



日 曜	午前のおやつ		午後のおやつ		赤色のたべもの	黄色のたべもの	緑色のたべもの
	(未満児)	(全園児)			血や肉や骨になる	熱や力になる	体の調子を整える
2月	牛乳・菓子	豆腐とえびのケチャップ煮(未満児:豆腐のケチャップ煮)・春雨の酢のもの・チンゲン菜のスープ・果物	無脂肪牛乳 菓子	豆腐・豚肉・えび・ウィンナー・牛乳	油・砂糖・片栗粉・春雨・ごま油・米	玉ねぎ・ねぎ・にんにく・しょうが・人参 きゅうり・もやし・コーン・チンゲン菜・果物	
6金	牛乳・果物	《 行事食(こどもの日) 》	こどもの日カップゼリー	油揚げ・豆腐・わかめ牛乳	米・ごま	たけのこ・人参・さやえんどう・ほうれん草・もやし・ねぎ・果物	
7土	麦茶・菓子	カレー・果物	麦茶・菓子	豚肉	油・じゃがも・米	玉ねぎ・人参・にんにく・果物	
9月	牛乳・菓子	豚肉のみそ煮・もやしの彩りあえ・けんちん汁・果物	無脂肪牛乳 菓子	豚肉・豆腐・油揚げ・牛乳	砂糖・油・ごま・しらたき・米	しょうが・もやし・小松菜・玉ねぎ・人参・コーン・ねぎ・果物	
10火	牛乳・菓子	魚の唐揚げ・切干大根のサラダ・ポテトスープ・果物	フルーツボンチ	魚・ウィンナー・牛乳	片栗粉・油・ごま油・砂糖・じゃがいも・米	切干大根・人参・きゅうり・キャベツ・玉ねぎ・果物	
11水	牛乳・果物	カラフル卵焼き・アスパラのごまマヨネーズあえ・豆乳スープ・果物	充実野菜・菓子	卵・ウィンナー・豆乳牛乳	油・ごま・マヨネーズ・米	人参・ピーマン・玉ねぎ・キャベツ・コーンアスパラガス・チンゲン菜・果物	
12木	牛乳・菓子	カレー・味噌ドレッシングサラダ・果物	無脂肪牛乳 ミルククッキー	豚肉・牛乳	じゃがいも・油・砂糖・小麦粉・バター・米	玉ねぎ・人参・にんにく・もやし・キャベツ・きゅうり・コーン・果物	
13金	牛乳・果物	豆腐の中華煮・のり酢あえ・みそ汁・果物	無脂肪牛乳 菓子	豆腐・豚肉・のり・牛乳	ごま油・砂糖・片栗粉・ごま・じゃがいも・米	キャベツ・人参・椎茸・にんにく・小松菜もやし・玉ねぎ・果物	
14土	麦茶・菓子	ごま味噌うどん・果物	麦茶・菓子	豚肉	ごま・ごま油・米粉うどん	大根・玉ねぎ・人参・果物	
16月	牛乳・菓子	肉じゃが・納豆あえ・みそ汁・果物	無脂肪牛乳 菓子	豚肉・納豆・牛乳・わかめ・かつお節	じゃがいも・しらたき・油・砂糖・米	玉ねぎ・人参・さやいんげん・ねぎ・小松菜・もやし・大根・果物	
17火	牛乳・菓子	魚のしょうが焼き・甘酢サラダ・みそ汁・果物	無脂肪牛乳 黒糖蒸しパン	魚・油揚げ・卵・牛乳	砂糖・じゃがいも・小麦粉・米	しょうが・キャベツ・きゅうり・小松菜・果物	
18水	牛乳・果物	高野豆腐の五目煮・青菜のマヨみそあえ・春雨スープ・果物	無脂肪牛乳 菓子	高野豆腐・牛乳・ウィンナー	じゃがいも・砂糖・ごま・マヨネーズ・春雨・米	椎茸・人参・さやいんげん・ねぎ・コーン小松菜・えのきたけ・果物	
19木	牛乳・菓子	毎月19日は「食育の日」今年のテーマは減塩です！鶏肉のマーマレード焼きは、味付けにマーマレードを使用し、オレンジの風味を効かせることで、しょうゆを少量にしています！ 《 誕生会給食 》	無脂肪牛乳 フレンスクレープ	ウィンナー・鶏肉・牛乳	スパゲッティ・油	玉ねぎ・ピーマン・しめじ・果物・人参 キャベツ・きゅうり・コーン・小松菜	
20金	牛乳・果物	キャロット卵焼き・わかめの酢のもの・具だくさん汁・果物	無脂肪牛乳 菓子	卵・鶏肉・わかめ・豆腐・牛乳	砂糖・油・米	人参・玉ねぎ・きゅうり・もやし・大根・チンゲン菜・しめじ・果物	
21土	麦茶・菓子	五目うどん・果物	麦茶・菓子	豚肉	砂糖・米粉うどん	玉ねぎ・人参・果物	
23月	牛乳・菓子	カレーマーボー豆腐・もやしのごま酢和え・わかめスープ・果物	無脂肪牛乳 菓子	豆腐・豚肉・わかめ・ウィンナー・牛乳	油・ごま油・砂糖・ごま・米	しょうが・人参・椎茸・玉ねぎ・もやし・えのきたけ・コーン・果物	
24火	牛乳・菓子	いかのレモン煮(未満児:白身魚のレモン煮)・青菜の酢みそあえ・沢煮椀・果物	無脂肪牛乳 人参ケーキ	いか・魚・豚肉・卵・牛乳	片栗粉・油・砂糖・春雨・ホットケーキミックス・米	小松菜・きゅうり・人参・果物・ごぼう・えのきたけ・さやえんどう	
25水	牛乳・果物	鶏肉の照り焼き・たけのこのうま煮・みそ汁・果物	無脂肪牛乳 菓子	鶏肉・油揚げ・豆腐・牛乳	砂糖・油・しらたき・片栗粉・米	たけのこ・人参・枝豆・椎茸・しめじ 小松菜・果物	
26木	牛乳・菓子	魚のソース煮・青菜ののりびたし・豚汁・果物	無脂肪牛乳 きなこ揚げパン	魚・のり・豚肉・豆腐・きな粉・牛乳	砂糖・しらたき・油・パン・じゃがいも・米	しょうが・小松菜・人参・もやし・大根・ねぎ・ごぼう・果物	
27金	牛乳・果物	豚肉のしょうが焼き・春雨サラダ・すりみ汁・果物	麦茶・菓子	豚肉・すりみ・豆腐・牛乳	砂糖・油・春雨・ごま油・米	しょうが・玉ねぎ・人参・キャベツ・きゅうり・大根・ねぎ・果物	
28土	麦茶・菓子	カレー・果物	麦茶・菓子	豚肉	油・じゃがも・米	玉ねぎ・人参・にんにく・果物	
30月	牛乳・菓子	鶏肉の塩から揚げ・ごまみそあえ・きのこスープ・果物	無脂肪牛乳 菓子	鶏肉・ウィンナー・牛乳	ごま油・砂糖・ごま・片栗粉・米	にんにく・椎茸・キャベツ・人参・果物・しめじ・小松菜・えのきたけ・チンゲン菜	
31火	牛乳・菓子	魚のみそ焼き・キャベツのごま風味・わかたけ汁・果物	無脂肪牛乳 カレーフライドポテト	魚・わかめ・油揚げ・牛乳	ごま油・じゃがいも・油・米	しょうが・キャベツ・もやし・人参・たけのこ・果物	

