

# 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—熱や力のもとになる

● 赤色の食品—血や肉や骨をつくるものになる  
 ▲ 緑色の食品—からだの調子を整える

※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。

日付	1日(土)	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)		
昼食	ご飯 ■米	ご飯 ■米	ビーフカレー ■米 ▲人参 ▲玉葱 ●牛肉 ■じゃが芋	中華丼 ■米 ▲白菜 ▲玉葱 ●豚肉 ▲人参 ▲しめじ ごま油 中華味 鶏がらスープ シャンタン うす口しょうゆ 片栗粉	きつねうどん ■うどん ●薄揚げ ●かまぼこ ●わかめ ▲ねぎ さば節 うす口しょうゆ 砂糖 みりん こい口しょうゆ 塩 昆布	ご飯 ■米 カレーの照り焼き ●カレー こい口しょうゆ みりん 砂糖 油 酒	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 油 酒 塩	ご飯 ■米 肉じゃが ▲玉葱 ■じゃが芋 ▲人参 ■糸こんにやく ●牛肉 うす口しょうゆ こい口しょうゆ さば節 砂糖 みりん 酒 油	ご飯 ■米 ポークチャップ ▲人参 ▲玉葱 ▲ピーマン ●豚肉 ケチャップ チキンコンソメ とんかつソース 塩こしょう 油	赤飯 ■米 ■もち米 ●小豆 塩 南瓜の天ぷら ▲南瓜 小麦粉 塩 油 ごま和え ▲人参 ▲ほうれん草	鶏うどん ■うどん ▲ほうれん草 ●鶏肉 ●かまぼこ うす口しょうゆ こい口しょうゆ さば節 砂糖 みりん 酒 塩 昆布	ご飯 ■米 さわらのマヨネーズ焼き ●さわら (0歳カレー) ▲パセリ ■パン粉 塩 ドレッシング (マヨネーズ風) 油	ご飯 ■米 甘辛煮 ●豚肉 ▲人参 ▲いんげん ■こんにやく うす口しょうゆ こい口しょうゆ 砂糖 みりん 油 さば節		
	生姜焼き ▲玉葱 ●豚肉 ▲人参 ▲ピーマン タケヤ味噌 生姜 こい口しょうゆ 砂糖 みりん 酒 油	鶏の味噌漬け焼き ●鶏肉 白味噌 うす口しょうゆ みりん 砂糖 油 無限ピーマン ▲ピーマン ●ツナ 鶏がらスープ うす口しょうゆ ごま油	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	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 スープ ▲チンゲン菜 ■じゃが芋 ▲コーン 中華味 鶏がらスープ	野菜炒め ▲キャベツ ●豚肉 ▲ピーマン ▲人参 うす口しょうゆ 中華味 塩こしょう 油	高野豆腐の ごま和え ●高野豆腐 ●こんにやく ▲人参 ▲小松菜 ごま 砂糖 うす口しょうゆ さば節 酒 味噌汁 ▲ねぎ ▲白菜 ▲えのき ●味噌 さば節	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 スープ ▲ニラ ▲キャベツ ▲もやし 中華味 鶏がらスープ	じゃこサラダ ▲キャベツ ▲きゅうり ▲人参 ●しらす うす口しょうゆ 酢 油 塩 味噌汁 ▲小松菜 ▲しめじ ▲大根 ●味噌 さば節	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 ▲白菜 ●薄揚げ ●味噌 さば節	のっぺい汁 ▲人参 ●豚肉 ■里芋 ●ソフト豆腐 ▲大根 ▲ねぎ さば節 うす口しょうゆ みりん 塩 昆布 片栗粉	レモン和え ▲白菜 ▲きゅうり ▲人参 レモン うす口しょうゆ 酢 砂糖	千切煮 ▲千切大根 ▲人参 ■こんにやく ●薄揚げ さば節 うす口しょうゆ こい口しょうゆ 砂糖 みりん 昆布 油 味噌汁 ▲ほうれん草 ▲玉ねぎ ▲なめこ ●味噌 さば節	酢の物 ▲きゅうり ●わかめ ●しらす さば節 砂糖 ごま うす口しょうゆ 酢 塩 味噌汁 ▲ねぎ ▲玉ねぎ ▲えのき ●味噌 さば節		
	入園式 2-5歳児 お弁当日														
	おやつ	0歳	バナナ ハイハイ	オレンジ あられ	りんごのコンポート 紫芋せんべい	いちご 野菜入りせん	さつま芋マッシュ (さつま芋 無塩バター 牛乳 砂糖)	チーズ ベビーせんべい	ももゼリー かぼちゃポーロ	バナナ ハイハイ	じゃこトースト (食パン しらす マヨネーズ風)	粉ふき芋 (じゃが芋 塩 青のり)	スイート パンプキン (南瓜 砂糖 無塩バター 牛乳)	オレンジ 紫芋せんべい	りんごのコンポート 野菜入りせん
		1歳	バナナ ベジたべる	オレンジ あられ	りんごのコンポート ふがし	いちご 紫芋チップ		チーズ ソフトせんべい塩味	ももゼリー かぼちゃポーロ	バナナ ベジタブルせんべい				きな粉せんべい	りんごのコンポート ミレービスケット
		2歳	バナナ ベジたべる	オレンジ あられ	りんごのコンポート ふがし	いちご 紫芋チップ		チーズ ソフトせんべい塩味	ももゼリー かぼちゃポーロ	バナナ ベジタブルせんべい				きな粉せんべい	りんごのコンポート ミレービスケット
		3-5歳	バナナ ベジたべる	オレンジ あられ	りんごのコンポート (りんご 砂糖) ふがし	いちご 牛蒡せんべい		チーズ ソフトせんべい塩味	ももゼリー 源氏パイ	バナナ ベジタブルせんべい				つぶせん	りんごのコンポート (りんご 砂糖) ミレービスケット
		0-5歳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳		牛乳	牛乳	牛乳				牛乳	牛乳
	栄養素	エネルギー	551Kcal	560Kcal	581Kcal	558Kcal	571Kcal	537Kcal	569Kcal	562Kcal	573Kcal	530Kcal	530Kcal	534Kcal	534Kcal
		たんぱく質	25.5g	30.5g	15.8g	13.8g	21.0g	32.9g	14.4g	24.1g	24.6g	17.5g	25.0g	24.4g	23.4g
脂質		14.8g	19.7g	18.1g	16.2g	16.6g	14.5g	10.4g	13.4g	16.5g	12.5g	13.2g	14.7g	9.3g	
炭水化物		67.2g	57.5g	79.2g	74.8g	82.2g	55.6g	74.5g	79.2g	78.7g	84.9g	75.1g	60.6g	65.9g	
食塩相当量	1.9g	2.1g	2.4g	1.3g	2.8g	2.7g	2.7g	1.9g	2.6g	3.0g	1.6g	3.3g	2.1g	2.3g	

《今月の旬の食材》じゃが芋 玉ねぎ チンゲン菜 ニラ キャベツ いちご