

日 曜日	献立	主食	おやつ	栄養価		炭水化物・脂肪 熱や力になる食品	たんぱく質 体を作る食品	無機質・ビタミン 体の調子をよくなる食品
				エネルギー	たんぱく質			
12月26日	チキンピカタ フレンチサラダ アスパラのスープ バナナ	ごはん	ヨーグルト お菓子 麦茶	516 kcal	19.9 g	米 小麦粉 油	牛乳 鶏肉 卵 チーズ なたと 油 揚げ ヨーグルト	きゃべつ きゅうり レタス アスパラ 玉 葱 バナナ
13日	肉団子の甘酢あんかけ 野菜のナムル 春雨のスープ 夏みかん	ごはん	きな粉サンド 牛乳	633 kcal	22.1 g	米 パン粉 三温糖 片栗粉 ごま油 春雨 食パン マーガリン	牛乳 豚肉 豆腐 なたと きな粉	玉葱 もやし 人 参 ほうれん草 椎茸 夏みかん
27日	〈お祝い給食〉 紅白肉団子 カラフルサラダ すまし汁 いちご	ごはん	きな粉サンド 牛乳	658 kcal	23 g	米 パン粉 三温糖 片栗粉 ごま油 も ち米 マカロニ 食 パン マーガリン	牛乳 豚肉 豆腐 かまぼこ きな粉	玉葱 生姜 きゅうり アスパラ トマト コーン 人参 えの き ほうれん草 い ちご
14日	魚のオーロラソース焼き ブロッコリーとささみのサラダ 春キャベツのスープ バナナ	ごはん	のり塩ポテト 牛乳	562 kcal	21.6 g	米 三温糖 じゃ が芋 油	牛乳 鮭 スキム ミルク ささみ か つお節 ウイン ナー	ブロッコリー 人参 きゅうり きゃべつ 玉葱 えんどう バ ナナ 青のり
1日	29日 ハム入り卵焼き アスパラのサラダ ポークカレー キウイフルーツ	麦ごはん	昆布おにぎり 牛乳	678 kcal	22.7 g	米 大麦 油 三温糖 じゃが芋 バ ター 小麦粉	牛乳 卵 ハム 豚肉 スキムミル ク	アスパラ きゃべつ えんどう コーン 人 参 玉葱 キウイフ ルーツ 昆布
2日	30日 厚揚げと豚肉の甘味噌炒め ごぼうのサラダ タケノコ入りすまし汁 バナナ	ごはん	お菓子 牛乳	504 kcal	17.7 g	米 ごま油 三温糖 油 焼き麩	牛乳 厚揚げ 豚 肉 なたと	きゃべつ パプリカ ニラ 乾椎茸 ごぼ う 大根 きゅうり 人参 竹の子 わか め バナナ
3日	お子様弁当 麦茶 バナナ		お菓子 牛乳	448 kcal	13.8 g	米	牛乳	バナナ
5日	チーズハンバーグ マカロニサラダ マロニースープ バナナ	ごはん	ヨーグルト お菓子 麦茶	576 kcal	24.8 g	米 パン粉 マカロ ニ 三温糖 マロ ニー	牛乳 豚肉 豆腐 チーズ ツナ 鶏 肉 ヨーグルト	玉葱 人参 きゅう り コーン いんげ ん バナナ
6日	カレー肉じゃが 大根とツナのサラダ レタスのスープ グレープフルーツ	ごはん	フレンチトースト 牛乳	588 kcal	21.8 g	米 じゃが芋 三 温糖 ごま油 食 パン メープル 粉 糖	牛乳 豚肉 ツナ ベーコン	人参 玉葱 いん げん 大根 カイワ レ わかめ レタス グレープフルーツ
7日	魚の照り焼き 長芋と豚肉のソテー かぶと切大根のスープ バナナ	ごはん	マカロニのあべ川 牛乳	555 kcal	21.9 g	米 三温糖 長芋 油 マカロニ 黒 蜜	牛乳 ホキ 豚肉 ベーコン きな粉	あさつき かぶ 人 参 切干大根 バ ナナ
8日	豚肉の生姜焼き 春雨サラダ アスパラ入りシチュー いちご	麦ごはん	鶏そぼろおにぎり 牛乳	690 kcal	24.9 g	米 大麦 春雨 じゃが芋 バター 小麦粉 三温糖	牛乳 豚肉 ハム 鶏肉 スキムミル ク	玉葱 人参 きゅう り アスパラ いち ご
9日	魚のコーンソースのせ 春野菜のソテー ニラの味噌汁 バナナ	ごはん	お菓子 牛乳	532 kcal	20.9 g	米 バター 片栗 粉 油	牛乳 鮭 ベーコ ン 厚揚げ	クリームコーン きゃべつ アスパ ラ えんどう ニラ 玉葱 バナナ
10日	お子様弁当 麦茶 バナナ		お菓子 牛乳	448 kcal	13.8 g	米	牛乳	バナナ
4月の保育園での予定平均エネルギー量583kcal				4月の保育園での予定平均たんぱく質量21.8g				
4月の保育園での予定平均塩分量1.8g				4月の保育園での予定平均カルシウム量301g				

季節と食のはなし

春の味覚を楽しもう

春に旬を迎える春野菜。菜の花（なばな）や春キャベツ、アスパラガス、せり、さやえんどうなどがあり、柔らかくてみずみずしいのが特徴です。独特の苦味やえぐみを感じるものもありますが、実はこの苦味やえぐみがとても体にいいのです。冬の間落ちた新陳代謝を活性化してくれるほか、解毒や浄化などの働きがあります。もちろんビタミンなども豊富で、栄養もたっぷり。季節限定の貴重な春野菜を食卓にどんどん取り入れましょう。



4月

- 1日（木） 入園、進級式
『新入園児は、給食はありません』
- 27日（火） お祝い給食
『ご入園、ご進級をお祝いする
献立になります』
- 28日（水） 誕生会