

日	曜	午前のおやつ	献立名	午後のおやつ	材 料 名			エネルギー (kcal)	補食
					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		
2	月	ビスケット 牛乳	米飯 タンドリーチキン マカロニサラダ 味噌汁 りんご	セサミクッキー 牛乳	米 小麦粉 砂糖 マヨ ネーズ マカロニ バター ごま	牛乳 鶏肉 ヨーグルト	りんご 小松菜 胡瓜 もやし 人参 コーン 切り干しだいこん	675 kcal	焼うどん 野菜スープ
16	月	ビスケット 牛乳	米飯 鶏肉の香草パン粉焼き マカロニサラダ 味噌汁 りんご	セサミクッキー 牛乳	米 小麦粉 砂糖 マヨネーズ マカロニ バター すりごま 油 パン粉 ごま	牛乳 鶏肉 米みそ	りんご 小松菜 胡瓜 もやし 人参 コーン 切り干しだいこん パセリ	595 kcal	焼うどん 野菜スープ
3 ・ 17	火	チーズ	米飯 鮭の西京焼き ひじきの旨煮 すまし汁 オレンジ	ツナとほうれん草のス パゲティ 牛乳	米 スパゲティ 砂糖 ご ま油 油	牛乳 鮭 豆腐 ツナ 米みそ 油揚げ	オレンジ 人参 ほうれん草 小松菜 ひじき 玉葱 エリン ギ	504 kcal	おかかおにぎり 味噌汁
4 ・ 18	水	せんべい 飲むヨーグルト	食パン 照り焼きハンバーグ ほうれん草とベーコンのソテー かぶのスープ バナナ	若菜のおにぎり 牛乳	食パン 米 パン粉 油 片栗粉 砂糖	牛乳 豚ひき肉 ベーコン	バナナ ほうれん草 玉葱 かぶ かぶの葉 人参 コーン	664 kcal	焼うどん わかめスープ
5 ・ 19	木	ビスケット 牛乳	米飯 鶏肉のマーマレード焼き ブロッコリーサラダ 味噌汁 キウイ	芋ようかん 牛乳	米 さつまいも じゃがい も 砂糖 油	牛乳 鶏肉 米みそ	ブロッコリー 玉葱 人参 マーマレード 切り干しだいこん 寒天	574 kcal	サンドイッチ 野菜スープ
6 ・ 20	金	チーズ	マーボー丼 春雨サラダ ワカメスープ オレンジ	ブレンドーナツ 牛乳	米 ホットケーキ粉 はるさめ 砂糖 片栗粉 油 ごま油	牛乳 豆腐 豚ひき肉 米みそ	玉葱 オレンジ 人参 胡瓜 ピーマン コーン しょうが わかめ	657 kcal	鮭おにぎり すまし汁
7 ・ 21	土	せんべい 牛乳	ソース焼きそば 中華スープ りんご	バナナ ビスケット 牛乳	焼きそばめん	牛乳 豚肉	りんご バナナ キャベツ 玉葱 人参 にら ピーマン	526 kcal	
9 ・ 23	月	ビスケット 牛乳	米飯 鶏のから揚げ ほうれん草のおかか和え 味噌汁 りんご	マカロニきな粉 牛乳	米 マカロニ 砂糖 油 片栗粉 小麦粉	牛乳 鶏肉 豆腐 きな粉 米みそ	りんご ほうれん草 大根 万能ねぎ 人参 しょうが	641 kcal	おかかおにぎり すまし汁
10	火	チーズ	米飯 さわらの照り焼き 小松菜の煮びたし さつま汁 オレンジ	マドレーヌ 牛乳	米 さつまいも 砂糖 ホットケーキ粉 バター 油	牛乳 さわら 卵 油揚げ 米みそ	オレンジ はくさい なばな 大根 玉葱 人参 レモン	594 kcal	焼うどん すまし汁
24	火	チーズ	米飯 さわらの照り焼き 小松菜の煮びたし さつま汁 オレンジ	誕生日ケーキ 牛乳	米 さつまいも 砂糖 ホットケーキ粉 バター 油	牛乳 さわら 卵 油揚げ 米みそ 生クリーム	オレンジ はくさい なばな 大根 玉葱 人参 レモン みかん缶 キウイ	635 kcal	焼うどん すまし汁
11 ・ 25	水	せんべい 飲むヨーグルト	米飯 鶏肉の生姜焼き 海苔和え 味噌汁 バナナ	ごまサンド 牛乳	米 食パン ねりごま 砂 糖	牛乳 鶏肉 米みそ 油揚げ	バナナ 小松菜 玉葱 まいたけ 人参 焼きのり しょうが	589 kcal	おかかおにぎり すまし汁
12 ・ 26	木	ビスケット 牛乳	ミートソーススパゲティ 温野菜 野菜スープ キウイ	鮭のおにぎり 牛乳	スパゲティ 米 じゃがい も 砂糖 片栗粉 油	牛乳 豚ひき肉	キウイ 玉葱 トマトピュー レ スナッフえんどう はく さい キャベツ エリンギ 人参 セロリ	658 kcal	サンドイッチ 野菜スープ
13 ・ 27	金	チーズ	カレーライス 春キャベツのサラダ オレンジ	フルーツヨーグルト	米 じゃがいも 小麦粉 バター 油 砂糖	ヨーグルト 鶏肉	オレンジ 玉葱 キャベツ バナナ 人参 みかん缶 パイナップル 胡瓜 りんご コーン	458 kcal	わかめおにぎり 味噌汁
14 ・ 28	土	せんべい 牛乳	ツナチャーハン 中華スープ りんご	バナナ ビスケット 牛乳	米 油 ごま油	牛乳 ツナ	りんご バナナ 玉葱 チンゲンサイ 人参 ピーマン	426 kcal	

- ★材料仕入れの都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。
- ★アレルギーのあるお子様につきましてはメニューをアレンジしておだししています。
- ★24日はお誕生会で午後のおやつは誕生日ケーキです。
- ★マヨネーズハムベーコンウィンナーは卵不使用のものを使っています。

	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	塩分 (g)
幼児	575	21.6	16.6	260	2.4	205	0.31	0.36	18	1.9
乳児	458	17.2	13.2	208	2.3	183	25.00	0.27	18	

**給食室より**

ご入園、進級おめでとうございます。  
新しい生活がスタートする4月になりました。  
環境の変化で疲れやすくなる季節です。  
朝ごはんをしっかり食べて元気に過ごしましょう。  
給食は好きなのだけではなく、苦手なものや初めて  
食べるものも出てきます。今年度も日々成長していく  
子供の運の糧になる給食であるように私たちも努力して  
いきたいと思います。1年間どうぞよろしくお願ひします。

**★朝ごはんを食べましょう！★**  
朝起きて朝ごはんを食べると  
元気に1日のスタートが切れます。  
脳は体が眠っている間にもエネルギーを使っている  
ため、朝にはすっかり栄養不足になってしまいます。  
パン1枚、バナナ1本でもいいので始めましょう

**朝ごはんの効果！**

- ①体の活性化  
朝ごはんの作る音、  
におい、舌触り、味など様々な  
刺激を受け脳が  
目覚めます。
- ②快便効果  
朝ごはんを食べると  
腸が刺激されて排便し  
やすくなります。
- ③肥満防止  
屋にお腹がすいて、一度にたくさんの量を食べしまうと  
完全燃焼されずエネルギーがたまりやすい体になってしま  
い、太る原因になります。