミニアメリカンドッグ	豚ひき肉・赤色辛みそ・鶏卵 豚ガラ・鶏ガラ・しらす干し 脱脂粉乳・魚肉ソーセージ 普通牛乳	中華めん・車糖・なたね油・ごま ホットケーキミックス・じゃがりこ	しょうが・にんじん・たまねぎ・にんじん りょくとうもやし・キャベツ・こねぎ たかな漬・バナナ	17kcal (kcal) 489 たんぱく質(g) 24.8 脂質(g) 15.1	
16	土	チャンプルー 鮭の塩焼き りんご	牛乳 かつぱえびせん	焼き豆腐・豚もも・鶏卵・ペにざけ 普通牛乳	ごま油・かつぱえびせん	りょくとうもやし・たまねぎ・にんじん りんご	17kcal (kcal) 420 たんぱく質(g) 32 脂質(g) 21.4	
18	月	カントリースープ チキンナゲット オレンジ	粉乳 ★ハムたまごパン	豚もも・ベーコン・さくらえび 油揚げ・鶏ひき肉・鶏むね 木綿豆腐・鶏卵・脱脂粉乳 普通牛乳・ロースハム	じゃがいも・さといも・薄力粉 マヨネーズ・なたね油 ホットケーキミックス	たまねぎ・にんじん・大根・キャベツ こまつな・こねぎ・だし昆布 パレンシアオレンジ	17kcal (kcal) 432 たんぱく質(g) 30.3 脂質(g) 17.7	
19	火	きびごの磯部揚げ ブロッコリーのごま酢和え 大根のみそ汁 みかん缶	粉乳(ココア入) ★パンプキンドーナツ	きびご・焼き竹輪・麦みそ 脱脂粉乳・鶏卵・絹ごし豆腐 だいず	かたくり粉・なたね油・ごま・黒砂糖 じゃがいも・ホットケーキミックス	しょうが・あおりのり・ブロッコリー にんじん・大根・たまねぎ・えのきたけ こねぎ・みかん缶詰・西洋かぼちゃ	17kcal (kcal) 367 たんぱく質(g) 22.6 脂質(g) 10.3	
21	木	マカロニグラタン ふりかけ 野菜スープ バナナ	粉乳 ★お好み焼き	鶏もも・ベーコン・明治ラブ かつお節・脱脂粉乳・鶏卵 ベーコン・さくらえび	じゃがいも・マヨネーズ・薄力粉 有塩バター・薄力粉・なたね油 薄力粉・ながいも	たまねぎ・ほんしめじ・スイートコーン ブロッコリー・大根・にんじん・はくさい ま昆布・バナナ・キャベツ・あおりのり	17kcal (kcal) 403 たんぱく質(g) 21.3 脂質(g) 12.4	
22	金	おでん 絹さやと豆腐のつくね りんご	粉乳 ★じゃがいものサモサ	鶏もも・焼き竹輪・蒸しかまぼこ 厚揚げ・鶏卵・かつお節・鶏ひき肉 木綿豆腐・脱脂粉乳・豚ひき肉	じゃがいも・さといも・車糖 なたね油・ながいも・かたくり粉 ぎょうざの皮・マヨネーズ	たまねぎ・にんじん・大根・さやえんどう だし昆布・さいいんげん・りんご	17kcal (kcal) 422 たんぱく質(g) 22.7 脂質(g) 18.4	
23	土	*卒業式* チャプチェ ワンタンスープ オレンジ	牛乳 マロンワッフル	豚かた・普通牛乳	車糖・ごま油・普通はるさめ・ごま ワッフル	たまねぎ・にんじん・生しいたけ・にら はくさい・ぶなしめじ・りょくとうもやし にんじん・こねぎ・パレンシアオレンジ	17kcal (kcal) 366 たんぱく質(g) 17.7 脂質(g) 13.3	
25	月	ビーフカレー ひじきサラダ ヤクルト	粉乳 ★揚げ芋団子	牛かた・まぐろ缶詰・脱脂粉乳	じゃがいも・なたね油・マヨネーズ ヤクルト・さつまいも・車糖・薄力粉	たまねぎ・青ピーマン・ブロッコリー にんじん・西洋かぼちゃ・ほしひじき きゅうり・スイートコーン缶詰	17kcal (kcal) 471 たんぱく質(g) 17.4 脂質(g) 17.9	
