

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 3時	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
01 / 金	ごはん チンジャオオロス風 春雨スープ りんご	精白米 はるさめ 砂糖 調合油 いりごま	普通牛乳 淡色辛みそ 豚小間肉	ピーマン 水煮たけのこ にんじん しょうが はくさい ひじき りんご	牛乳 源氏パイ	エネルギー 558 Kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 18.5 g 炭水化物 76.4 g 食物繊維 2.7 g 食塩相当量 0.8 g
04 / 月	ごはん ホワイトシチュー 鶏ささみの冷しゃぶ風サラダ フルーツミックス	精白米 じゃがいも 調合油	普通牛乳 チーズ 若鶏もも肉 脱脂粉乳 若鶏ささ身	たまねぎ にんじん エリンギ キャベツ きゅうり バナナ	牛乳 クラッカー チーズ	エネルギー 626 Kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 20.4 g 炭水化物 78.3 g 食物繊維 2.1 g 食塩相当量 1.1 g
🍷なかよし給食🍷						
05 / 火	わかめごはん 鯖の塩焼き 切干大根炒め煮 白菜のみそ汁 いちご	精白米 砂糖 調合油	普通牛乳 淡色辛みそ わかめ さば うす揚げ	切干しだいこん にんじん グリーンピース さば えのき いちご	牛乳 まがりせんべい	エネルギー 556 Kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 19.6 g 炭水化物 69.8 g 食物繊維 3.2 g 食塩相当量 2.1 g
🍷なかよし給食🍷						
06 / 水	ごはん 鶏肉の塩麹焼き ほうれんそうとキャベツののり酢和え 豆腐とねぎのすまし汁 オレンジ	精白米 調合油 砂糖	普通牛乳 絹ごし豆腐 若鶏もも肉 水煮ツナ	キャベツ ほうれんそう 焼きのり ねぎ にんじん オレンジ	牛乳 動物ビスケット	エネルギー 526 Kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 19.7 g 炭水化物 64.1 g 食物繊維 2.6 g 食塩相当量 1.5 g
07 / 木	ごはん 菜の花コロッケ キャベツのカレーソテー 小松菜と豆腐のすまし汁 元氣ヨーグルト	精白米 調合油	普通牛乳 かまぼこ ロースハム 絹ごし豆腐	キャベツ にんじん こまつな 菜の花	牛乳 きらすあげ チーズ	エネルギー 505 Kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 16.2 g 炭水化物 69.1 g 食物繊維 1.2 g 食塩相当量 2.0 g
08 / 金	ごはん 豆腐ハンバーグ チンゲン菜ソテー 具沢山ポターージュ バナナ	精白米 パン粉 調合油 マカロニ コーンフレーク	普通牛乳 脱脂粉乳 豚ミンチ 絹ごし豆腐 卵	にんじん たまねぎ ねぎ ひじき チンゲンサイ バナナ	★コーンフレークヨーグルト	エネルギー 526 Kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 13.8 g 炭水化物 76.6 g 食物繊維 2.7 g 食塩相当量 1.3 g
11 / 月	ごはん 鮭の味噌マヨ焼き マカロニソテー もやしスープ バナナ	精白米 マヨネーズ 調合油 マカロニ	普通牛乳 淡色辛みそ さけ	たまねぎ にんじん もやし ねぎ チンゲン菜 バナナ	牛乳 ビスコ おやつ昆布	エネルギー 529 Kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 17.3 g 炭水化物 61.4 g 食物繊維 1.9 g 食塩相当量 1.4 g
12 / 火	ミートスパゲティ ちくわときゅうりのサラダ コンソメスープ りんご	スパゲティ 砂糖 薄力粉 マヨネーズ 精白米 いりごま	普通牛乳 しらす干し 牛ミンチ	たまねぎ にんじん とうもろこし きゅうり キャベツ りんご	牛乳 ★しらすおにぎり	エネルギー 636 Kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 15.0 g 炭水化物 102.7 g 食物繊維 4.7 g 食塩相当量 2.1 g
🍷なかよし給食🍷						
13 / 水	ごはん 鯖のみそ照り焼き 小松菜煮浸し 豚汁 バナナ	精白米 砂糖 調合油	普通牛乳 豚小間肉 さわら 淡色辛みそ うす揚げ	こまつな にんじん だいこん ごぼう ねぎ バナナ	牛乳 ぼたぼた焼き	エネルギー 587 Kcal たんぱく質 26.1 g 脂 質 18.7 g 炭水化物 76.4 g 食物繊維 3.1 g 食塩相当量 1.9 g
🍷なかよし給食🍷						
14 / 木	ごはん ひじき佃煮 厚揚げのそぼろ煮 さつまいものみそ汁 ミニトマト	精白米 砂糖 さつまいも	普通牛乳 淡色辛みそ 厚揚げ 豚ミンチ	ひじき しょうが だいこん にんじん さやいんげん ミニトマト	牛乳 ★ブルーベリーサンド	エネルギー 571 Kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 16.1 g 炭水化物 83.4 g 食物繊維 3.4 g 食塩相当量 1.2 g
🍷なかよし給食🍷						
15 / 金	たけのこごはん さくら豚コロッケ のっぺい汁 りんご	精白米 砂糖 調合油 片栗粉	普通牛乳 木綿豆腐 うす揚げ 若鶏もも肉	たけのこ水煮 にんじん だいこん 生しいたけ ねぎ りんご	牛乳 肉まん	エネルギー 604 Kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 21.2 g 炭水化物 80.0 g 食物繊維 3.5 g 食塩相当量 2.1 g

