



日	曜		きいろのなかま	あかのなかま	みどりのなかま	エネルギー	
			熱や力のもとになるもの	体をつくるもとになるもの	体の調子をととのえるもの	たんぱく質	
1	金	散らし寿司 牛乳 くだもの すまし汁 鶏肉のマーマレード焼き	米 きび砂糖 油 片栗粉	牛乳 にぼし 油揚げ 鶏肉 卵 ちくわ でんぷ	にんじん 絹さや ミニトマト はくさい えのき たけのこ ごぼう	456 20	
4	月	ご飯 牛乳 くだもの 鮭と切干大根のあんかけ 南瓜のピザ焼き	米 油 片栗粉	牛乳 にぼし チーズ 油あげ 鮭 ハム	かぼちゃ たまねぎ 切干大根	500 20.7	
5	火	ご飯 牛乳 くだもの みそ汁 ポークチャップ れんこんサラダ	米 きび砂糖 油 マヨネーズ じゃが芋	牛乳 にぼし みそ 豚肉 ツナ缶 ハム ごま	ブロッコリー チンゲン菜 人参 れんこん 玉ねぎ きゅうり コーン	538 18.7	
6	水	皿うどん 牛乳 くだもの ハトシ	中華麺 油 片栗粉 食パン	牛乳 にぼし すり身 えび 豚肉 ちくわ あさり	にんじん 干ししいたけ もやし キャベツ 玉ねぎ	468 20.3	
7	木	ご飯 牛乳 くだもの すまし汁 擬製豆腐 酢の物	米 きび砂糖 油	牛乳 にぼし 豆腐 ひき肉 卵	にんじん 絹さや ワカメ ひじき きゅうり みかん缶 大根 えのき	484 19.2	
8	金	中華丼 牛乳 くだもの 焼きぎょうざ ほうれん草の海苔和え	米 ごま油 片栗粉	牛乳 にぼし 豚肉 ぎょうざ	ほうれん草 にんじん しいたけ はくさい もやし 玉ねぎ たけのこ	519 17.7	
11	月	ご飯 牛乳 くだもの スープ 魚とかぼちゃのマリネ 卵の花	米 きび砂糖 油 片栗粉	牛乳 煮干し おから 魚 ひき肉	かぼちゃ にんじん ねぎ たまねぎ きゅうり にんにく	524 19.2	
12	火	<b>卒園・お祝い薬膳給食</b> 黒米ご飯 牛乳 ロールサンド 鶏の竜田揚げ 五目煮豆 キャベツのナムル(薬)	米 きび砂糖 油 <b>ごま油</b> こんにゃく 片栗粉 食パン	牛乳 にぼし 生クリーム 大豆 鶏肉 <b>ごま</b>	<b>にんじん スナップえんどう いんげん</b> <b>キャベツ たけのこ しめじ ごぼう</b>	550 21.7	
13	水	ご飯 牛乳 くだもの みそ汁 魚のコーンフライ れんこんの炒め煮	米 きび砂糖 油 コーンフレーク 米粉	牛乳 にぼし みそ 豆乳 魚 ひき肉	にんじん ピーマン ブロッコリー れんこん もやし ワカメ	513 19.5	
14	木	ご飯 牛乳 くだもの 豚肉とキャベツのみそ炒め 大根と厚揚げの煮物	米 きび砂糖 油 里芋 片栗粉	牛乳 にぼし みそ 厚揚げ 豚肉	ピーマン パプリカ ねぎ いんげん キャベツ 玉ねぎ だいこん	510 18.8	
15	金	カレーライス 牛乳 デザート パスタサラダ チーズ	米 マヨネーズ じゃが芋 マカロニ	牛乳 にぼし チーズ 豚肉 ハム	かぼちゃ にんじん なす 玉ねぎ きゅうり キャベツ	619 23.9	
16	土	<b>そつえんしき</b>					
18	月	ご飯 牛乳 くだもの 魚のみそ煮 凍り豆腐の煮物	米 きび砂糖 里芋 片栗粉	牛乳 にぼし みそ 凍り豆腐 魚 油揚げ	にんじん いんげん しめじ しょうが	469 19.5	
19	火	<b>食育の日：薬膳給食</b> ご飯 牛乳 くだもの みそ汁 豚肉の照り焼き <b>野菜と豆のカレー風味(薬)</b>	米 きび砂糖 油 じゃが芋 片栗粉	牛乳 にぼし みそ <b>ひよこ豆</b> 豚肉 豆腐 油あげ	<b>ブロッコリー にんじん</b> もやし <b>玉ねぎ</b> ワカメ	544 19.9	
20	水	<b>おやすみ(春分の日)</b>					
21	木	ご飯 牛乳 くだもの 長崎天ぷら 昆布の煮物 酢の物	米 きび砂糖 油 ごま油 小麦粉	牛乳 にぼし ちくわ えび ささみ 卵 ごま	にんじん だいこん きゅうり 刻み昆布	441 19.1	
22	金	<b>修了式</b> パン 牛乳 くだもの コーンスープ ミートスパゲティ かぼちゃサラダ	パン きび砂糖 油 マヨネーズ スパゲティ 片栗粉 米粉	牛乳 にぼし 豆乳 ひき肉 ハム	かぼちゃ にんじん たまねぎ クリームコーン 胡瓜	588 21	
25	月	ご飯 牛乳 くだもの 魚のムニエル 浦上そばろ	米 きび砂糖 油 こんにゃく 米粉	牛乳 にぼし さつまあげ 魚 豚肉	にんじん スナップえんどう もやし ごぼう	441 19.6	
26	火	ご飯 牛乳 くだもの すいとん汁 鶏肉のさっぱり煮 干草煮	米 きび砂糖 油 米粉	牛乳 にぼし 豆腐 油揚げ 鶏肉	ほうれん草 にんじん トマト 白菜 玉ねぎ	524 22.1	
27	水	ご飯 牛乳 くだもの 魚のフライ 肉じゃが	米 きび砂糖 油 ごま油 パン粉 小麦粉 米粉 じゃが芋	牛乳 にぼし 魚 豚肉	ブロッコリー にんじん 絹さや 玉ねぎ	555 22.6	
28	木	ご飯 牛乳 くだもの みそ汁 肉団子のあんかけ なばなのごま和え	米 きび砂糖 片栗粉	牛乳 にぼし みそ ひき肉 ごま	なばな ねぎ ワカメ だいこん キャベツ 玉ねぎ えのき	480 19	
29	金	ハヤシライス 牛乳 デザート はるさめのサラダ	米 油 マヨネーズ じゃが芋 はるさめ	牛乳 にぼし 牛肉	にんじん コーン缶 みかん缶 玉ねぎ きゅうり マッシュルーム	585 17.9	

