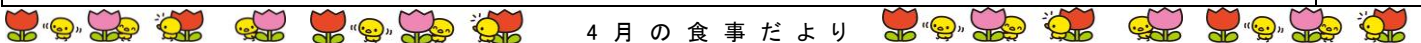


日付	10時おやつ	献立	3時おやつ	材 料 名			エネルギーたんぱく質脂質/塩分( )は未測定	
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1水	麦茶 せんべい	ご飯、ハンバーグ、(ソース)、チーズサラダ、はるさめスープ、グレープフルーツ	牛乳、ミルク ココア蒸しパン	米、○蒸しパンミックス、はるさめ、砂糖、ごま油	○牛乳、プロセスチーズ、ちくわ、○脱脂粉乳、豚挽肉	グレープフルーツ、キャベツ、こまつな、にんじん、にんじん、コーン、きゅうり、えのきたけ、ごま、カットわかめ	564.9(501.5) 20.7(20.6) 16.5(11.1) 2.0(2.0)	
2木	リンゴ ジュース	<b>入 園 式</b>				りんご果汁		
3金	麦茶 お祝いゼリー(全園児おやつあり)	カレーライス(麦ご飯)、ぼんさんすう、いちご	牛乳・ミルク 米粉のクレープ	米、押麦、ごま油、砂糖、はるさめ(緑豆)、じゃがいも	○牛乳、豚肉、ハム、○脱脂粉乳、錦糸玉子	いちご、きゅうり、たまねぎ、にんじん、ごま、もやし	567.7(640.7) 23.0(25.3) 18.5(16.9) 2.3(2.4)	
4土	麦茶 せんべい	サンドイッチ(卵・きゅうり)、サンドイッチ(ジャム)、牛乳、バナナ		食パン、マヨネーズ、バター	牛乳、卵	バナナ、きゅうり、いちごジャム	520.5(529.6) 16.6(16.5) 18.2(16.3) 1.8(1.5)	
6月	麦茶 ビスケット	麦ご飯、ニラ納豆、かみかみサラダ、きのこ汁、グレープフルーツ	牛乳・ミルク コーンマヨネーズ	米、押麦、ごま油、マヨネーズ、食パン	鶏ひき肉、米みそ、○牛乳、○脱脂粉乳、挽きわり納豆	にら、きゅうり、だいこん、にんじん、えのきたけ、ぶなしめじ、干しいたけ、○たまねぎ、○コーン	357.2(381.2) 14.9(15.1) 14.5(9.6) 1.5(1.4)	
7火	麦茶 せんべい	麦ご飯、ハヤシライス、フロッキーのレモン醤油サラダ、フレッシュナッブル	シニア、ビスコ さくっと昆布	米、押麦、砂糖、油	○シニア、牛肉	たまねぎ、フロッキー、コーン、にんじん、きゅうり、パイナップル	629.4(539.3) 18.7(16.8) 23.5(15.2) 2.2(1.8)	
8水	麦茶 甘食	鶏ちゃんうどん、ポテコサラダ、オレンジ	牛乳・ミルク アメリカンドッグ	うどん、油、ごま油、じゃがいも	○牛乳、鶏肉、○脱脂粉乳、米みそ、油揚げ	オレンジ、はくさい、きゅうり、だいこん、にんじん、コーン、こんにゃく、しいたけ、たまねぎ、ごま、にんにく、しょうが	475.0(466.5) 19.6(18.2) 9.6(9.2) 1.6(1.6)	
9木	麦茶 クラッカー	食パン、若鶏のごま照り焼き、マカロニサラダ、トマトスープ、オレンジ	牛乳・ミルク 麩のラスク	○バター、○グラニュー糖、マヨネーズ、油、マカロニ	○牛乳、ハム、○脱脂粉乳	オレンジ、たまねぎ、コーン、きゅうり、にんじん	576.1(541.6) 22.7(21.7) 21.6(17.2) 2.4(2.2)	
10金	麦茶 たまごボーロ	麦ご飯、人参たらこ、竹の子とマグロの煮物、豆腐となめこの味噌汁、オレンジ	ヨーグルト せんべい	米、油、砂糖、押麦	○牛乳、木綿豆腐、ツナ油漬缶、たらこ、米みそ、○脱脂粉乳	たけのこ、にんじん、オレンジ、だいこん、なめこ、ねぎ、いんげん	523.7(441.5) 20.0(18.4) 18.5(11.2) 2.6(2.3)	
