



日	曜	栄養価	昼食	材料(昼食と午後おやつ)			午後おやつ
				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	
1	火		お別れ遠足				
2	水	エネルギー 333 kcal たんぱく質 26.7 g 脂 質 15.4 g カルシウム 299 mg	鯛めし 【誕生日会】 鶏肉のレモン煮 青菜のおかかあえ 果物	片栗粉、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、たい(切身)、からあげ(松山あげ)、削りぶし	こまつな、いちご、しめじ、レモン(果汁のみ使用)、昆布(だし用)、みつば、しょうが	牛乳 きなこ菓子
3	木	エネルギー 436 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 21.5 g カルシウム 147 mg	ごはん 五目豆煮 ツナサラダ トマト	ホットケーキ粉、マヨネーズ、パン粉、マカロニ、油、じゃがいも、砂糖	だいず(ゆで)、鶏もも肉、ツナ油漬缶、合挽肉、煮干し(だし用)	トマト、にんじん、きゅうり、洗いごぼう、たまねぎ、だいこん、干しひじき	お茶 カレーパン 
4	金	エネルギー 408 kcal たんぱく質 25.4 g 脂 質 24.4 g カルシウム 382 mg	ごはん 魚のごま風味揚げ 青菜の磯浸し かきたま汁	片栗粉、油、ごま	牛乳、魚切身、卵、煮干し(だし用)、削りぶし	こまつな、にんじん、たまねぎ、しめじ、ねぎ、しょうが、刻みのり、わかめ(乾)	牛乳 ゴーフレット
5	土	エネルギー 307 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 15.6 g カルシウム 259 mg	ごはん 豚肉と青菜炒め 切り干し大根とちりめんの酢物	砂糖、油、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、ちりめん	チンゲンサイ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、切り干しだいこん	牛乳 揚げせんべい
6	日						
7	月	エネルギー 440 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 18.7 g カルシウム 204 mg	ごはん 揚げ肉のおろし煮 かぼちゃのカレーマヨネーズあえ 果物	マカロニ、マヨネーズ、片栗粉、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、ロースハム、きな粉	かぼちゃ、バナナ、だいこん、たまねぎ、きゅうり	牛乳 マカロニきなこ
8	火	エネルギー 371 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 19.9 g カルシウム 281 mg	ごはん 魚のみそ煮 青菜のあえもの きのこスープ	砂糖	牛乳、魚切身、みそ、ちくわ、煮干し(だし用)	ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、しめじ、コーン(冷凍)、えのきたけ、しょうが	牛乳 いもがし
9	水	エネルギー 372 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 16.9 g カルシウム 81 mg	パン 豚肉の香味焼き にんじんしりしり トマト	油、砂糖、ごま	調整豆乳(フルーツ味)、豚肉(もも)、ツナ油漬缶	にんじん、トマト、たまねぎ、しめじ、ピーマン、コーン(冷凍)	フルーツ豆乳 おかき
10	木	エネルギー 555 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 31.0 g カルシウム 219 mg	ごはん 魚のトマトソース煮 きゅうりとハムのマリネ 果物	小麦粉、砂糖、油、片栗粉	牛乳、さわら(切身)、卵、バター、ロースハム	りんご、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、ねぎ、レモン果汁	牛乳 マドレーヌ
11	金	エネルギー 420 kcal たんぱく質 24.5 g 脂 質 17.8 g カルシウム 450 mg	ごはん 高野豆腐の卵とじ はるさめの酢物 じゃがいものみそ汁	じゃがいも、はるさめ、砂糖、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、卵、凍り豆腐、ロースハム、みそ、煮干し(だし用)	きゅうり、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、ねぎ、わかめ(乾)、干ししいたけ	牛乳 ビスケット
12	土	エネルギー 334 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 15.7 g カルシウム 272 mg	ごはん 肉豆腐 はくさいとベーコンのおひたし	砂糖、油	牛乳、木綿豆腐、豚肉(もも)、ベーコン、煮干し(だし用)	はくさい、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、さやいんげん	牛乳 カステラ
13	日						
14	月	エネルギー 394 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 19.1 g カルシウム 80 mg	パン 魚のフライ ナムル わかめスープ	焼きそばめん、パン粉、油、小麦粉、砂糖、ごま、ごま油	魚切身、豚肉(もも)、卵	ほうれんそう、もやし、レタス、たまねぎ、にんじん、コーン(冷凍)、キャベツ、わかめ(乾)、干ししいたけ	お茶 焼きそば
15	火	エネルギー 596 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 32.3 g カルシウム 276 mg	わかめおにぎり 【食育の日】 肉うどん ひじきのごまネーズ 果物	ゆでうどん、ホットケーキ粉、マヨネーズ、油、砂糖、すりごま	牛乳、牛肉、ウィンナー、生揚げ、削りぶし(だし用)	黄桃缶、きゅうり、たまねぎ、にんじん(冷凍)、キャベツ、ねぎ	牛乳 アメリカンドック
16	水	エネルギー 359 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 16.7 g カルシウム 558 mg	ごはん 厚揚げのそぼろあんかけ 青菜のあえもの 豚汁	砂糖、片栗粉、油	牛乳、厚揚げ、鶏ひき肉、豚肉(もも)、みそ、煮干し(だし用)	こまつな、にんじん、はくさい、たまねぎ、だいこん、コーン(冷凍)、さがきごぼう、ねぎ、しょうが、干ししいたけ	牛乳 塩せんべい

