



# 献立表



月曜日		水曜日		金曜日	
<div style="text-align: center;"> <p>「命をいただく」という意味もこめられた「いただきます」のように、食事の挨拶をすることは大切です。ことばの意味がわからない赤ちゃんでも、けじめとして「食事の時間」を感じられるようになります。</p> </div>		24		26	
		カレーライス	米 豚肉 じゃがいも たまねぎ にんじん 油 カレールウ	青菜ごはん	米 菜飯
		鶏肉のふわふわ揚げ	鶏ささ身 にんじん コーン グリンピース 小麦粉 ベーキングパウダー 卵 調整豆乳 食塩 油 ケチャップ	中華風スープ	クリームコーン缶 干しいだけ チンゲンサイ たまねぎ にんじん 卵 ねぎ 水 中華だしの素 しょうゆ 食塩 片栗粉
		ブロッコリーのおかか和え	ブロッコリー キャベツ にんじん チーズ しょうゆ かつお節 ミニトマト	ハンバーグ	豚ひき肉 牛ひき肉 たまねぎ 食塩 こしょう 卵 パン粉 牛乳 油 ケチャップ 中濃ソース 砂糖
ぶどうゼリー	カップゼリー-80℃ぶどう 水	マカロニソテー	マカロニ ツナ油漬缶 たまねぎ にんじん 油 食塩 しょうゆ 白こしょう パセリ粉		
お茶	麦茶 (浸出液)	お茶	麦茶 (浸出液)		
フライドおさつ	さつまいも 油 食塩	蒸しパン	小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 卵 牛乳		

月曜日		水曜日		金曜日	
<div style="text-align: center;"> <p><b>身体が目覚める春野菜</b></p> <p>寒い冬に耐え、あたたかな春に芽吹く春野菜は、冬眠状態の身体を目覚めさせるエネルギーを与えてくれます。冬の間にたまった老廃物を排出し、新陳代謝を促す「春の気」もたっぷり。タケノコ、フキ、ナノハナ、セリ、ウドなどは、えぐみやほろ苦さがありますが、これは解毒を促す成分です。身体がだるい、たくさん寝ても眠いといった症状は冬から春への環境の変化に身体が追いついていないから。旬の野菜を食べて元気に春を迎えましょう。</p> </div>		8		10	
		醤油ラーメン	ゆで中華めん 豚肉(ばら) もやし たまねぎ にんじん なたろ ほうれんそう 焼(車) 焼きのり ラード からスープ ラーメンスープ 醤油 水	ごはん	米
		大学芋	さつまいも 油 砂糖 しょうゆ 水 黒ごま	手作りふりかけ	しらす干し 刻みこんぶ ごま かつお節 こまつな しょうゆ みりん 酒 三温糖 水
		チーズ	チーズでカルシウム	けんちん汁 (豚肉)	豚肉(ばら) だいこん にんじん ごぼう 木綿豆腐 油揚げ ねぎ ごま油 かつおだし しょうゆ 酒 本みりん 食塩
いちごゼリー	カップゼリー-80℃ストロベリー 水	ほっけの照り焼き	ほっけ しょうゆ 酒 本みりん		
お茶	麦茶 (浸出液)	お茶	麦茶 (浸出液)		
人参ジャムサンド	食パン にんじん りんご 三温糖 コーンスターチ レモン果汁 バター	バナナヨーグルトマフィン	小麦粉 ベーキングパウダー バター 砂糖 卵 ヨーグルト(無糖) バナナ		
13		15		17	
フランスパン	ソフトフランスパン	ごはん	米	ごはん	米
クリームシチュー	鶏もも肉 じゃがいも にんじん たまねぎ バター 小麦粉 牛乳 チキンコンソメ 食塩	みそ汁	豆腐 だいこん菜 煮干だし汁 白みそ	すまし汁	はくさい カットわかめ えのきだけ かつお・昆布だし汁 しょうゆ 酒 食塩
豆腐のナゲット	鶏ひき肉 木綿豆腐 たまねぎ にんにく しょうが 食塩 こしょう 卵 片栗粉 油 ケチャップ	スパニッシュオムレツ	卵 じゃがいも たまねぎ にんじん ほうれんそう ベーコン チーズ 食塩 こしょう 油 ケチャップ	さばのごまみそだれ	さば 酒 しょうが 白みそ 三温糖 みりん しょうゆ ごま すりごま 水
大根サラダ	だいこん 鶏ささ身 きゅうり にんじん しょうゆ 酢 砂糖 すりごま ごま油	スパゲティサラダ	スパゲティ ハム きゅうり たまねぎ にんじん マヨドレ 食塩	ほうれん草とコーンの和え物	ほうれんそう にんじん コーン缶 しょうゆ 砂糖
オレンジゼリー	カップゼリー-80℃オレンジ、水	りんご	りんご	バナナ	バナナ
お茶	麦茶 (浸出液)	お茶	麦茶 (浸出液)	お茶	麦茶 (浸出液)
チーズチヂミ	じゃがいも ほうれんそう にんじん チーズ ちくわ 片栗粉 小麦粉 卵 食塩 中華あじごま油 中濃ソース	マシュマロフレーク	コーンフレーク マシュマロ バター 干しぶどう	かぼちゃドーナツ	ホットケーキ粉 牛乳 かぼちゃ チーズ 油

