

ソバ	ピーナッツ	ナッツ類 (杏仁・アーモンド おろし・ナッツ・ココナッツ)	魚卵
献立に不使用	献立に不使用	献立に不使用	献立に不使用

予定献立表・幼児食
【ソバ・ピーナッツ・ナッツ類・魚卵 アレルギー対応】



曜日	月	火	水	木	金	土	日
おやつ前					1	2	
昼食					お菓子	お菓子	
夕食					豚挽肉と野菜カレー だいこんサラダ フルーツ スープ	ごはん 大根と鶏肉の照り煮 白和え風サラダ 味噌汁	
デザート					マカロニボリタン 牛乳	キャロットゼリー 牛乳	
献立1					11月 - 528.0 kcal 12月 - 563.0 kcal 13月 - 520.0 kcal 14月 - 514.0 kcal 15月 - 520.3 g	11月 - 506.0 kcal 12月 - 514.0 kcal 13月 - 519.0 kcal 14月 - 519.0 kcal 15月 - 521.1 g	
献立2							
献立3							
献立4							
献立5							
日	4	5	6	7	8	9	
おやつ前							
昼食	ツナ焼きうどん さつま芋のキンピラ フルーツ 豆腐スープ	ごはん 麻婆だいきん ひじきの煮物 スープ	ごはん 鮭のポテト焼 切干の煮物 味噌汁	そぼろかけごはん 南瓜の煮物 きゅうのお浸し 味噌汁	ごはん ホトと豚挽肉のトド煮 白菜サラダ 味噌汁	ごはん 豆腐ステーキ野菜あん かぼちゃサラダ すまし汁	
デザート	マカロニきなこ 牛乳	ホットケーキ 牛乳	マカロニきなこ 牛乳	オレンジポンチ 牛乳	りんごジャムサンド 牛乳	しらすおにぎり 牛乳	
献立1	11月 - 526.0 kcal 12月 - 561.0 kcal 13月 - 522.1 g	11月 - 516.0 kcal 12月 - 529.0 kcal 13月 - 520.2 g	11月 - 502.0 kcal 12月 - 516.0 kcal 13月 - 519.8 g	11月 - 504.0 kcal 12月 - 519.0 kcal 13月 - 519.8 g	11月 - 517.0 kcal 12月 - 550.0 kcal 13月 - 521.1 g	11月 - 521.0 kcal 12月 - 570.0 kcal 13月 - 543.0 kcal 14月 - 543.0 kcal 15月 - 543.0 kcal	
献立2							
献立3							
献立4							
献立5							
日	11	12	13	14	15	16	
おやつ前							
昼食	ごはん 豚肉の生姜焼 ひじきサラダ 味噌汁	ミートソーススパゲティ 野菜スティック フルーツ スープ	ごはん コロッケ ツナ和え スープ	ごはん 鮭のカラフル焼 さつま芋の煮物 味噌汁	ごはん 麻婆豆腐 ナムル スープ	ごはん 鶏肉の甘酢ソテー スティック野菜マヨネーズ 味噌汁	
デザート	スイートポテト 牛乳	五平もち 牛乳	豆乳林檎蒸しケーキ 牛乳	ちんすこう 牛乳	◆お楽しみおやつ 牛乳	アップルゼリー 牛乳	
献立1	11月 - 486.0 kcal 12月 - 515.0 kcal 13月 - 486.0 kcal 14月 - 515.0 kcal 15月 - 486.0 kcal	11月 - 509.0 kcal 12月 - 530.0 kcal 13月 - 509.0 kcal 14月 - 530.0 kcal 15月 - 509.0 kcal	11月 - 531.0 kcal 12月 - 574.0 kcal 13月 - 531.0 kcal 14月 - 574.0 kcal 15月 - 531.0 kcal	11月 - 556.0 kcal 12月 - 587.0 kcal 13月 - 556.0 kcal 14月 - 587.0 kcal 15月 - 556.0 kcal	11月 - 507.0 kcal 12月 - 542.0 kcal 13月 - 507.0 kcal 14月 - 542.0 kcal 15月 - 507.0 kcal	11月 - 463.0 kcal 12月 - 502.0 kcal 13月 - 463.0 kcal 14月 - 502.0 kcal 15月 - 463.0 kcal	
献立2							
献立3							
献立4							
献立5							