- ※ にぼしは給食時に提供します。
- ※ 食物アレルギー児は除去・代替食を提供致します。
- ※ 天候や価格の変動で献立が代わる場合がありますのでご了承下さい。

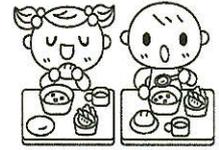
作成者：栄養士 本田

平均栄養摂取量

エネルギー kcal	515
たんぱく質 g	20
脂質 g	15.9
塩分 g	1.5



令和5年度  
 給食こども園 びが池第一分園  
 3~5歳児



日 曜		きいろのなかま 熱や力のもとになるもの	あかのなかま 体をつくるもとになるもの	みどりのなかま 体の調子をととのえるもの	エネルギー たんぱく質
1 木	ごはん 牛乳 にぼし くだもの 魚の香味だれ はるさめ炒め 蓮根大葉のつみれ汁(薬膳)	米 はるさめ 油 片栗粉 ごま油	牛乳 にぼし 魚 ひき肉 みそ	はくさい たまねぎ にんじん こまつな ねぎ れんこん しいたけ	476 18.9
2 金	☆節分行事食☆ 恵方巻 牛乳 にぼし くだもの 鶏肉のカレー焼き 厚揚げの煮物	米 砂糖 片栗粉 油	牛乳 にぼし 厚揚げ 鶏肉 卵 かにかま	にんじん たまねぎ チンゲン菜 しめじ のり きゅうり 干しいたけ	562 28.8
5 月	クッキング保育(月組)☆米粉のお好み焼き ごはん 牛乳 にぼし くだもの スープ 魚の塩焼き 根菜の煮物	米 さといても	牛乳 にぼし 魚 豚肉	にんじん れんこん ごぼう キャベツ いんげん わかめ	487 18.5
6 火	ごはん 牛乳 にぼし くだもの 豚肉のみそ炒め ブロッコリーとツナのチーズ和え	米 さつまいも 油 砂糖	牛乳 にぼし 豚肉 ツナ缶 チーズ みそ	はくさい ブロッコリー にんじん カリフラワー	511 22
7 水	ごはん 牛乳 にぼし くだもの ポークビーンズ 魚のコーンマヨ焼き きんぴらごぼう	米 マヨネーズ 小麦粉 油 ごま油 砂糖	牛乳 にぼし 魚 豚肉 大豆水煮 ごま	にんじん たまねぎ ごぼう クリームコーン缶 トマト缶 いんげん	547 23.7
8 木	えび卵あんかけ丼 牛乳 にぼし くだもの ポテトおやき風 もやしの昆布和え	米 じゃがいも 油 砂糖 片栗粉	牛乳 にぼし えび 卵 ごま	もやし にんじん こまつな こんぶ	537 20.5
9 金	ごはん 牛乳 にぼし くだもの みそ汁 ひじきハンバーグ 切干だいこんの酢もの	米 片栗粉 砂糖	牛乳 にぼし 豆腐 ひき肉 みそ しらす干し	たまねぎ かぼちゃ きゅうり 切干しだいこん ひじき チンゲン菜 にんじん えのきたけ	520 20.8
12 月	おやすみ(振替休日)				
13 火	ごはん 牛乳 にぼし くだもの 魚の酢豚風 かぼちゃの和風あん	米 砂糖 油 片栗粉	牛乳 にぼし 魚 ひき肉	かぼちゃ にんじん たまねぎ ピーマン たけのこ カリフラワー しいたけ	483 19.6
14 水	ごはん 牛乳 にぼし くだもの かきたま汁 豚肉のしょうが焼き 蓮根白和え	米 油 片栗粉 砂糖	牛乳 にぼし 豆腐 豚肉 卵 みそ	たまねぎ れんこん ねぎ ほうれんそう にんじん	542 22.2
