



日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 3時	栄 養 価
		熱やかになるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
01 木	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 豚もも肉	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 20.1g 脂 質 18.5g 炭水化物 76.4g 食物繊維 2.7g 食塩相当量 0.8g
02 金	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 鶏ささみ 若鶏もも肉 脱脂粉乳 ハッピーチーズ	バナナ たまねぎ にんじん エリンギ キャベツ パイン缶 みかん缶 りんご缶	牛乳 プレーンクラッカー チーズ	エネルギー 626 Kcal たんぱく質 23.7g 脂 質 20.4g 炭水化物 78.3g 食物繊維 2.1g 食塩相当量 1.1g
05 月	🍎なかよし給食🍎 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 調合油 砂糖	普通牛乳 淡色辛みそ カットわかめ うす揚げ さば	切干しいたご にんじん きぬさや はくさい えのきたけ いちご	牛乳 まがりせんべい	エネルギー 454 Kcal たんぱく質 14.9g 脂 質 12.5g 炭水化物 69.7g 食物繊維 3.2g 食塩相当量 1.7g
06 火	🍎なかよし給食🍎 ごはん 鶏肉の塩麹焼き ほうれんそうののり酢和え 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 水煮ツナ缶詰	キャベツ ほうれんそう 焼きのり 長ねぎ 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 21.0g 脂 質 19.7g 炭水化物 64.1g 食物繊維 2.6g 食塩相当量 1.5g
07 水	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 カップヨーグルト	精白米 調合油	普通牛乳 かまぼこ ロースハム 絹ごし豆腐 ヨーグルト	キャベツ にんじん こまつな	牛乳 きらすあげ ハッピーチーズ	エネルギー 505 Kcal たんぱく質 18.7g 脂 質 16.2g 炭水化物 69.1g 食物繊維 1.2g 食塩相当量 2.0g
08 木	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 鶏卵	たまねぎ こねぎ ブロックリー チンゲンサイ にんじん ひじき 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 19.6g 脂 質 13.8g 炭水化物 76.6g 食物繊維 2.7g 食塩相当量 1.3g
09 金	ごはん 鯖の味噌マヨ焼き 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 ピーマン もやし ねぎ チンゲンサイ 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 21.2g 脂 質 17.3g 炭水化物 61.4g 食物繊維 1.9g 食塩相当量 1.4g
12 月	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 ちくわ	たまねぎ にんじん コーン 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 22.0g 脂 質 15.0g 炭水化物 102.7g 食物繊維 4.7g 食塩相当量 2.1g
13 火	🍎なかよし給食🍎 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 青ねぎ バナナ	牛乳 ほたほた焼き	エネルギー 587 Kcal たんぱく質 26.1g 脂 質 18.7g 炭水化物 76.4g 食物繊維 3.1g 食塩相当量 1.9g
14 水	🍎なかよし給食🍎 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 22.0g 脂 質 16.1g 炭水化物 83.4g 食物繊維 3.4g 食塩相当量 1.2g
15 木	🍎なかよし給食🍎 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 じゃがいも	普通牛乳 豚ミンチ うす揚げ 若鶏もも肉 木綿豆腐	水煮たけのこ にんじん だいこん 生しいたけ 長ねぎ りんご	牛乳 肉まん	エネルギー 604 Kcal たんぱく質 21.2g 脂 質 21.2g 炭水化物 80.0g 食物繊維 3.5g 食塩相当量 2.1g
16 金	🍎なかよし給食🍎 レーズンバターロール ハーベキューチキン 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 脱脂粉乳 若鶏もも肉 ベーコン 鮭	キャベツ にんにく しょうが キャベツ たまねぎ ブロックリー にんじん コーン 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 25.1g 脂 質 20.9g 炭水化物 77.9g 食物繊維 3.7g 食塩相当量 1.6g
19 月	☆ママランチデー☆ ごはん 厚揚げの五目煮 ボークしゅうまい わかめスープ みかんゼリー	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 長ねぎ	牛乳 おにぎりせんべい	エネルギー 601 Kcal たんぱく質 19.4g 脂 質 16.5g 炭水化物 92.0g 食物繊維 4.3g 食塩相当量 1.7g
20 火	☆入園・進学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 脱脂粉乳	にんじん たまねぎ コーン ピーマン キャベツ いちご	牛乳 ★スキム入りオレンジゼリー 毎日ウエハース	エネルギー 679 Kcal たんぱく質 25.9g 脂 質 27.2g 炭水化物 82.7g 食物繊維 2.9g 食塩相当量 2.6g
21 水	🍎なかよし給食🍎 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 うす揚げ さば 煮干し	だいこん もやし にんじん こまつな まいたけ オレンジ	牛乳 国産野菜クラッカー 煮干し	エネルギー 529 Kcal たんぱく質 23.2g 脂 質 19.3g 炭水化物 63.3g 食物繊維 1.9g 食塩相当量 1.8g



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		
♥なかよし給食♥						
22 木	ごはん すき焼き風煮 きのこ青菜のみそ汁 りんご	精白米 観世ふ しらたき 砂糖 さつまいも	普通牛乳 淡色辛みそ 牛小間肉 豚小間肉 焼き豆腐	うすいえんどう はくさい たまねぎ にんじん ぶなしめじ チンゲンサイ りんご	牛乳 ★スイートポテト	エネルギー 548 Kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 14.9 g 炭水化物 80.0 g 食物繊維 4.4 g 食塩相当量 1.5 g
23 金	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 フレンチドレッシング 中華めん クロワッサン	普通牛乳 豚小間肉	ブロッコリー スイートコーン キャベツ たまねぎ にんじん しめじ バナナ	牛乳 クロワッサン	エネルギー 638 Kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 22.4 g 炭水化物 85.5 g 食物繊維 3.3 g 食塩相当量 1.2 g
☆お誕生日会メニュー☆						
26 月	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 福神漬 パイン缶 みかん缶	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
♥なかよし給食♥						
27 火	ごはん 豚のしょうが炒め 厚揚げのみそ汁 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 ムーンライトビスケット	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 水	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	こまつな にんじん ぶなしめじ たまねぎ りんご	牛乳	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
30 金	ひじきごはん 春キャベツのミンチカツ ほうれん草のごま和え 肉団子スープ オレンジ	精白米 砂糖 調合油 ごま はるさめ 観世ふ	普通牛乳 ロースハム うす揚げ	バナナ ひじき にんじん ほうれんそう はくさい オレンジ	牛乳 ★お麩ラスク	エネルギー 562 Kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 18.9 g 炭水化物 76.8 g 食物繊維 4.0 g 食塩相当量 1.2 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ので、ご了承ください。

〈月平均値〉  
炭水化物 77.6 g  
カルシウム 353 mg  
鉄 2.6 mg  
食物繊維 3.1 g  
食塩相当量 1.6 g  
食物繊維 2.7 g  
食塩相当量 1.3 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えます。  
4月20日は子どもたちが好きなメニューを詰め込んだ入学・進級おめでとうメニューを提供します😊  
お楽しみに😊

また、コロナウイルスが落ち着きましたらクラスの先生と協力しながら、子どもたちが食に触れる機会を増やしていきたい!と考えています。よろしくお願ひいたします。

手洗い・手指消毒の徹底、規則正しい生活、バランスのいい食事などウイルスに負けない体づくりをしていきましょう。



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19日（月）です！