11土	麦茶 せんべい	サンドイッチ(卵・ハム)、サンドイッチ(ジャム)、牛乳、バナナ		食パン、マヨネーズ、バター	牛乳、卵、ハム	バナナ、いちごジャム	546.1(542.7) 18.8(18.1) 20.1(17.8) 1.6(1.6)	
13月	麦茶 バナナ (1/2)	ご飯、焼き魚、さつまいもサラダ、大根と油揚げの味噌汁、グレープフルーツ	牛乳・ミルク おからのケーキ	米、さつまいも、マヨネーズ、○バター、○砂糖、食パン	○牛乳、ぎんざけ、米みそ、油揚げ、○おから、○脱脂粉乳	だいこん、グレープフルーツ、きゅうり、にんじん、キャベツ、たまねぎ、◎バナナ、干しぶどう	623.4(541.9) 24.3(21.9) 21.5(13.3) 1.9(1.7)	
14火	麦茶 プチダンゴ	食パン、ミートオムレツ、ごぼうサラダ、野菜スープ、グレープフルーツ	野菜ジュース せんべい	マヨネーズ、油、小麦粉、砂糖	卵、豚ひき肉、ちくわ、◎プチダンゴ	グレープフルーツ、きゅうり、キャベツ、ごぼう、もやし、にんじん、たまねぎ、コーン、ごま	398.7(371.9) 15.7(13.5) 11.8(10.5) 2.7(2.3)	
15水	麦茶 せんべい	みそラーメン、野菜炒め、餃子、オレンジ	牛乳・ミルク 揚げパンきなこ	ゆで中華めん、○きな粉、○油、○砂糖、油、コッペパン	○牛乳、豚ひき肉、みそ、○脱脂粉乳	オレンジ、キャベツ、にら、にんじん、コーン	532.5(451.1) 19.4(19.3) 18.6(11.3) 2.5(2.2)	
16木	麦茶 ミニかにパン	ご飯、かじきの揚げおろし、三色ナムル、かき玉汁、オレンジ	牛乳・ミルク さつまいも	○さつまいも、米、片栗粉、砂糖、米ぬか油、ごま油	○牛乳、かじき、卵、○脱脂粉乳	もやし、オレンジ、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、万能ねぎ、たまねぎ、しょうが、焼きのり	541.7(426.4) 22.1(19.5) 14.8(8.2) 1.3(1.2)	
17金	麦茶 ビスケット	ロールパン、焼きそば、しゅうまい、わかめスープ、オレンジ	牛乳・ミルク 鶏おこわおにぎり	焼きそばめん、パン、油、ごま油、○米、○もち米	○牛乳、豚肉(ばら)、あさり水煮、○脱脂粉乳、鶏ひき肉	キャベツ、オレンジ、もやし、こまつな、ねぎ、にんじん、たまねぎ、ごま、カットわかめ、干しいたけ、あおのり	515.0(432.6) 19.3(17.6) 20.8(13.8) 3.1(2.5)	
18土	麦茶 せんべい	カレーライス、牛乳、バナナ		米、じゃがいも、油	牛乳、豚肉(もも・皮下脂肪なし)	バナナ、たまねぎ、にんじん	596.0(568.7) 15.6(14.6) 13.5(11.9) 2.0(1.8)	
20月	麦茶 せんべい (未満児・9歳)	ご飯、いわし蒲焼き(大根おろし)、彩り和え、豆腐とねぎの味噌汁、オレンジ	牛乳・ミルク 原宿ドッグミニ	米、じゃがいも、油、砂糖	○牛乳、○脱脂粉乳、米みそ、木綿豆腐、錦糸玉子	だいこん、ねぎ、にんじん、ほうれんそう、きゅうり、もやし、オレンジ	576.9(508.0) 17.8(17.3) 19.9(12.9) 2.3(2.1)	
21火	麦茶 スティック 大根	スイートルール、ジャガイモと鶏肉のトマト煮、春雨サラダ、ポパイ汁、オレンジ	ヨーグルト和え	じゃがいも、はるさめ、砂糖、油、◎砂糖、ミルクパン	○牛乳、鶏もも肉、ハム、○脱脂粉乳、◎ヨーグルト(無糖)	オレンジ、ほうれんそう、みかん缶、キャベツ、ブロッコリー、トマト缶詰、にんじん、きゅうり、マッシュルーム缶、ヤングコーン、コーン、◎みかん缶	355.5(413.9) 16.7(20.6) 17.0(14.4) 2.9(2.9)	
