

※仕入の都合により、材料が変わる場合があります
 ※完了食は小さく刻み薄めています。

4月 給食だより

《三色栄養》働きにより食品を三色に分けることができます
 ■ 黄色の食品一熱や力のもとになる

● 赤色の食品一血や肉や骨をつくるもとになる
 ▲ 緑色の食品一からだの調子を整える

日付	1日(金)	2日(土)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9日(土)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)		
昼食	ご飯 ■米 カレーの照り焼き ●カレー こいロしょうゆ みりん 砂糖 油 酒 ひじきの煮物 ▲人参 ●大豆 ●ひじき ●薄揚げ さば節 うすロしょうゆ こいロしょうゆ 砂糖 みりん 油 味噌汁 ▲小松菜 ▲えのき ●玉ねぎ ●味噌 さば節	ご飯 ■米 プルコギ ▲玉ねぎ ▲人参 ▲もやし ▲ニラ ●牛肉 にんにく こいロしょうゆ 酒 砂糖 ごま油 白ごま コチュジャン 炒め和え ▲きゅうり ●しらす うすロしょうゆ 砂糖 酢 生姜 ごま油 春雨スープ ■普通春雨 ▲人参 ▲もやし ▲チンゲン菜 ▲椎茸 うすロしょうゆ 鶏がらスープ みりん 酒	ご飯 ■米 鶏の味噌漬け焼き ●鶏肉 白味噌 うすロしょうゆ みりん 砂糖 油 レモン和え ▲白菜 ▲きゅうり ▲人参 レモン うすロしょうゆ 酢 砂糖 味噌汁 ▲ねぎ ●わかめ ●ソフト豆腐 さば節	ポークカレー ■米 ▲人参 ▲玉葱 ●豚肉 ■じゃが芋 とんかつソース ケチャップ ルー にんにく 油 キャベツサラダ ▲人参 ▲キャベツ ▲コーン ドレッシング (マヨネーズ風) 砂糖 塩 味噌汁 ▲ねぎ ▲白菜 ●薄揚げ ●味噌 さば節	ご飯 ■米 肉じゃが ▲玉葱 ■じゃが芋 ▲人参 ■糸こんにゃく ●牛肉 うすロしょうゆ こいロしょうゆ さば節 砂糖 みりん 酒 油 ごま和え ▲人参 ▲ほうれん草 ごま さば節 うすロしょうゆ 砂糖 酒 味噌汁 ▲ねぎ ▲白菜 ●薄揚げ ●味噌 さば節	きつねうどん ■うどん ●薄揚げ ●かまぼこ ●わかめ ▲ねぎ さば節 うすロしょうゆ 砂糖 みりん こいロしょうゆ 塩 昆布 野菜炒め ▲キャベツ ●豚肉 ▲ピーマン ▲人参 うすロしょうゆ 中華味 塩こしょう 油	ご飯 ■米 鮭のムニエル ●鮭 (0歳カレー) 無塩バター 小麦粉 塩 油 南瓜サラダ ▲南瓜 ■さつま芋 ▲きゅうり ▲人参 ドレッシング (マヨネーズ風) 砂糖 塩 スープ ▲ニラ ▲もやし ▲コーン 中華味 鶏がらスープ	ご飯 ■米 ささ身フライ ●ささ身 小麦粉 パン粉 塩 油 とんかつソース 酢の物 ▲千切大根 ▲人参 ▲貝割れ さば節 砂糖 うすロしょうゆ 酢 塩 味噌汁 ▲ほうれん草 ▲玉ねぎ ▲えのき ●味噌 さば節	ご飯 ■米 生姜焼き ▲玉葱 ●豚肉 ▲人参 ▲ピーマン タケヤ味噌 生姜 こいロしょうゆ 砂糖 みりん 酒 油 さつま芋の ツナサラダ ■さつま芋 ▲玉ねぎ ●ツナ ドレッシング (マヨネーズ風) 塩こしょう 味噌汁 ▲ねぎ ▲大根 ▲しめじ ●味噌 さば節	パン ■ロールパン チンゲン菜の クリーム煮 ▲人参 ▲玉葱 ▲チンゲン菜 ●鶏肉 ●牛乳 無塩バター 小麦粉 豚骨スープ 塩 油 じゃこサラダ ▲キャベツ ▲きゅうり ▲人参 ●しらす うすロしょうゆ 酢 油 塩 