曜日	月	火	水	木	金	土	
おやつ前							
昼食	ごはん 鶏のから揚げ コーンと人参のソテー 味噌汁	ごはん 白身魚の煮付け ツナ炒り豆腐 味噌汁	のりじゃこごはん 鶏肉の照焼き 白菜の煮浸し 味噌汁	ドライカレー きゅうとコーンのソテー フルーツ スープ	ごはん 白身魚のクリームソース焼 白菜とりんごサラダ スープ	ごはん 鶏肉のねぎだれ煮 さつま芋サラダ 味噌汁	
デザート	オレンジケーキ 牛乳	そぼろおにぎり 牛乳	豆乳バナナスコーン 牛乳	鮭わかめおにぎり 牛乳	ホットケーキ 牛乳	グレープゼリー 牛乳	
献立1	11月 - 484.0 kcal 12月 - 511.0 kcal 13月 - 484.0 kcal 14月 - 511.0 kcal 15月 - 484.0 kcal	11月 - 531.0 kcal 12月 - 534.0 kcal 13月 - 531.0 kcal 14月 - 534.0 kcal 15月 - 531.0 kcal	11月 - 472.0 kcal 12月 - 503.0 kcal 13月 - 472.0 kcal 14月 - 503.0 kcal 15月 - 472.0 kcal	11月 - 536.0 kcal 12月 - 574.0 kcal 13月 - 536.0 kcal 14月 - 574.0 kcal 15月 - 536.0 kcal	11月 - 515.0 kcal 12月 - 573.0 kcal 13月 - 515.0 kcal 14月 - 573.0 kcal 15月 - 515.0 kcal	11月 - 490.0 kcal 12月 - 508.0 kcal 13月 - 490.0 kcal 14月 - 508.0 kcal 15月 - 490.0 kcal	
献立2							
献立3							
献立4							
献立5							
日	25	26	27	28	29	30	
おやつ前							
昼食	ごはん 豆腐ハンバーグ味噌あん さわかやが漬け すまし汁	鶏肉の和風ピラフ 南瓜のきんぴら風 青菜の胡麻和え 味噌汁	ごはん 白身魚のトマトマリネ カリフラワーのオーソソース 味噌汁	ごはん 鶏肉のママレード煮 だいきん甘草炒め 味噌汁	昭和の日		
デザート	りんごジャムサンド 牛乳	しらすおにぎり 牛乳	バナナスクエア 牛乳	豆乳フレンチトースト 牛乳			オレンジゼリー 牛乳
献立1	11月 - 531.0 kcal 12月 - 558.0 kcal 13月 - 531.0 kcal 14月 - 558.0 kcal 15月 - 531.0 kcal	11月 - 506.0 kcal 12月 - 543.0 kcal 13月 - 506.0 kcal 14月 - 543.0 kcal 15月 - 506.0 kcal	11月 - 532.0 kcal 12月 - 543.0 kcal 13月 - 532.0 kcal 14月 - 543.0 kcal 15月 - 532.0 kcal	11月 - 517.0 kcal 12月 - 543.0 kcal 13月 - 517.0 kcal 14月 - 543.0 kcal 15月 - 517.0 kcal			11月 - 489.0 kcal 12月 - 521.0 kcal 13月 - 489.0 kcal 14月 - 521.0 kcal 15月 - 489.0 kcal
献立2							
献立3							
献立4							
献立5							

■給食について

給食は、旬のものや野菜、海藻などいろいろな食材をお出しするようにしています。お家ではなかなか食べられないものや、苦手な野菜もたくさん出るかもしれません。保育園で元気いっぱい遊んで、給食ももりもりおいしく食べてもらえるとうれしいです。ご家庭の食卓でも、なるべくいろいろな食材にチャレンジしてみませんか。給食はいろいろな食品や料理との出会いを積み重ねる機会と考えております。先生や友達とのかわりの中で、少しずつ味に慣れ、「素材のおいしさ」「食事の楽しさ」を感じて、望ましい食習慣を身につけてもらいたいです。

■4月が旬な野菜

～4月に食べごろな、おいしい野菜
3月～5月が旬の春野菜は種類も豊富です。旬の時期は糖も味がよく、栄養価も高く比較的安価なので、いろいろな料理に取り入れて「春」を味わいましょう。給食でも、たけのこごはんや春野菜のあんかけを取り入れております。春野菜は水分が多いため、やわらかくなりやすいので加熱時間に注意しましょう。
・新玉ねぎ ・たけのこ ・菜の花
・新じゃがいも ・きゅうり ・さやえんどう



●マヨネーズは調味料使用のものを使用しております
●ホットケーキミックス・カレールウやシチュールーは味・乳製品不使用のものを使用しております
●味噌は市販品と味噌、スープ・すまし汁は市販品と醤油を使用しております
●アレルギー対応の食材はアレルギー対応の食材を使用しております
●アレルギー対応の食材はアレルギー対応の食材を使用しております

■午前おやつは、お菓子類を提供しています