

※ ご入園・ご進級おめでとうございます ※

～食べることを通して、子ども達の心と体の成長をおうえんします～

今月のねらい 園の食事に慣れる

旬の食材 新じゃがいも 春キャベツ たけのこ 新たまねぎ アスパラガス
グリーンピース さやえんどう いちご

～楽しい食事をするための3つのお願い～



- ◆早寝、早起きの習慣をつけましょう
- ◆朝ごはんをきちんと食べましょう
- ◆家庭の食事と内容が重ならないように献立表を参考にしてください



日 曜	献立名	材料名				栄養価
		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	調味料	
14 (木)	エンゼルカレー コールスローサラダ エンゼル自家製ヨーグルト	米、じゃがいも、押麦、マヨネーズ、砂糖	牛豚合いびき肉、ヨーグルト(スキムミルク)	キャベツ、たまねぎ、みかん缶、にんじん、ピーマン、セロリー	カレールウ、酢、食塩	エネルギー 331 kcal たんぱく質 7.9 g 脂質 9.3 g カルシウム 53 mg
15 (金)	ハンバーグ 御飯 豆乳スープ ポテトサラダ	じゃがいも、米、マヨネーズ、パン粉、油、片栗粉、砂糖	牛豚合いびき肉、豆乳、木綿豆腐、ハム	はくさい、たまねぎ、きゅうり、えのきたけ、にんじん、コーン缶	ケチャップ、中濃ソース、コンソメ、食塩	エネルギー 428 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 19.2 g カルシウム 57 mg
18 (月)	さけの塩焼き 御飯 みそ汁 マカロニサラダ	米、じゃがいも、マヨネーズ、マカロニ	さけ、米みそ(淡色辛みそ)、ハム	きゅうり、ねぎ、キャベツ、にんじん	煮干だし汁、食塩	エネルギー 348 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 9.8 g カルシウム 31 mg
19 (火)	☆お誕生会☆ イタリアンスパゲッティ コンソメスープ ブロッコリーのごまあえ いちご	スパゲッティ、すりごま	ウインナー、ベーコン	いちご、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、キャベツ、ピーマン	洋風スープ、ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、パセリ粉	エネルギー 327 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 5.8 g カルシウム 72 mg
20 (水)	鶏のから揚げ わかめ御飯 豚汁 きゅうりとツナの酢の物	米、油、片栗粉、糸こんにゃく、ごま油、砂糖	鶏もも肉、ツナ水煮缶、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	キャベツ、だいこん、きゅうり、ねぎ、にんじん、ごぼう、しょうが、にんにく	かつおだし汁、しょうゆ、酢	エネルギー 414 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 14.4 g カルシウム 56 mg
21 (木)	きつねうどん しゅうまい ミニトマト エンゼル自家製ヨーグルト	冷凍ゆでうどん、きつねあげ	ヨーグルト(スキムミルク)	たまねぎ、ミニトマト、いちごジャム、ねぎ、にんじん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	エネルギー 319 kcal たんぱく質 6.9 g 脂質 3.3 g カルシウム 43 mg
22 (金)	肉じゃが 御飯 みそ汁 ほうれん草のおかか和え	米、じゃがいも、糸こんにゃく、砂糖、油	牛肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	たまねぎ、ほうれんそう、だいこん、にんじん、えのきたけ、ねぎ、コーン缶	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ	エネルギー 308 kcal たんぱく質 10.5 g 脂質 4.4 g カルシウム 61 mg
25 (月)	さわらのコーンマヨネーズ焼き 御飯 すまし汁 ひじきの煮物 オレンジ	米、マヨネーズ、小麦粉、砂糖、油、ごま油	さわら、油揚げ	オレンジ、だいこん、たまねぎ、クリームコーン缶、にんじん、ひじき、さやえんどう、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、パセリ粉	エネルギー 366 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 12.4 g カルシウム 75 mg
26 (火)	ナゲット ロールパン 春野菜のスープ ブロッコリーのおかか和え 牛乳	ロールパン、片栗粉、油	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、ベーコン、鶏もも肉、かつお節	たまねぎ、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、にんにく、しょうが	洋風スープ、ケチャップ、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、食塩、こしょう	エネルギー 375 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 18.3 g カルシウム 190 mg
27 (水)	鶏肉と野菜の甘酢煮 御飯 麩のすまし汁 ほうれん草の白あえ	米、じゃがいも、砂糖、片栗粉、ねりごま、油、焼ふ、ごま油	木綿豆腐、鶏もも肉	ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ピーマン、黄ピーマン、ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、みりん、食塩	エネルギー 364 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 8.4 g カルシウム 84 mg
28 (木)	焼きそば 白菜のスープ ちくわ磯辺焼き エンゼル自家製ヨーグルト	焼きそばめん、米粉、油	ちくわ、豚肉(ばら)、ヨーグルト(スキムミルク)、ベーコン	はくさい、たまねぎ、キャベツ、みかん缶、にんじん、あおのり、しょうが	中濃ソース、中華だし、食塩	エネルギー 348 kcal たんぱく質 12.3 g 脂質 14.1 g カルシウム 63 mg