



さやま保育園
2021. 4. 1

入園、進級おめでとうございます。

たくさんの新しいお友だちを迎えて、ドキドキワクワク♡うれしい新年度のスタートです。給食やおやつをいっぱい食べて、元気に楽しく毎日を過ごしてもらえればと思います。

今年度の給食室の職員は、井上、西村、梶田、貞重です。子どもたちと一緒に、楽しみながらがんばっていきましょう。

お子さんの食事のことで悩み事などがありましたら、ご相談ください。お家の方と一緒に考えて、一緒に子どもたちの育ちを見守っていただけると幸いです。どうぞよろしくお願いいたします。

日	曜日	献立名	体の血や肉を作る 赤の仲間	体を病気から守る 緑の仲間	強い力を作る 黄色の仲間	青組 主食	午前 おやつ	3時 おやつ	3歳以上児 エネルギー タンパク質 食塩相当量
5月19日	月	鶏の竜田揚げ ハンサンスー 春野菜の味噌汁 オレンジ	鶏肉、ハム、卵 味噌、生揚げ、いりこ	胡瓜、人参、胡瓜 オレンジ	春雨、砂糖、ごま油	わかめご飯	牛乳 ビスコ	牛乳 いちご ミルクゼリー	408 20.4 1.6
6月20日	火	マーボー豆腐 わかめサラダ ブロッコリーの天ぷら オレンジ	豆腐、豚肉、赤みそ わかめ、ハム	玉ねぎ、人参、胡瓜 ブロッコリー オレンジ	砂糖、ごま油 てんぷら粉、油	白飯	牛乳 卵ボーロ	牛乳 じゃが芋 みたらし団子	352 17.2 1.8
7月	水	鮭入り豆乳グラタン キャベツのマヨネーズ和え 里芋の胡麻味噌煮 パイン缶	鮭、豆乳、ちくわ	玉ねぎ、ブロッコリー 人参、キャベツ パイン缶	米粉、マヨネーズ 砂糖、ごま	ゆかりご飯	牛乳 バナナ	牛乳 メロンパン風 トースト	434 16.8 1.4
8月21日	水	♪お誕生日会♪ 洋風ちらし寿司 オレンジ焼き コンソメにゅう麺 ブロッコリーの胡麻味噌和え オレンジ	卵、ハム、ベーコン 鶏肉、	干しシイタケ、絹さや キャベツ、玉ねぎ 人参、ブロッコリー オレンジ	砂糖、油 マーマレード そうめん、ごま	洋風 ちらし寿司	牛乳 バナナ	牛乳 鯉のぼり クッキー	476 17.5 2.4
8月22日	木	厚焼き玉子 カニ酢の物 あらめ煮 りんご	鶏ミンチ、卵 わかめ、あらめ ちくわ、かにかま	人参、玉ねぎ、胡瓜 りんご	砂糖、油	ふりかけご飯	牛乳 せんべい	牛乳 おから ドーナツ	376 17.7 2.2
9月23日	金	カレーライス 磯の香和え ウインナーソーテー いちご	豚肉、スキム、のり	玉ねぎ、人参 グリーンピース ほうれん草、えのき いちご	じゃが芋、ルウ	カレーライス	牛乳 クラッカー	牛乳 ⑨花まつり ケーキ ⑳カルピス プマンジェ	417 16.1 2.6
12月26日	月	豚肉の卵とし 白花豆の煮もの ブロッコリーサラダ りんご	豚肉、卵、白花豆 ハム	玉ねぎ、人参 グリーンピース ブロッコリー、りんご	砂糖、マヨネーズ	白飯	牛乳 クッキー	牛乳 オレンジ ゼリー	422 20.8 1.1
13月27日	火	チーズハンバーグ 胡麻味噌和え 五目金平 もも缶	合いひきミンチ、卵 牛乳、牛肉	玉ねぎ ミックスベジタブル 胡瓜、人参、ごぼう	パン粉、油、ごま 金平こんにゃく	わかめご飯	牛乳 レーズン パン	牛乳 杏仁豆腐	419 18.0 1.7
14月28日	水	魚のチーズ天ぷら 白和え れんこんのカレー炒め バナナ	魚、粉チーズ、豆腐 ベーコン	パセリ、ほうれん草 えのき、人参、コーン れんこん、バナナ	砂糖、油、てんぷら粉	ふりかけご飯	牛乳 オレンジ	牛乳 たけのこご飯 おにぎり	469 20.7 2.1
15月15日	木	豚肉ノルウェー風 ひじきサラダ 新じゃが煮 オレンジ	豚肉、ツナ缶、ひじき 豚ミンチ、茹で大豆	胡瓜、人参 グリーンピース オレンジ	油、砂糖、マヨネーズ じゃが芋、しらたき	白飯	牛乳 チーズ	牛乳 カスタード パン	454 21.6 1.4
16月30日	金	スパゲティミートソース キャベツの磯和え 青のりポテト パイン缶	合いひきミンチ 粉チーズ、海苔 あおさ	玉ねぎ、トマトピューレ マッシュルーム缶 キャベツ、人参 えのき、パイン缶	スパゲティ じゃが芋	スパゲティ ミートソース	牛乳 ウエハース	牛乳 よもぎ 豆乳もち	440 18.8 1.0