

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 10時 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 チンジャオロース風 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 エイセイポーロ 牛乳 源氏パイ	エネルギー 467 Kcal たんぱく質 16.6g 脂 質 13.5g 炭水化物 69.0g 食物繊維 2.3g 食塩相当量 0.6g
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 ソフトせんべい 牛乳 クラッカー	エネルギー 546 Kcal たんぱく質 20.2g 脂 質 18.2g 炭水化物 68.8g 食物繊維 1.7g 食塩相当量 1.0g
🍷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	切干しいたご にんじん グリーンピース はくさい えのき いちご	牛乳 ウエハース 牛乳 まがりせんべい	エネルギー 478 Kcal たんぱく質 19.1g 脂 質 16.6g 炭水化物 61.5g 食物繊維 2.7g 食塩相当量 1.7g
🍷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 たまごパン 牛乳 動物BABYビスケット	エネルギー 488 Kcal たんぱく質 19.4g 脂 質 15.9g 炭水化物 65.1g 食物繊維 1.7g 食塩相当量 1.4g
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 エイセイポーロ 牛乳 きらすあげ	エネルギー 436 Kcal たんぱく質 14.5g 脂 質 11.6g 炭水化物 66.7g 食物繊維 1.0g 食塩相当量 1.3g
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	牛乳 バナナ ★コーンフレークヨーグルト	エネルギー 516 Kcal たんぱく質 18.9g 脂 質 14.1g 炭水化物 75.5g 食物繊維 2.6g 食塩相当量 1.1g
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 星たべよ 牛乳 ビスコ	エネルギー 474 Kcal たんぱく質 17.5g 脂 質 15.8g 炭水化物 58.2g 食物繊維 1.6g 食塩相当量 1.2g
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 カルシウムせんべい ★しらすおにぎり	エネルギー 476 Kcal たんぱく質 15.0g 脂 質 9.5g 炭水化物 82.6g 食物繊維 3.7g 食塩相当量 1.7g
🍷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 塩せんべい 牛乳 ぼたぼた焼き	エネルギー 522 Kcal たんぱく質 22.0g 脂 質 17.0g 炭水化物 68.6g 食物繊維 2.5g 食塩相当量 1.6g
🍷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 ビスケット 牛乳 ★ブルーベリーサンド	エネルギー 481 Kcal たんぱく質 17.6g 脂 質 14.1g 炭水化物 69.5g 食物繊維 2.5g 食塩相当量 1.0g
🍷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 ビスケット 牛乳 肉まん	エネルギー 534 Kcal たんぱく質 18.2g 脂 質 18.7g 炭水化物 71.9g 食物繊維 3.0g 食塩相当量 1.7g

*★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 10時 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 星だべよ 牛乳 ★鮭わかめおにぎり	エネルギー 503 Kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 18.9 g 炭水化物 62.3 g 食物繊維 2.7 g 食塩相当量 1.3 g
19 ／ 火	🍷なかがよし給食🍷 豆ごはん すき焼き風煮 しめじと青菜のみそ汁 りんご	精白米 観世ふ 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 動物ビスケット 牛乳 クロワッサン	エネルギー 563 Kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 20.8 g 炭水化物 73.0 g 食物繊維 3.8 g 食塩相当量 1.4 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 ウエハース 牛乳 ★スキムオレンジゼリー	エネルギー 537 Kcal たんぱく質 18.8g 脂 質 19.9 g 炭水化物 71.2 g 食物繊維 2.5 g 食塩相当量 2.1 g
21 ／ 木	🍷なかがよし給食🍷 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 ソフトせんべい 牛乳 野菜クラッカー 煮干し	エネルギー 469 Kcal たんぱく質 19.5g 脂 質 16.7 g 炭水化物 58.3 g 食物繊維 1.6 g 食塩相当量 1.5 g
22 ／ 金	☆誕生日会メニュー☆ ごはん ボークカレー 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 ビスケット 牛乳 おにぎりせんべい	エネルギー 473 Kcal たんぱく質 14.0g 脂 質 11.4 g 炭水化物 77.2 g 食物繊維 3.4 g 食塩相当量 1.3 g
25 ／ 月	☆ママランチデー☆ ごはん つくねの照り焼き ブロッコリーサラダ ミニ野菜ラーメン バナナ	精白米 砂糖 ドレッシング 中華めん さつまいも	普通牛乳 脱脂粉乳 豚小間肉 卵 生クリーム 鶏ミンチ	ブロッコリー とうもろこし キャベツ たまねぎ にんじん しめじ バナナ	牛乳 お野菜せんべい 牛乳 ★スイートポテト	エネルギー 529 Kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 14.9 g 炭水化物 79.4 g 食物繊維 3.4 g 食塩相当量 0.9 g
26 ／ 火	ごはん 厚揚げの五目煮 ボークしゅうまい 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 ソフトせんべい 牛乳 鉄分丸ぼうろ	エネルギー 493 Kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 14.5 g 炭水化物 75.0 g 食物繊維 4.9 g 食塩相当量 1.2 g
27 ／ 水	🍷なかがよし給食🍷 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	牛乳 エイセイポーロ 牛乳 ビスケット	エネルギー 513 Kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 14.9 g 炭水化物 73.0 g 食物繊維 1.8 g 食塩相当量 1.5 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 こつぶっこ 牛乳 クレープ	エネルギー 403 Kcal たんぱく質 16.3 g 脂 質 11.7 g 炭水化物 57.4 g 食物繊維 2.6 g 食塩相当量 0.7 g



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！

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ひます。
よろしくお願ひいたします。

〈月平均値〉

炭水化物	69.2 g
カルシウム	301 mg
鉄	2.2 mg
食物繊維	2.6 g
食塩相当量	1.3 g