

日	曜	献立名	主な材料	身体を動かすエネルギー源になる(黄)	血や骨・肉になる(赤)	身体の調子を整えるもの(緑)	おやつ								
7	水	チキンライス 春キャベツのミルクスープ		米 米粉 バター 油 オリーブ油 強化米	牛乳 鶏肉 パン 卵	玉葱 人参 キャベツ トマト しめじ ピーマン 浅葱	*焼きじゃが								
8	木	ご飯・筑前煮・ヨーグルト		米 里芋 砂糖 油 ごま油 強化米	生揚げ 鶏肉 竹輪 ヨーグルト	大根 ごぼう こんにゃく 人参 グリンピース 干し椎茸	パイン缶・菓子								
9	金	モーニングロール(ご飯・鱈のフィッシュ焼き 切干大根の洋風煮・ヨーグ		パン(米) 米粉 マヨネーズ バター 油 砂糖 強化米	鱈 チーズ パン ヨーグ	人参 人参 トマト 切干大根 トマト いんげん	*抹茶ホットケーキ								
10	土	簡易給食					菓子								
12	月	ご飯・味付け海苔 生揚げのチャンプルー・ヨーグルト		米 砂糖 油 強化米	生揚げ 豚肉 卵 はんぺん 海苔	玉葱 人参 青梗菜 干し椎茸	オレンジ・菓子								
13	火	◆黒パン(ご飯)・ピーマンソテー コールスローサラダ		パン(米) ビーツ 油 砂糖 ごま油	豚肉 ツナ	玉葱 キャベツ 人参 胡瓜 ピーマン トマト 干し椎茸	*フルーツヨーグルト								
14	水	ご飯・麻婆豆腐・ヨーグルト		米 砂糖 片栗粉 油 ごま油 強化米	豆腐 豚ひき肉 牛ひき肉 ヨーグルト	人参 玉葱 青梗菜 ニラ 葱 干し椎茸	*ほうれん草入り 白玉だんご								
15	木	◆ゆかりご飯・けんちん汁		米 里芋 油 強化米	豆腐 鶏肉 かまぼこ 油揚げ	大根 人参 こんにゃく ごぼう えのき 葱	黄桃缶・菓子								
16	金	ご飯・かじきの煮付け きんぴらサラダ・ヨーグ		米 マヨネーズ 砂糖 油 ごま 強化米	かじき 卵 パン ヨーグ	ごぼう 人参 絹さや 生姜	アイスクリーム 菓子								
17	土	◆ハヤシライス・パイン缶		米 ジャガイモ 油 強化米	豚肉	玉葱 人参 人参 しめじ グリンピース	菓子								
19	月	菜飯・肉じゃが・ヨーグ		米 ジャガイモ 油 砂糖 強化米	豚肉 ヨーグ	玉葱 人参 白滝 しめじ いんげん	バナナ・菓子								
20	火	食育の日 三色どんぶり・新たまねぎの味噌汁		米 油 砂糖 強化米	鶏ひき肉 豆腐 卵 油揚げ 海苔	玉葱 絹さや	*ジャムサンド								
21	水	ABロール(ご飯)・マカロニクリームシチュー ヨーグルト		パン(米) マヨネーズ 米粉 油	牛乳 ウィナー 人参 ヨーグルト	玉葱 人参 トマト ブロッコリー しめじ	*お好み焼き								
22	木	ご飯・高野豆腐の卵とし わかめのごま味噌和え		米 砂糖 ごま 強化米	卵 豚肉 高野豆腐 竹輪 わかめ	玉葱 人参 小松菜 分葱	パイン缶・菓子								
23	金	ご飯・鮭の西京焼き 胡瓜の酢の物・ヨーグ		米 砂糖 強化米	鮭 しらす ヨーグ	胡瓜 みかん缶 人参	*アスパラガスとハム のケーキ								
24	土	◆ひじきご飯・すまし汁		米 油 砂糖 片栗粉 強化米	豆腐 鶏肉 油揚げ ひじき	人参 ごぼう こんにゃく 小松菜 グリンピース えのき しめじ	菓子								
26	月	ご飯・炒り豆腐・ヨーグルト		米 砂糖 油 強化米	豆腐 卵 鶏肉 海苔 ヨーグルト	玉葱 人参 白滝 しめじ 三つ葉 葱 干し椎茸	オレンジ・菓子								
27	火	4月 誕生会 ◆ドーナツ・ポテトサラダ・いちご		米 ジャガイモ マヨネーズ 油 米粉 蜂蜜 強化米	豚ひき肉 牛ひき肉 ツナ	玉葱 人参 胡瓜 トマト りんご果汁 パプリカ ピーマン 干し椎茸 いちご	ケーキ								
28	水	ご飯・カレスカレイの照り焼き 春雨ごまだれサラダ・ヨーグ		米 春雨 砂糖 強化米	カレイ 卵 ヨーグ	ほうれん草 人参	*きな粉トースト								
30	金	豚肉と野菜の煮込みうどん・ パイン缶		干しうどん 油 砂糖	卵 豚肉 竹輪 油揚げ	キャベツ 人参 青梗菜 玉葱 葱 パイン缶	*チーズおかか おにぎり								
3歳以上児 1か月平均				1日あたり kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ナトリウム 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	食物繊維 g	食塩 g
				592	22.7	18.0	278	2.9	660	268	0.63	0.46	25	3.8	1.7

都合により献立内容を変更することがあります。牛乳はおやつにつきます。

*マークは手作りおやつです。 ◆マークは全園児が食べられるメニューです。(除去なし)

除去食を依頼されているアレルギー児、土曜日に出席届けを出されていて、欠席をされる場合は必ず園まで連絡を入れて下さい。
ご協力お願いいたします。

食育の日について

毎月19日(都合により前後する可能性有)は、「食育の日」として、食育活動を行っていきます。(ふじぐみ・ゆりぐみメイン)

地産池消・旬の食材を使う献立である。月毎にテーマを決めて食べ物について学んだり、子供たちが食について興味・関心を持ち、生涯に渡って健康な身体を手に入れる入口になるよう、楽しい食育の日にしたいと思っております。

当日の活動内容は掲示板でお知らせします。ぜひこの日は、ご家庭でも「食育」を話題のタネにしてください!

保護者の皆様へのお願い

- ・お休みをされる場合は必ず保育園(823-3040)まで連絡をしてください。
欠席の連絡をいただけることで食材の無駄な廃棄を減らすことができます。
離乳食・食物アレルギーによる除去食の依頼をされている方は、できるだけ早く連絡を下さい。
- ・3点セット・ランチョンマット・コップ・水筒・各袋は必ず毎日洗浄・洗濯をして、きれいなものをお持ちください。
分解できるものは、分解して洗浄をおこなってください!!(しつこい汚れには、塩素系の漂白をお勧めします)
- ・ご家庭で激しい下痢・嘔吐の症状が出たときは担任まで必ずお知らせください
飛沫感染などが考えられる場合には、食器を使い捨てのものに変更します