



日曜日	献立名	ざいりょう			熱量 キロカロリー	たんぱく質 グラム	3時のおやつ
		赤◇ 血や肉になるもの 魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	緑◇ からだの調子を整えるもの 野菜類・藻類・くだもの類	黄◇ カや体温となるもの 穀類・油脂類・砂糖類・いも類			
1月	*入園・進級式*						
2火	ポークカレー だいこんサラダ パインかん	ぶたにく	にんじん・たまねぎ だいこん・きゅうり・にんじん パインかん	こめ・じゃがいも・加・粉・油 さとう・あぶら	579	19.5	ポップコーン ぎゅうにゅう
3水	きつねうどん だいがくかぼちゃ バナナ	うすあげ・かまぼこ	あおねぎ かぼちゃ バナナ	うどん・さとう あぶら・さとう・ごま	447	12.7	ぶどうゼリー マンナウエハース ぎゅうにゅう
4木	おやこどん こまつなのおかかあえ みそしる	とりにく・たまご かつおぶし とうふ・みそ	たまねぎ・あおねぎ こまつな・しめじ・にんじん わかめ	こめ・さとう・かたくりこ さとう	862	36	アメリカンドック ぎゅうにゅう
5金	ごはん とりにくのからあげ やさしいサラダ スープ	とりにく・たまご	しょうが・にんにく・ブロッコリー キャベツ・サニーレタス にんじん・コーン キャベツ・パセリ	こめ かたくりこ・あぶら ドレッシング じゃがいも	660	22.3	クラッカーサンド ぎゅうにゅう
6土	しょうゆラーメン こまつなのナムル パゲッティミートソース	やきぶた・たまご・なると あいびきみんち・チーズ	コーン・あおねぎ わかめ こまつな・もやし・にんじん	ちゅうかめん こまあぶら・さとう・ごま	423	17.8	キャラメルコーン ぎゅうにゅう
8月	はなやさいサラダ スープ		たまねぎ・マッシュルーム にんじん・パセリ ブロッコリー・加アヲ・にんじん たまねぎ・キャベツ・パセリ	スパゲティ・こむぎこ・あぶら さとう ドレッシング・さとう	483	22.7	ヨーグルト にぼし おちゃ
9火	ごはん ますのコーンマヨやき はるキャベツの いろどりあえ すましじる	マス	コーン・パセリ・スナップエンドウ はるキャベツ・パプリカ にんじん・しいたけ・たけのこ なのはな	こめ こむぎこ・マヨネーズ・あぶら さとう ふ	572	19.9	フライドポテト ぎゅうにゅう
10水	ごはん ポークビーンズ マカロニサラダ スープ	ぶたにく・だいず ハム	たまねぎ・にんじん・しめじ トマトかん・パセリ きゅうり・にんじん レタス・コーン	こめ じゃがいも・あぶら・さとう マカロニ・マヨネーズ	670	24.3	クッキー ぎゅうにゅう
11木	ごはん すきやきふう ブロッコリーのごまあえ みそしる	ぎゅうにく・とうふ みそ	はくさい・たまねぎ・にんじん あおねぎ ブロッコリー・にんじん かぼちゃ・わかめ	こめ こんにゃく・ふ・あぶら さとう ごま・さとう	658	26.3	まっちゃんしばん ぎゅうにゅう
12金	ごはん しろみざかなのにつけ きゅうりとささみのあますあえ みそしる	たら ささみ うすあげ・みそ	ほうれんそう きゅうり・もやし・にんじん こまつな	こめ さとう さとう	462	22.6	ジャムサンド ぎゅうにゅう
13土	ごもくやきめし ぐだくさんみそしる	ぶたみんち とうふ・みそ	コーン・にんじん・たまねぎ ひじき・ピーマン ほうれんそう・だいこん・にんじん	こめ・あぶら	500	16.5	ぱりんこ プチゼリー ぎゅうにゅう
15月	ごはん とりにくのマーレードやき コールスローサラダ スープ チーズ	とりにく とうふ チーズ	マーレード キャベツ・きゅうり・にんじん たまねぎ・コーン・パセリ	こめ じゃがいも ドレッシング	583	26.3	きなこマカロニ ぎゅうにゅう
16火	むぎごはん やながわふう ほうれんそうのおひたし みそしる	ぶたにく・たまご みそ	ごぼう・たまねぎ・にんじん あおねぎ ほうれんそう・はくさい だいこん・しめじ・あおねぎ	こめ・おしむぎ こんにゃく・あぶら・さとう かたくりこ	537	27.2	とうにゅうミルクもち ぎゅうにゅう
17水	たけのこごはん しろみざかなの なんぶやき こうやどうふに すましじる	うすあげ ホキ こうやどうふ	たけのこ こまつな にんじん・いんげん たまねぎ・わかめ	こめ ごま さとう	389	18.4	ふのラスク あまなつ おちゃ