26	火	白身魚の竜田揚げ 胡麻和え わかめのみそ汁 黄桃缶	粉乳 ★クロックムッシュ	しいら・まぐろ缶詰・麦みそ・煮干し 脱脂粉乳・ロースハム プロセスチーズ・鶏卵・明治ラブ	かたくり粉・なたね油・車糖・ごま じゃがいも・食パン・無塩バター	しょうが・こまつな・にんじん りょくとうもやし・きゅうり・スイートコーン ブロッコリー・トマト・カットわかめ たまねぎ・えのきたけ・こねぎ・もも缶詰	17kcal (kcal) 461 たんぱく質(g) 33.4 脂質(g) 15.6	
27	水	ハンバーグ ポテトサラダ もずくスープ パイン缶	ジョア ★アップルパイ	豚ひき肉・木綿豆腐・鶏卵 ロースハム・かつお節	パン粉・車糖・乾燥マッシュポテト パイ皮・グラニュー糖	たまねぎ・にんじん・青ピーマン キャベツ・きゅうり・スイートコーン缶詰 ブロッコリー・おきなわもずく りょくとうもやし・生しいたけ・こねぎ ま昆布・パインアップル缶詰・りんご	17kcal (kcal) 463 たんぱく質(g) 20.5 脂質(g) 18.3	
28	木	ナポリタンスパゲッティ テータースティック 春野菜スープ バナナ	粉乳(ココア入) ★ふくれ菓子	豚かた・かつお節・脱脂粉乳・鶏卵 明治ラブ	マヨネーズ・なたね油 フライドポテト・じゃがいも・中力粉 黒砂糖・はちみつ	たまねぎ・にんじん・ほんしめじ えのきたけ・キャベツ・青ピーマン さやえんどう・だし昆布・バナナ	17kcal (kcal) 470 たんぱく質(g) 18.6 脂質(g) 7.6	
29	金	麻婆豆腐 手作りシウマイ Feすりおろしゼリー	粉乳 ★フランクソテー	豚ひき肉・木綿豆腐・麦みそ はんぺん・脱脂粉乳 フランクフルト	車糖・かたくり粉・ごま油 しゅうまいの皮 Feすりおろしゼリー	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん たけのこ水煮缶詰・生しいたけ・こねぎ キャベツ	17kcal (kcal) 451 たんぱく質(g) 27.7 脂質(g) 23.5	
30	土	中華スープ ハムカツ りんご	牛乳 アスパラガスト	油揚げ・普通牛乳	じゃがいも・緑豆はるさめ なたね油・アスパラガスト	たまねぎ・にんじん・たけのこ水煮缶詰 ほんしめじ・生しいたけ・えのきたけ こまつな・だし昆布・りんご	17kcal (kcal) 429 たんぱく質(g) 16.6 脂質(g) 20.8	

(※このマークの日はご飯はいりません)



※3月の献立はきりん組さんのリクエストメニューでした！たくさんのメニューを覚えていてくれて少しでも食に関心をもってもらえたように思います。  
今年度もありがとうございました！来年度も子ども達に喜んでもらえるように頑張っていきたいと思っております。  
※これまでご家庭の都合で早帰りされた際は、市販のお菓子をお渡ししておりました。来年度からお渡しすることを廃止させていただきますこととなりました。  
当園は、ほとんど手作りでおやつを出しております。材料費は事前発注しておりますが来年度中に含まれます。物価高騰等もあり、ご理解のほどよろしくお願い致します。  
※今まで紙で配布しておりました献立表と食育だよりは来年度より紙での配布を廃止し、園のホームページに掲載いたしますのでそちらをご覧ください。  
紙が必要な方はお伝えください。

