



献立ターク

日	曜	献立名	主 な 材 料		
			血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える
9	水	ごはん 小松菜のソテー 大豆のマセドアンサラダ	豆腐ハンバーグ チキンナゲット プチゼリー	ごはん 油 じゃがいも プチゼリー	小松菜 人参 いんげん
10	木	ごはん マカロニソテー フルーツ(オレンジ)	チキンカツ 白身魚フライ 干ひじき 煮し大豆 黄大豆	ごはん 油 マカロニ 乾 砂糖	コーン 人参 オレンジ
11	金	ごはん きんぴらごぼう そばろあん	あかうお さつま揚げ 鶏挽肉	ごはん 砂糖 油 片栗粉	しょうが 皮なし生 ごぼう 人参 しらたき 大根 黄桃缶
15	火	ごはん ほうれん草のソテー チーズ	白身魚フライ 魚肉ソーセージ 油揚げ プロセスチーズ	ごはん 油 押麦 乾 すりごま 砂糖	ほうれん草 人参 もやし にら 干びよう
16	水	ごはん 揚げギョーザ フルーツ缶詰(パイ)	豚小間 フライ餃子(大) 煮し大豆 黄大豆	ごはん 油 白ドレッシング 赤ドレッシング	キャベツ たまねぎ たけのこ水煮 人参 グリンピース かぼちゃ パイ 缶
17	木	ごはん いんげんのソテー シエルマカロニサラダ	バーベキューチキン オムレツ プチゼリー	ごはん 砂糖 油 マカロニ 乾 赤ドレッシング プチゼリー	いんげん たまねぎ MIX-ベジタブル
18	金	ごはん スナックえんどうのソテー フルーツ缶詰(マンゴー)	メンチカツ ふんわり炒り卵 相厚揚げ	ごはん 油 砂糖	スナックえんどう 大根 マンゴー缶詰
22	火	ごはん ゆでブロッコリー フルーツ缶詰(白桃)	若鶏唐揚げ	ごはん 油	ブロッコリー もやし チンゲン菜 人参 白桃缶
23	水	ごはん 野菜のケチャップ炒め がんもどきの煮物	塩ほっけ 塩ほたて かつお揚げ がんもどき プロセスチーズ	ごはん 油 砂糖	キャベツ たまねぎ 人参 ピーマン 人参
24	木	ごはん オムレツ フルーツ(オレンジ)	豚小間 ミニふんわりオムレツ	ごはん 油 砂糖 じゃがいも イタダンマシ	たまねぎ しめじ ブロッコリー カリフラワー コーン オレンジ
25	金	ごはん 野菜のカレー炒め プチゼリー	チキンカツ プレスハム	ごはん 油 砂糖 プチゼリー	キャベツ たまねぎ 人参 かぼちゃ
30	水	ごはん ブロッコリー フルーツ缶詰(みかん)	鶏肉のトマト煮 フレンチサラダ I	ごはん 油 砂糖 赤ドレッシング	玉ねぎ ブロッコリー キャベツ ゆで グ・アスパラ 人参 みかん 缶

ご入園・ご進級おめでとうございます！
4月19日は**食育の日**です。食育は難しくは考えず、
発達に応じて食事の前に手洗いができた。挨拶
ができた。野菜や果物の名前を知った。食べ物
に興味を持った。などできることを喜び、給食
が楽しみになるように♪と考えています。お弁
当を今年度も作ってまいります。どうぞよろし
くお願いいたします。

栄養成分（1カ月平均）

エネルギー	3 7 4 kcal
タンパク質	1 1. 4 g
脂 質	1 1. 2 g
炭水化物	5 8. 7 g
塩 分	1. 0 g



献立は都合により変更になることがあります。