



日 曜	献立名 (エネルギー)	未満児 10時おやつ	午後おやつ	あか	黄	みどり
				体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える
4 月	ごはん 焼き肉 中華サラダ 味噌汁 534kcal	ベジタべる	サッポロポテト じゃこ肝油	牛肉 卵 かにかまぼこ 竹輪 みそ じゃこ	米 砂糖 油 ごま油	玉葱 ピーマン 胡瓜 しめじ 小松菜
5 火	ごはん 肉じゃが 春雨の酢の物 味噌汁 496kcal	クラッカー	ハッピーターン じゃこ肝油	豚肉 かまぼこ 豆腐 みそ じゃこ	米 じゃが芋 しらたき 油 砂糖 春雨 ごま油	人参 玉葱 グリンピース 胡瓜 なめこ ねぎ
6 水	キーマカレー ツナサラダ バナナ 585kcal	ごまビスケット	まがりせんべい じゃこ肝油	牛肉 豚肉 大豆 ツナ じゃこ	米 油 砂糖	玉葱 人参 トマト レーズン にんにく 生姜 レタス 胡瓜 バナナ
7 木	ごはん 煮物 サラダ 味噌汁 549kcal	おにぎりせんべい	マカロニきな粉 じゃこ肝油	さつま揚げ ハム みそ 若狭わかめ 油揚げ きな粉 じゃこ	米 砂糖 マヨネーズ マカロニ	小松菜 人参 胡瓜 キャベツ ねぎ
8 金	ごはん 鶏のから揚げ ソテー 豆乳スープ 604kcal	チーズ	小麦胚芽クラッ カー じゃこ肝油	鶏肉 ベーコン じゃこ	米 片栗粉 油 豆乳 じゃが芋	生姜 にんにく コーン しめじ ブロッコリー パセリ 人参 玉葱
11 月	ごはん すきやき風煮 マッシュポテト にら玉スープ 514kcal	みかんヨーグル ト	かっぱえびせん じゃこ肝油	牛肉 焼き豆腐 卵 じゃこ	米 しらたき 砂糖 油 じゃが芋 マーガリン	人参 ねぎ 玉葱 にら 椎茸
12 火	ごはん さごしの香味焼き スパゲッティサラダ のっぺい汁 納豆 511kcal	たべっこ動物	バナナ じゃこ肝油	鯖 鶏肉 納豆 じゃこ	米 砂糖 ごま油 里芋 スパゲッティ マヨネーズ こんにやく 片栗粉	生姜 にんにく ねぎ 胡瓜 キャベツ 人参 大根 バナナ
13 水	炊き込みご飯 つくね団子の炊き合わせ 味噌汁 オレンジ 498kcal	牛乳 塩せんべい	さやえんどうス ナック じゃこ肝油	油揚げ 鶏肉 豆腐 竹輪 みそ じゃこ	米 じゃが芋 砂糖 片栗粉 油	ごぼう 椎茸 人参 玉葱 小松菜 生姜 オレンジ
14 木	ごはん スペイン風オムレツ サラダ クリームシチュー 526kcal	チーズ	ミレーフライ じゃこ肝油	卵 ベーコン チーズ かにかまぼこ 鶏肉 じゃこ	米 じゃが芋 ごま油 砂糖	ほうれん草 玉葱 レタス 胡瓜 人参 チンゲン菜
15 金	ごはん ハンバーグ 野菜ソテー スープ 460kcal	ごまビスケット	おにぎりせんべい じゃこ肝油	豚肉 豆腐 卵 若狭わかめ じゃこ	米 パン粉 油 春雨	玉葱 キャベツ 人参 ピーマン
18 月	ごはん 麻婆豆腐 ポテトサラダ 酢の物 手作りふりかけ 570kcal	チーズ	プレミアムクラッ カー じゃこ肝油	豆腐 豚肉 みそ ハム かにかまぼこ 塩昆布 しらす干し かつお節 じゃこ	米 油 片栗粉 じゃが芋 マヨネーズ 砂糖 ごま	にんにく 生姜 ねぎ 人参 胡瓜 みかん
