



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 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 水煮だけのこ 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
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 ペビーチーズ	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 バナナ 牛乳 クラッカー	エネルギー 541 Kcal たんぱく質 20.1g 脂 質 17.1g 炭水化物 70.5g 食物繊維 2.0g 食塩相当量 0.9g
●なかよし給食●						
05 月	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	切干しだいごん にんじん きぬさや はくさい えのきたけ いちご	牛乳 ウエハース 牛乳 まがりせんべい	エネルギー 402 Kcal たんぱく質 12.9g 脂 質 11.3g 炭水化物 61.4g 食物繊維 2.7g 食塩相当量 1.4g
●なかよし給食●						
06 火	ごはん 鶏肉の塩麹焼き ほうれんそうのり酢和え 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 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 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 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 木	ごはん 豆腐ハンバーグ チンゲン菜ソテー 具沢山ポタージュ バナナ	精白米 パン粉 調合油 マカロニ コープフレーク	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 フロッコリー チンゲンサイ にんじん ひじき バナナ	牛乳 ソフトせんべい 牛乳 ビスケット	エネルギー 513 Kcal たんぱく質 18.9g 脂 質 14.9g 炭水化物 72.5g 食物繊維 2.2g 食塩相当量 1.1g
09 金	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 ピーマン もやし ねぎ チンゲンサイ バナナ	牛乳 皇たべよ 牛乳 ビスコ おやつ昆布	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 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 カルシウムせんべい 牛乳 ★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 火	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 だいごん ごぼう 青ねぎ 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 水	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 だいごん 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 木	だけのごはん 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	水煮だけのこ にんじん だいごん 生しいたけ 長ねぎ 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
16 金	レーズンバターロール バーベキューチキン 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 フロッコリー にんじん コーン オレンジ	牛乳 皇たべよ 牛乳 ★鮭わかめおにぎり	エネルギー 503 Kcal たんぱく質 20.1g 脂 質 18.9g 炭水化物 62.3g 食物繊維 2.7g 食塩相当量 1.3g
☆ママランチデー☆						
19 月	ごはん 厚揚げの五目煮 ポークしゅうまい 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 お野菜せんべい 牛乳 鉄丸ぼうろ	エネルギー 493 Kcal たんぱく質 16.8g 脂 質 14.5g 炭水化物 75.0g 食物繊維 4.9g 食塩相当量 1.2g
☆入園・進学おめでとうメニュー☆						
20 火	炊き込みピラフ 鶏唐揚げ ニコニコポテト コールスロー 具沢山コンソメスープ 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 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 19.9g 炭水化物 71.2g 食物繊維 2.5g 食塩相当量 2.1g
●なかよし給食●						
21 水	ごはん 鯖のおろし煮 もやしソテー きのこたねぎのすまし汁 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	だいごん にんじん こまつな まいだけ えのき オレンジ	牛乳 ソフトせんべい 牛乳 クラッカー 煮干し	エネルギー 469 Kcal たんぱく質 19.5g 脂 質 16.7g 炭水化物 58.3g 食物繊維 1.6g 食塩相当量 1.5g



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		
	♥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 動物ビスケット  牛乳 ★スイートポテト	エネルギー 519 Kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 15.8 g 炭水化物 73.9 g 食物繊維 4.0 g 食塩相当量 1.2 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 お野菜せんべい  牛乳 クロワッサン	エネルギー 573 Kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 19.9 g 炭水化物 78.4 g 食物繊維 3.2 g 食塩相当量 1.0 g
	☆お誕生日会メニュー☆					
26 / 月	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 福神漬 パイン缶 みかん缶	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 14.0 g 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
	♥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	牛乳 エイセイボーロ  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 / 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 こつぶっこ  牛乳 雪の宿	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
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 バナナ  牛乳 ★お麸のラスク	エネルギー 498 Kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 15.8 g 炭水化物 71.7 g 食物繊維 3.6 g 食塩相当量 1.0 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 69.3 g  
カルシウム 299 mg  
鉄 2.2 mg  
食物繊維 2.7 g  
食塩相当量 1.3 g



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。

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！