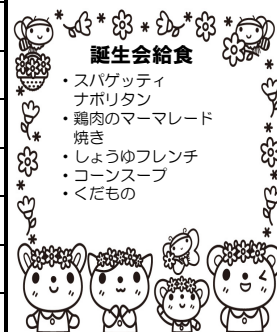


行事食

- ・たけのこごはん
- ・こいのぼりハンバーグ
- ・青菜ともやしのごまあえ
- ・すまし汁
- ・くだもの

こどもの日

こどもの日は、子どもたちみんなが元気に育ちますように、と願う日です。鯉が滝を昇っていくように、りっぱな人になってほしいとこいのぼりを揚げます。5月6日の行事食は、こどもの日献立です。子どもたちが元気に育つよう、こいのぼり型のハンバーグがです。



誕生会給食

- ・スパゲッティナポリタン
- ・鶏肉のマーマレード焼き
- ・しょうゆフレンチ
- ・コンスープ
- ・くだもの

4月 佐渡産食材

- ☆米
- ☆いちご
- ☆きゅうり
- ☆ねぎ
- ☆にんにく(保育園)
- ☆牛乳

<栄養価>

3歳未満児・・・エネルギー503kcal/タンパク質21.1g/脂質14.2g/カルシウム316mg/鉄2.0g/食塩1.8g

3歳以上児・・・エネルギー349kcal/タンパク質19.1g/脂質11.3g/カルシウム252mg/鉄2.3g/食塩2.1g



全園児の主食はごはんです。

*上記は、全園児の主な食品のみ記載しています。