日曜日	献立名	ざいりょう			熱量 キロカロリー	たんぱく質 グラム	3時のおやつ
		赤◇ 血や肉になるもの 魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	緑◇ からだの調子を整えるもの 野菜類・藻類・くだもの類	黄◇ カや体温となるもの 穀類・油脂類・砂糖類・いも類			
18木	ごはん ぶたにくの しょうがいため ブロッコリーのしおこうじあえ みそしる	ぶたにく うすあげ・みそ	たまねぎ・にんじん・しょうが ピーマン・キャベツ ブロッコリー・にんじん こまつな	こめ さとう・あぶら	488	21.8	フルーツポンチ ぎゅうにゅう
19金	*お誕生日会* ゆかりごはん てづくりハンバーグ ブロッコリー ポテトサラダ はなにんじん オレンジ スープ	あいびきみんち・とうふ・たまご かにかまぼこ	ゆかり にんじん・たまねぎ ブロッコリー きゅうり にんじん オレンジ だいこん・ほうれんそう	こめ ばんこ じゃがいも・マヨネーズ さとう・バター	697	23.6	あげバナナ ぎゅうにゅう
20土	*幼児組親子遠足*						
22月	ごはん しろみざかなのさいきょうやき きりぼしだいこんに すましじる	たら・みそ うすあげ	ほうれんそう きりぼしだいこん・にんじん・いんげん しめじ・あおねぎ	こめ さとう・あぶら あぶら・さとう ふ	498	20.6	こくとうケーキ ほしたべよ ぎゅうにゅう シュガートースト ぎゅうにゅう
23火	ごはん とりにくのさっぱり あおのりポテト みそしる	とりにく とうふ・みそ	たまねぎ・にんじん・ピーマン しょうが あおのり わかめ	こめ さとう じゃがいも・あぶら	600	21.4	ちんすこう ぎゅうにゅう
24水	*健康米* はつがげんまいごはん にくじゃが	ぶたにく みそ	たまねぎ・にんじん・いんげん はくさい・こまつな・にんじん えのき・わかめ	こめ はつがげんまい・こめ じゃがいも・こんにゃく あぶら・さとう さとう	416	16.3	プリン おしゃぶりこんぶ おちゃ
25木	ごはん まーぼーどうふ ちゅうかなムル ビーフンスープ	とうふ・ぶたみんち・みそ ハム	たまねぎ・にんじん・あおねぎ しょうが ほうれんそう・キャベツ・にんじん あおねぎ	こめ あぶら・さとう・かたくりこ ごまあぶら ごまあぶら・さとう ピーマン	686	26.8	アップルケーキ ぎゅうにゅう
26金	ロールパン クリームシチュー ひじきサラダ オレンジ	とりにく・とうにゅう みそ	クリームコーン・たまねぎ にんじん・パセリ きゅうり・にんじん ひじき・コーン オレンジ	こめ マヨネーズ・ごま・さとう	540	19.3	おにぎりに にぼし おちゃ
27土	スパゲティナポリタン ぐだくさんスープ	ハム とうふ	たまねぎ・ピーマン・にんじん キャベツ・にんじん・えのき	こめ あぶら	488	16.3	バウムクーヘン ぎゅうにゅう
29月	昭和の日						
30火	国民の休日						

献立種類	幼児		
栄養素	熱量キロカロリー	たんぱく質g	カルシウムmg
目標栄養価	570Kcal	23.5g	260mg
平均栄養価	562Kcal	22.3g	255mg

季節を感じよう 桜の葉、花の塩漬け

香を感じる桜餅に欠かせない『桜の葉』は、八重桜の葉を塩漬けにしたものが使われます。

桜葉、春の和菓子などには八重桜を美しいまま塩、梅酢で漬けた『桜の花の塩漬け』を使用します。

どちらもほんのり春の香りがします。

このマークのある日は
スプーンを持って来て下さい

知っているかな？
食べものことわざ

昔から言い伝えられてきた食べものにまつわる日本の知恵を紹介します。

花より団子

見て美しいもの(花)よりも、実際に役立つ物(団子)の方がよいというたとえです。
花見の席で団子を食べる風習は、江戸時代からといわれています。その頃から香らしい色彩の「三色団子」が定着しました。赤色は桜で春を、白は雪で冬を、緑は新緑で夏を表しています。