

※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
 ● 赤色の食品—血や肉や骨をつくるものになる
 ■ 黄色の食品—熱や力のもとになる
 ▲ 緑色の食品—からだの調子を整える

日付	16日(土)	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	30日(土)	
昼食	ご飯 ■米	ご飯 ■米	ご飯 ■米	赤飯 ■米 ■もち米 ●小豆 塩	チャンポン麺 ■焼そば麺 ▲人参 ▲キャベツ ●豚肉 ●鶏がら ▲ねぎ 玉葱 中華味 鶏がらスープ シャンタン 豚骨スープ 塩こしょう 生姜 にんにく 油	ご飯 ■米	ご飯 ■米	ご飯 ■米	パン ■ロールパン	ビビンバ ■米 ▲人参 ▲ほうれん草 ▲もやし ●豚ミンチ ●タケヤ味噌 にんにく うす口しょうゆ こい口しょうゆ 塩 砂糖 酢 ごま油 油	肉うどん ■うどん ●牛肉 ●かまぼこ ▲ねぎ さば節 うす口しょうゆ こい口しょうゆ みりん 砂糖 酒 塩 昆布	チキンライス ■米 ▲人参 ▲玉葱 ●鶏肉 ▲ピーマン ケチャップ チキンコンソメ とんかつソース 塩こしょう 小麦粉 油	
	鶏の マーレード焼き ●鶏肉 にんにく マーレード 酒 こい口しょうゆ うす口しょうゆ みりん	マーボー豆腐 ●木綿豆腐 ▲玉葱 ▲人参 ●豚ミンチ ▲椎茸 中華味 鶏がらスープ こい口しょうゆ タケヤ味噌 片栗粉 生姜 にんにく ケチャップ 酒 油	焼肉 ▲キャベツ ▲ピーマン ●牛肉 玉葱 こい口しょうゆ 酒 砂糖 みりん ごま油 酢 タケヤ味噌 にんにく 油	さつま芋の天ぷら ■さつま芋 小麦粉 塩 油	春雨ソテー ▲チンゲン菜 ▲エリンギ ▲人参 ■普通春雨 中華味 うす口しょうゆ 油	カレームニエル ●カレイ カレー粉 無塩バター 小麦粉 塩 油	ピーマン肉詰め ▲ピーマン ▲玉葱 ▲人参 ●牛ミンチ ●豚ミンチ パン粉 チキンコンソメ ケチャップ とんかつソース 塩こしょう 小麦粉 油	鶏のソース炒め ▲人参 ▲玉葱 ▲ピーマン ●鶏肉 ケチャップ こい口しょうゆ 砂糖 チリソース とんかつソース 油	ビーフシチュー ▲人参 ▲玉葱 ●牛肉 ■じゃが芋 ルー 油	ブロッコリーソテー ▲ブロッコリー ▲人参 塩こしょう うす口しょうゆ 油	ほうれん草炒め ▲ほうれん草 ▲しめじ ▲人参 ▲コーン 中華味 うす口しょうゆ 油	和風野菜サラダ ▲キャベツ ▲きゅうり ▲人参 ▲コーン ●わかめ うす口しょうゆ 酢 三温糖 さば節 油	
食	和え物 ▲アスパラ ▲人参 ▲キャベツ さば節 うす口しょうゆ 砂糖 酒	中華和え ▲人参 ▲きゅうり ■普通春雨 砂糖 酢 ごま油 うす口しょうゆ さば節	高野豆腐の ごま和え ●高野豆腐 ●こんにゃく ▲人参 ▲小松菜 ごま 砂糖 うす口しょうゆ さば節 酒	のっぺい汁 ▲人参 ●豚肉 ■里芋 ●木綿豆腐 ▲大根 ▲ねぎ うす口しょうゆ みりん 塩 昆布 片栗粉	きゅうりの中華和え ▲きゅうり ●わかめ ▲コーン ●ツナ ごま油 酢 うす口しょうゆ 砂糖 ごま	スープ ▲ニラ ■じゃが芋 ▲キャベツ 中華味 鶏がらスープ	海藻サラダ ▲キャベツ ●わかめ ■普通春雨 ドレッシング (青じそ)	味噌汁 ▲ねぎ ▲なめこ ▲大根 ●味噌 さば節	粉ふき芋 ■じゃが芋 青のり 塩	味噌汁 ▲小松菜 ▲えのき ●ソフト豆腐 ●味噌 さば節	炒め和え ▲きゅうり ●しらす うす口しょうゆ 砂糖 酢 生姜 ごま油	わかめスープ ●わかめ ▲コーン ▲ねぎ ごま 中華味 鶏がらスープ うす口しょうゆ	スープ ■じゃが芋 ▲玉ねぎ ▲チンゲン菜 中華味 鶏がらスープ
	0歳	パイン缶 野菜入りせん	いちご 紫芋せん	粉ふき芋 (じゃが芋 塩 青のり)	ヨーグルト(みかん缶) あられ	桜もち (米 もち米 小豆 砂糖 塩 食用色素)	さつま芋 豆乳蒸しパン (小麦粉 さつま芋 無調整豆乳 砂糖 油 ベーキングパウダー)	バナナ かぼちゃポーロ	オレンジ ベビーせんべい	さつま芋マッシュ	フルーツポンチ (みかん缶 パイン缶 砂糖 もも缶 寒天 りんごジュース)	蓮根サンド (食パン 蓮根 人参 貝割れ マヨネーズ風 ごま 砂糖 酢 塩 うす口しょうゆ)	ももゼリー ハイハイ
1歳	パイン缶 ベジタブルせん	いちご ほしのおせんべい	ヨーグルト(みかん缶) あられ		バナナ おせんべいサラダ味		オレンジ 豆乳ラスク	バナナ おせんべいサラダ味	バナナ おせんべいサラダ味				バナナ 薄焼きしょうゆせん
2歳	パイン缶 ベジタブルせん	いちご ほしのおせんべい	ヨーグルト(みかん缶) あられ		バナナ		オレンジ 豆乳ラスク	バナナ	バナナ				バナナ
3-5歳	パイン缶 ベジタブルせん	いちご お星さません	ヨーグルト(みかん缶) あられ		バナナ		オレンジ 豆乳ラスク	バナナ	バナナ				バナナ
0-5歳	牛乳	牛乳	牛乳	お茶	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
栄養素	エネルギー	603Kcal	516Kcal	533Kcal	551Kcal	554Kcal	564Kcal	551Kcal	533Kcal	558Kcal	534Kcal	547Kcal	525Kcal
	たんぱく質	30.1g	18.0g	24.6g	21.0g	18.0g	22.1g	22.6g	23.2g	18.9g	17.2g	26.1g	15.0g
	脂質	22.3g	14.1g	17.5g	13.6g	16.0g	10.4g	14.5g	13.5g	17.8g	14.0g	16.4g	11.1g
	炭水化物	60.1g	69.0g	67.0g	79.3g	81.4g	92.9g	74.4g	68.7g	81.1g	81.9g	71.9g	80.9g
	食塩相当量	1.9g	0.7g	2.3g	1.6g	1.3g	0.8g	1.9g	1.7g	1.1g	1.2g	3.7g	2.2g

《今月の旬の食材》ニラ チンゲン菜 アスパラ いちご