ゼリー りんごゼリー スープ ▲チンゲン菜 ●わかめ ▲クリームコーン 中華味 鶏がらスープ	ご飯 ■米 けんちんうどん ▲人参 ▲大根 ▲牛蒡 ●鶏肉 ■こんにゃく ▲椎茸 ▲ねぎ うすロしょうゆ みりん さば節 片栗粉 酒 塩 昆布 油 ごま味噌酢和え ▲ブロッコリー ▲人参 ●白味噌 ●タケヤ味噌 ごま 砂糖 みりん 酢 味噌汁 ▲ほうれん草 ▲南瓜 ▲玉ねぎ ●味噌 さば節	さわらの西京焼き ●さわら (0歳カレー) 白味噌 酒 みりん 砂糖 うすロしょうゆ 油 千切煮 ▲千切大根 ▲人参 ■こんにゃく ●薄揚げ さば節 うすロしょうゆ こいロしょうゆ 砂糖 みりん 昆布 油 味噌汁 ▲ほうれん草 ▲南瓜 ▲玉ねぎ ●味噌 さば節			
	おやつ	0歳	バナナ ベビーせんべい	オレンジ 紫芋せん	いちご ハイハイ	りんごのコンポート あられ	デコポン 野菜入りせん	フライドポテト (じゃが芋 塩 油)	チーズ かぼちゃポーロ	バナナ 紫芋せん	りんご ベビーせんべい	オレンジゼリー (オレンジジュース 砂糖 寒天 みかん缶) めざし (0・1歳はなし)	焼きビーフン (ビーフン ニラ 人参 油 豚肉 塩こしょう 中華味 うすロしょうゆ)	ゆかりおにぎり	オレンジ ハイハイ
		1歳	バナナ ぼたぼた焼き	オレンジ ベジタブルせん	いちご カリポテ	りんごのコンポート あられ	デコポン ソフトせんべい塩味		チーズ じゃがあられ	バナナ ふがし	りんご おせんべいサラダ味			ゆかりおにぎり	オレンジ きな粉せんべい
		2歳	バナナ ぼたぼた焼き	オレンジ ベジタブルせん	いちご カリポテ	りんごのコンポート あられ	デコポン ソフトせんべい塩味		チーズ じゃがあられ	バナナ ふがし	りんご おせんべいサラダ味			ゆかりおにぎり	オレンジ きな粉せんべい
		3-5歳	バナナ ぼたぼた焼き	オレンジ アスパラガス	いちご カリポテ	りんごのコンポート (りんご 砂糖) あられ	デコポン ソフトせんべい塩味		チーズ じゃがあられ	バナナ ふがし	りんご おせんべいサラダ味			ゆかりおにぎり	オレンジ きな粉せんべい
		0-5歳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳		牛乳	牛乳	牛乳			牛乳	お茶
	栄養素	エネルギー	530Kcal	549Kcal	568Kcal	617Kcal	542Kcal	526Kcal	554Kcal	561Kcal	563Kcal	545Kcal	546Kcal	558Kcal	571Kcal
		たんぱく質	27.5g	17.1g	29.6g	14.5g	23.0g	20.8g	25.3g	25.2g	22.8g	16.5g	13.2g	21.9g	27.3g
		脂質	9.3g	17.1g	18.5g	24.0g	13.6g	18.6g	17.6g	10.6g	16.1g	22.2g	13.1g	10.4g	13.1g
		炭水化物	67.4g	64.9g	59.9g	79.1g	70.0g	66.8g	61.5g	81.8g	73.9g	70.7g	90.3g	90.9g	69.9g
食塩相当量		2.2g	1.4g	2.4g	2.4g	2.1g	3.2g	1.5g	1.6g	1.7g	1.8g	1.4g	2.7g	2.6g	

《今月の旬の食材》ニラ チンゲン菜 いちご