月曜日		水曜日		金曜日	
20		22		24	
ごはん	米	五目うどん	ゆでうどん 鶏もも肉 だいこん にんじん ほうれんそう ねぎ 干しいだけ かつお・昆布だし汁 しょうゆ 酒 みりん 三温糖 食塩	人参としらすの御飯	米 にんじん しらす干し しょうゆ 酒 砂糖 食塩
みそ汁	だいこん 厚揚げ 煮干だし汁 白みそ	かき揚げ	ゆで大豆 ちくわ ビーマン にんじん たまねぎ 小麦粉 卵 水 食塩 油	野菜スープ	卵 たまねぎ チンゲンサイ 丸鶏ガラスープの素 しょうゆ 食塩 こしょう
たらフライ	たら 食塩 こしょう 小麦粉 卵 パン粉 油 中濃ソース ケチャップ	チーズ	チーズでカルシウム	ポテトグラタン	じゃがいも 豚ひき肉 たまねぎ 牛乳 パター 食塩 こしょう とうけるチーズ
ブロッコリーと卵のサラダ	ブロッコリー にんじん マカロニ ハム 卵 油 食塩 こしょう マヨネーズ	青りんごゼリー	カップゼリー-80℃青りんご 水	枝豆サラダ	もやし えだまめ にんじん コーン しょうゆ 酢 砂糖 食塩 油
パイ	パイナップル			オレンジ	オレンジ
お茶	麦茶（浸出液）	お茶	麦茶（浸出液）	お茶	麦茶（浸出液）
ベジマフィン	ホットケーキ粉 ほうれんそう ミニトマト ベーコン 卵 牛乳 粉チーズ 油	ボンデケーキ	白玉粉 食塩 粉チーズ 油 牛乳	胡麻クッキー	小麦粉 卵 砂糖 パター 牛乳 こま
27		29		31	
ハヤシライス	米 豚肉 たまねぎ じゃがいも にんじん しめじ マッシュルーム 油 小麦粉 ケチャップ 中濃ソース しょうゆ 三温糖 本みりん ハヤシルー	ごはん	米	わかめごはん	米 炊き込みわかめ
アスパラサラダ	グリーンアスパラガス キャベツ コーン ツナ 水煮缶 しょうゆ 酢 三温糖 食塩 こしょう 油	みそ汁	チンゲンサイ しめじ 煮干だし汁 白みそ	はるさめスープ	ベーコン キャベツ にんじん しめじ ねぎ はるさめ 中華だし 素 しょうゆ 食塩 水
チーズ	チーズでカルシウム	マーボー豆腐	木綿豆腐 豚ひき肉 たら ねぎ しょうが にんにく 油 白みそ しょうゆ 酒 本みりん 丸鶏ガラスープの素 中華あじ 片栗粉 こま油	鮭の竜田揚げ	さけ しょうゆ 酒 しょうが 片栗粉 油
豆乳プリン	プリンの素 調製豆乳 水	ポパイソテー	ほうれんそう たまねぎ にんじん とうもろこし 油 しょうゆ 食塩	カリカリサラダ	鶏ささ身 キャベツ きゅうり にんじん ワンタンの皮 しょうゆ 酢 三温糖 食塩 油 こま ミニトマト
		りんご	りんご	じゃがベーコンのチーズ焼き	じゃがいも、ベーコン、ブロッコリー、油、とうけるチーズ、パセリ
				ゼリーアラモード	カップゼリー-80℃ストロベリー、水、生クリーム、もも、バナナ、いちご
お茶	麦茶（浸出液）	お茶	麦茶（浸出液）	お茶	麦茶（浸出液）
ドーナツ	おから 小麦粉 ベーキングパウダー 卵 砂糖 牛乳 無塩バター 油	おやつ	クラッカー マシュマロ いちごのスティック ケーキ	ヨーグルト蒸しパン	小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 ヨーグルト（無糖） ヨーグルト（ドリンク）

## ご入園、ご進級おめでとうございます。

雪もとけ日差しが暖かく感じられる季節となりました。今年度自園での給食が3年目を迎えました。当園の給食は、一汁三菜を基本とし、季節の食材を取り入れ、手作りを心掛けた給食となっています。みそ汁のだしは煮干しを使用し、うどんやすまし汁のだしはかつおと昆布を使用して作っています。月に数回麺やパンの日も入れていきます。また、季節の変化を楽しめる給食となっています。

給食を通して、健康増進はもちろん、食べる楽しさ、大切に作る心を育む一端を担えればと考えております。

園児様よりのおいしかったよという声が調理員の何よりの力となっております。幼稚園にお越しの際にはぜひ調理室をのぞいてみて下さい。

何かお気づきの点がありましたら、遠慮なくお知らせください。なお、「午後 おやつ」は、手作りのメニューを心がけていきます。今年度も安心でおいしい給食作りを心がけて参ります。