15 木	パン 牛乳 にぼし デザート グラタン 蒸し野菜	じゃがいも パン マカロニ 小麦粉 油 パン粉	牛乳 にぼし 豆乳 鶏肉 バター チーズ	たまねぎ ブロッコリー マッシュルーム缶 のり	523 20.9
16 金	ごはん 牛乳 にぼし くだもの 五目みそ汁 魚の照り焼き キャベツの蒸し煮	米 さつまいも 油	牛乳 にぼし 魚 みそ 油揚げ ウインナー	キャベツ コーン はくさい だいこん たまねぎ にんじん	497 19.4
19 月	食育の日☆薬膳給食 牛乳 にぼし 里芋の炊き込みごはん くだもの 肉団子と野菜の煮物 小松菜のしらす和え	米 さといても 砂糖 片栗粉	牛乳 にぼし しらす干し 油揚げ	こまつな はくさい にんじん だいこん	496 17.6
20 火	ごはん 牛乳 にぼし くだもの 魚のピカタ ひじき煮 春雨スープ	米 はるさめ 小麦粉 油 ごま油 砂糖	牛乳 にぼし 魚 卵 さつま揚げ	にんじん チンゲン菜 えのきたけ さやえんどう ひじき トマト	485 18.1
21 水	ごはん 牛乳 にぼし くだもの 鶏肉と大豆の揚げ煮 カリフラワーのサラダ	米 さつまいも 片栗粉 マヨネーズ 油	牛乳 にぼし 鶏肉 大豆水煮	にんじん カリフラワー コーン ほうれんそう キャベツ	561 22.4
22 木	きつねうどん 牛乳 にぼし もち米の蒸し団子 チーズ くだもの	うどん もち米 片栗粉 砂糖	牛乳 にぼし ひき肉 油揚げ チーズ	たまねぎ ねぎ こまつな にんじん 干しいたけ	494 21.4
23 金	おやすみ(天皇誕生日)				
26 月	☆お誕生日会☆ カレーライス 牛乳 にぼし 白菜のサラダ デザート	米 じゃがいも マヨネーズ 油 砂糖	牛乳 にぼし ヨーグルト 鶏肉 ハム	はくさい りんご たまねぎ かぼちゃ にんじん	609 20.7
27 火	クッキング保育(星組)☆おにぎらず ごはん 牛乳 にぼし くだもの 魚の焼きおろし煮 野菜炒め	米 油 片栗粉 ごま油	牛乳 にぼし 魚 豚肉	キャベツ だいこん もやし ねぎ れんこん にんじん ピーマン	538 19.9
28 水	ごはん 牛乳 にぼし くだもの みそ汁 鶏ひき肉の信田煮 ほうれんそうのツナ酢和え	米 さといても 砂糖 片栗粉 ごま油	牛乳 にぼし ひき肉 油揚げ ツナ缶 みそ	ほうれんそう にんじん わかめ いんげん えのきたけ コーン ねぎ	543 22.5
29 木	ごはん 牛乳 にぼし くだもの 魚のからあげ 揚げだし豆腐のあんかけ	米 片栗粉 油 砂糖	牛乳 にぼし 豆腐 魚	かぼちゃ だいこん ブロッコリー	585 22.3

※ 食物アレルギー児は除去・代替食を提供致します。  
 ※ 天候や価格の変動で献立が代わる場合がありますのでご了承下さい。

作成者：栄養士 福士

平均栄養摂取量	
エネルギー kcal	526
たんぱく質 g	21.1
脂質 g	16.2
塩分 g	1.6