*★は手作りおやつ

*お米は福井県産コシヒカリを使用しています。

*献立は都合により変更することがありますご了承ください。

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 3時	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
18 月	レーズンバターロール パーベキューチキン フライドポテト 野菜たっぷりスープ オレンジ	ぶどうパン じゃがいも 調合油 精白米 いりごま	普通牛乳 さけ 若鶏もも肉 ベーコン 脱脂粉乳	キャベツ にんにく しょうが たまねぎ にんじん オレンジ	牛乳 ★鮭わかめおにぎり	エネルギー 606 Kcal たんぱく質 25.1 g 脂 質 20.9 g 炭水化物 77.9 g 食物繊維 3.7 g 食塩相当量 1.6 g
19 火	🍷なこよし給食🍷 ごはん すき焼き風煮 しめじと青菜のみそ汁 りんご	精白米 観世心 しらたき 砂糖 クロワッサン	普通牛乳 淡色辛みそ 牛もも肉 豚小間肉 焼き豆腐	グリーンピース はくさい たまねぎ にんじん しめじ チンゲン菜 りんご	牛乳 クロワッサン	エネルギー 603 Kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 21.2 g 炭水化物 78.9 g 食物繊維 4.2 g 食塩相当量 1.7 g
20 水	☆入園・進級おめでとうメニュー☆ 炊き込みピラフ 鶏唐揚げ ニコニコポテト コールスロー 具沢山コーンスープ いちご	精白米 薄力粉 片栗粉 調合油 じゃがいも 砂糖	普通牛乳 脱脂粉乳 若鶏もも肉 ロースハム	にんじん たまねぎ とうもろこし グリーンピース キャベツ いちご	牛乳 ★スキムオレンジゼリー 毎日ウエハース	エネルギー 679 Kcal たんぱく質 25.9 g 脂 質 27.2 g 炭水化物 82.7 g 食物繊維 2.9 g 食塩相当量 2.6 g
21 木	🍷なこよし給食🍷 ごはん 鯖のおろし煮 もやしソテー きのこねぎのすまし汁 オレンジ	精白米 砂糖 片栗粉	普通牛乳 煮干し さば うす揚げ	だいこん もやし にんじん こまつな まいたけ えのき オレンジ	牛乳 野菜クラッカー 煮干し	エネルギー 529 Kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 19.3 g 炭水化物 63.3 g 食物繊維 1.9 g 食塩相当量 1.8 g
22 金	☆誕生日会メニュー☆ ごはん ポークカレー カレーのおともサラダ フルーツ寒天	精白米 じゃがいも 調合油	普通牛乳 豚小間肉	たまねぎ にんじん はくさい きゅうり	牛乳 おにぎりせんべい	エネルギー 601 Kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 16.5 g 炭水化物 92.0 g 食物繊維 4.3 g 食塩相当量 1.7 g
25 月	☆ママランチデー☆				牛乳 ★スイートポテト	エネルギー 583 Kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 16.1 g 炭水化物 86.7 g 食物繊維 3.5 g 食塩相当量 1.0 g
26 火	ごはん 厚揚げの五目煮 ポークしゅうまい わかめスープ ゼリー	精白米 ごま油 砂糖 片栗粉	普通牛乳 わかめ 厚揚げ 豚小間肉	たまねぎ にんじん チンゲンサイ ねぎ	牛乳 鉄分丸ぼうろ	エネルギー 578 Kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 16.9 g 炭水化物 87.1 g 食物繊維 5.1 g 食塩相当量 1.5 g
27 水	🍷なこよし給食🍷 ごはん 豚のしょうが炒め 厚揚げとキャベツのみそ汁 バナナ	精白米 調合油 砂糖	普通牛乳 淡色辛みそ 豚小間肉 厚揚げ	たまねぎ にんじん キャベツ だいこん バナナ	ミロ ビスケット	エネルギー 584 Kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 17.8 g 炭水化物 79.8 g 食物繊維 2.1 g 食塩相当量 1.8 g
28 木	ごはん さわらのカレーフライ 小松菜の春色ソテー 野菜スープ りんご	精白米 調合油 パン粉	普通牛乳 ロースハム 鶏卵 さわら	こまつな にんじん しめじ たまねぎ りんご	牛乳 いちごクレープ	エネルギー 479 Kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 14.2 g 炭水化物 66.5 g 食物繊維 3.1 g 食塩相当量 0.8 g



食育だより

ご入園・ご進級おめでとうございます♪

里山ほのか学園では、栄養・衛生面を配慮したおいしい給食を提供できるよう日々努力しています。こども園での食事が楽しみになるよう、給食室職員一同、工夫をこらしていきたいと思っております。よろしくお願ひいたします。



里山ほのか学園には毎月、ママランチデー（お弁当の日）があります。（※6月～10月は衛生面を考え、ママランチデーはありません。また、0.1歳児クラスの給食はこども園で準備します。）

お弁当の準備をお願いいたします。

4月のママランチデーは4月25日（月）です！

〈月平均値〉

炭水化物	77.7 g
カルシウム	357 mg
鉄	2.7 mg
食物繊維	3.1 g
食塩相当量	1.6 g