※材料購入等の都合により、献立を変更する場合があります。



日	曜	栄養価	昼食	材料（昼食と午後おやつ）			午後おやつ
				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	
17	木	エネルギー 306 kcal たんぱく質 16.2 g 脂 質 10.6 g カルシウム 107 mg	他人丼 キャベツとわかめの甘酢和え 果物	ホットケーキ粉、砂糖、油	卵、牛肉(もも)、牛乳、ヨーグルト(加糖)、かにかまぼこ	たまねぎ、みかん缶、キャベツ、もやし、バナナ、にんじん、ねぎ、干しいたけ、わかめ(乾)	お茶 バナナホットケーキ
18	金	エネルギー 411 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 21.0 g カルシウム 192 mg	パン レバーの甘辛煮 コーンサラダ トマト	じゃがいも、マヨネーズ、片栗粉、油、砂糖	牛乳、牛レバー、ロースハム	トマト、キャベツ、レタス、たまねぎ、コーン(冷凍)、しょうが	牛乳 ウエハース
19	土	エネルギー 403 kcal たんぱく質 14.9 g 脂 質 20.8 g カルシウム 205 mg	ハヤシライス フレンチサラダ	じゃがいも、油、砂糖	牛乳、牛肉(もも)、ロースハム	たまねぎ、レタス、にんじん、トマトジュース缶、きゅうり、コーン(冷凍)	牛乳 かりんとう
20	日						
21	月			春分の日			
22	火	エネルギー 472 kcal たんぱく質 10.8 g 脂 質 12.0 g カルシウム 147 mg	ごはん 豆腐のてまり揚げ わかめときゅうりの酢物 果物	油、小麦粉、砂糖、ごま	カルピス、押し豆腐、ツナ油漬缶、ちくわ、卵、生クリーム	りんご、きゅうり、たまねぎ、にんじん、ピーマン、わかめ(乾)、バナナ	カルピス まるごとバナナ
23	水	エネルギー 414 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 16.8 g カルシウム 87 mg	パン ひじき入りハンバーグ ブロッコリーのかにあんかけ トマト	米、パン粉、油、砂糖、片栗粉	合挽肉、押し豆腐、卵、かにかまぼこ	ブロッコリー、トマト、たまねぎ、干しひじき、味付けのり	お茶 おにぎり
24	木	エネルギー 556 kcal たんぱく質 27.8 g 脂 質 18.7 g カルシウム 234 mg	ラーメン から揚げ りんごサラダ 【ひまわり組リクエスト給食】	生中華めん、砂糖、片栗粉、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、豚肉、なると	キャベツ、みかん缶、パイナップル、きゅうり、りんご、もやし、バナナ、コーン、レタス、生わかめ、にんじん、にら、ねぎ、しょうが	お茶 フルーツポンチ
25	金	エネルギー 338 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 18.9 g カルシウム 231 mg	ごはん 魚の照り煮 大豆のココロサラダ さつまいものみそ汁	さつまいも、マヨネーズ、砂糖	ヨーグルト、魚切身、ゆでだいず、みそ、ロースハム、煮干し(だし用)、松山あげ	きゅうり、こまつな、キャベツ、しょうが	お茶 ヨーグルト
26	土			卒園式 			
27	日						
28	月	エネルギー 439 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 22.5 g カルシウム 205 mg	カレーライス トマトとレタスのサラダ 果物	じゃがいも、油、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、ツナ油漬缶	りんご、たまねぎ、トマト、レタス、にんじん、コーン(冷凍)、にんにく	牛乳 ブリッツ
29	火	エネルギー 404 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 18.9 g カルシウム 314 mg	ごはん 鮭の南蛮漬け だいこんサラダ 豆腐入りすまし汁	さつまいも、マヨネーズ、片栗粉、油、砂糖、すりごま	牛乳、魚切身、木綿豆腐、かにかまぼこ、煮干し(だし用)	だいこん、きゅうり、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ピーマン、ねぎ	牛乳 さつまいもステーキ
30	水	エネルギー 331 kcal たんぱく質 13.7 g 脂 質 10.1 g カルシウム 175 mg	ごはん マーボー豆腐 青菜ときのおひたし 果物	砂糖、片栗粉、油	木綿豆腐、合挽肉、削りぶし	みかん天然果汁、こまつな、バナナ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ、干しいたけ	オレンジジュース 薄焼きせんべい
31	木	エネルギー 280 kcal たんぱく質 14.4 g 脂 質 8.0 g カルシウム 24 mg	パン 鶏肉のマーマレード煮 コンビネーションサラダ 果物	赤飯、片栗粉、油、砂糖、もち米	鶏もも肉、ロースハム、あずき(ゆで)	黄桃缶、キャベツ、レタス、トマト、きゅうり、マーマレード	お茶 赤飯

今年度も終わりに近づいてきました。コロナ禍での給食が続いていますが、残さず食べてくれて給食の先生たちはとてもうれしいです。美味しく楽しく食事をとることは、みなさんが元気に楽しく過ごすのにはとても大切なことです。来年度も美味しい給食を作りますのでいっぱい食べてくださいね！

ひまわり組さんは小学校に入学しても美味しい給食が待っています。大きくなった姿をまた見せに来てくださいね！

1か月の平均栄養価 (幼児・おやつ含む)	目標量		以上児		目標量		以上児	
	エネルギー(kcal)	391	395	鉄(mg)	2.3	2.3		
	たんぱく質(g)	19.8	19.5	カルシウム(mg)	245	218		
	脂 質(g)	15.3	17.9	ビタミンC(mg)	22	29		
	塩 分(g)	1.6	1.7	食物繊維(g)	1.9	4.0		