19 火	ごはん チャップチェ 中華和え 卵スープ 426kcal	クラッカー	フルーツヨーグ ルト じゃこ肝油	牛肉 ひじき ツナ 卵 ヨーグルト じゃこ	米 春雨 ごま ごま油 砂糖	人参 ピーマン 椎茸 もやし にんにく チンゲン菜 ほうれん草 バナナ みかん
20 水	カレーライス サラダ バナナ 695kcal	ベジタべる	ミルク かーさんケツ じゃこ肝油	豚肉 ハム スキムミルク じゃこ	米 じゃが芋 マヨネーズ	玉葱 人参 にんにく トマト 胡瓜 レタス バナナ
21 木	ごはん 厚揚げの煮物 フルーツサラダ コンソメスープ 528kcal	牛乳 塩せんべい	ハーベスト じゃこ肝油	油揚げ ベーコン じゃこ	米 しらたき 砂糖 マヨネーズ	大根 人参 胡瓜 みかん パイン 玉葱 キャベツ
22 金	竹の子ご飯 サーモンフライ すまし汁 いちご レタス 539kcal	おにぎりせんべい	とんがりコーン じゃこ肝油	油揚げ 卵 さけ 若狭わかめ じゃこ	米 砂糖 小麦粉 パン粉 油 ふ マヨネーズ	筍 人参 ねぎ いちご レタス
25 月	ごはん 高野豆腐の卵とじ 切干大根のカレーソテー 酢の物 587kcal	バナナ	ミルク ビスコ じゃこ肝油	高野豆腐 卵 鶏肉 豚肉 若狭わかめ スキムミルク じゃこ	米 砂糖 油 ごま	干し椎茸 人参 ねぎ 切干大根 ピーマン 胡瓜
26 火	ごはん チキンのケチャップ煮 キャベツのサラダ 味噌汁 納豆 481kcal	たべっこ動物	芋けんぴ じゃこ肝油	鶏肉 ツナ みそ 納豆 じゃこ	米 砂糖 じゃが芋	ピーマン にんにく エリンギ 生姜 キャベツ 胡瓜 人参 コーン 小松菜
27 水	菜めし まふぐのカレー揚げ マカロニサラダ 味噌汁 513kcal	牛乳 塩せんべい	ソフトサラダ じゃこ肝油	しらす干し まふぐ ツナ 油揚げ みそ じゃこ	米 砂糖 油 マカロニ マヨネーズ	小松菜 にんにく 胡瓜 人参 コーン ねぎ えのき茸
28 木	ごはん 豆腐チャンプルー ひじきのサラダ 味噌汁 もみのり 541kcal	クラッカー	かいじゅうあげ じゃこ肝油	豚肉 豆腐 卵 かつお節 ひじき ハム チーズ 油揚げ みそ えごのり じゃこ 豆乳	米 ごま油 砂糖 ホットケーキミックス	もやし ねぎ 人参 胡瓜 コーン しめじ 玉葱
29 金	昭和の日 					

【給食室から】

ご入園ご進級おめでとうございます。新生活がスタートして新しい環境に慣れるまで時間がかかるかもしれませんが、お子様の楽しい園生活になるよう、給食室でも安全・安心なおいしい給食を作っていきます。個人差が大きい乳幼児期では、個々の発育・発達状況・栄養摂取状況にあった食事計画から「日本人の食事摂取基準」を参考に本郷こども園の給与栄養目標量を策定し給食を作っています。アレルギーや離乳食などお子さんの食事について何かありましたらご連絡ください。

今月の平均栄養量  
 熱量 534kcal  
 蛋白質 19.1g  
 脂質 17.3g  
 炭水化物 73.5g  
 食塩相当量 1.9g



※栄養価は3～5歳児の主食とおやつを含んだものです。献立は都合により変更することがあります。

	エネルギー	蛋白質	脂 質	炭水化物	カルシウム	食塩相当量
3～5歳児	585kcal	24g	17g	73.1g	267mg	1.6mg未満
未満児	475kcal	19g	13g	59.4g	230mg	1.5mg未満