22水	麦茶 バターロール 1/2	肉汁うどん、ちくわ磯辺揚げ、やくみ(ほうれん草)、グレープフルーツ	牛乳・ミルク ビスケット	油、小麦粉、砂糖、ゆでうどん、◎ロールパン	○牛乳、ちくわ、豚肉(もも)、○脱脂粉乳	グレープフルーツ、ほうれんそう、ねぎ、にんじん、あおのり	484.6(390.9) 21.2(16.8) 7.9(6.0) 1.9(1.6)	
23木	麦茶 みかんヨー グルト	ご飯、油淋鶏、ささみと野菜のサラダ、中華スープ、グレープフルーツ	牛乳・ミルク チーズスコーン	米、○ホットケーキ粉、○バター、片栗粉、砂糖、油、ごま油、じゃがいも	○牛乳、○ヨーグルト(無糖)、鶏ささみ、米みそ、○チーズ、○脱脂粉乳	みかん缶、にんじん、いんげん、グレープフルーツ、しょうが、にんにく、ねぎ	578.9(447.2) 23.6(20.0) 21.7(13.4) 2.3(1.9)	
24金	麦茶 バナナ (1/2)	スパゲッティ・ミートソース、ツナサラダ、コーンスープ(クルトン)、リンゴゼリー【誕生会メニュー】	牛乳・ミルク ショートケーキ (未満児:ワッフル)	スパゲッティ、砂糖、ごま油、油	○牛乳、豚ひき肉、ツナ油漬缶、○脱脂粉乳、粉チーズ	キャベツ、きゅうり、コーン、にんじん、たまねぎ、パセリ、◎バナナ	627.5(548.8) 23.1(21.0) 20.3(12.7) 2.5(2.1)	
25土	麦茶 せんべい	サンドイッチ(卵・きゅうり)、サンドイッチ(ジャム)、牛乳、バナナ		食パン、マヨネーズ、バター	牛乳、卵	バナナ、きゅうり、いちごジャム	520.5(522.2) 16.6(16.3) 18.2(16.3) 1.4(1.4)	
27月	麦茶 甘食 (未満児のみ)	ご飯、白身魚の南蛮漬け、切り干し大根のサラダ、麩と青菜の味噌汁、グレープフルーツ	牛乳・ミルク たこ焼き	米、油、小麦粉、乾パン、砂糖	○牛乳、ホキ、ツナ油漬缶、○脱脂粉乳	ピーマン、たまねぎ、グレープフルーツ、にんじん、きゅうり、こまつな、切り干しだいこん、ごま	809.0(546.3) 29.2(21.9) 26.6(10.1) 2.1(2.1)	
28火	麦茶 里芋ポール	ご飯、厚揚げの味噌炒め、フロッキーの酢醤油和え、ワンタンスープ、グレープフルーツ	牛乳・ミルク ミニたい焼き	米、油、片栗粉、砂糖、ごま油	厚揚げ、豚肉、米みそ、かつお節	ブロッコリー、グレープフルーツ、にんじん、こまつな、もやし、ねぎ、たまねぎ、にら、しょうが、にんにく	557.7(449.9) 22.6(18.1) 12.7(10.2) 5.0(4.0)	
30木	麦茶 チーズ クラッカー	食パン、チーズはんぺんフライ、ビーンズサラダ、春キャベツスープ、グレープフルーツ	牛乳・ミルク みたらし団子	マカロニ、パン、油、○砂糖	○牛乳、ハム、○脱脂粉乳、◎プロセスチーズ、チーズはんぺん、大豆水煮	たまねぎ、グレープフルーツ、ミニトマト、コーン、にんじん、きゅうり、キャベツ	575.3(540.5) 22.5(23.4) 22.8(18.3) 2.5(2.6)	
※献立は都合により変更する場合があります。						※月平均( )	エネルギー 塩分	544 (490) 2.1(2.2)



## 4月の食事だより

入園、進級おめでとうございます。新しい生活がスタートする4月になりました。環境の変化で疲れやすくなる時期です。元気に過ごせるよう朝ご飯をしっかり食べてから登園しましょう。朝ご飯を食べることでエネルギーが補充され、1日の活動を支える力になります。◎こども園の食事…乳幼児期の年齢に応じた栄養摂取基準量の約半分を園の給食とおやつで提供します。(未満児のみ午前おやつ有り) ※4月は例外献立は栄養バランスの他に安全な食材や旬の食材を選び、減塩で彩り豊かに組み合わせ、子供たちが美味しく食べられる給食作りを目指します。

