

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	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	
昼食	ご飯 ■米	ご飯 ■米	パン ■ロールパン	チャンポン麺 ■焼そば麺 ▲人参	ご飯 ■米	ご飯 ■米	ご飯 ■米	ご飯 ■米	ご飯 ■米	肉うどん ■うどん ●牛肉 ●かまぼこ	ご飯 ■米	
	ジャーマンポテト ■じゃが芋 ●豚肉 塩こしょう うす口しょうゆ 油	焼肉 ▲キャベツ ▲ピーマン ●牛肉 玉葱 こい口しょうゆ 酒	クリームシチュー ▲玉葱 ■じゃが芋 ▲人参 ●鶏肉 ●牛乳 ▲コーン ▲白菜	▲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	鮭の西京焼き ●鮭 (0歳カレイ) 白味噌 酒 みりん 砂糖 うす口しょうゆ 油	おおかか煮 ▲たけのこ ●花かつお さば節 うす口しょうゆ こい口しょうゆ 砂糖 酒	プルコギ ▲玉ねぎ ▲人参 ▲もやし ▲ニラ ●牛肉 にんにく こい口しょうゆ 酒 砂糖 ごま油 白ごま コチュジャン	すき焼き風煮 ▲玉葱 ▲人参 ●牛肉 ■じゃが芋 ●焼き豆腐 ■糸こんにゃく ▲白ねぎ ▲白菜 ■麩 うす口しょうゆ こい口しょうゆ 砂糖 酒	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	鶏の マーマレード焼き ●鶏肉 にんにく マーマレード 酒 こい口しょうゆ うす口しょうゆ みりん	ポテトサラダ ■じゃが芋 ▲人参 ▲玉葱 ▲コーン ▲きゅうり ドレッシング (マヨネーズ風) 砂糖 塩	カレイのムニエル ●カレイ 無塩バター 小麦粉 塩 油
	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	砂糖 みりん ごま油 酢 タケヤ味噌 にんにく 油	▲白菜 ルー 油	もやしのソテー ▲もやし ▲ニラ 中華味 うす口しょうゆ 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 ▲しめじ ▲玉ねぎ ●味噌 さば節	甘酢浸し ▲ピーマン 砂糖 酢 うす口しょうゆ 塩 昆布 油	手作りふりかけ ●しらす ●花かつお ●青のり ごま こい口しょうゆ うす口しょうゆ 砂糖 みりん 酒 さば節	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	味噌汁 ▲ねぎ ▲大根 ●わかめ ●味噌 さば節	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	
	味噌汁 ▲ねぎ ●わかめ ●ソフト豆腐 ●味噌 さば節	煮浸し ▲小松菜 ▲人参 ●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 塩 酒	味噌汁 ▲ねぎ ▲大根 ▲えのき ●味噌 さば節				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	味噌汁 ▲小松菜 ▲南瓜 ▲えのき ●味噌 さば節	スープ ▲チンゲン菜 ▲もやし ■じゃが芋 中華味 鶏がらスープ	スープ ▲ニラ ▲もやし ▲コーン 中華味 鶏がらスープ		
	0歳	1歳	2歳	3-5歳	0-5歳	お茶	牛乳	お茶	牛乳	お茶	牛乳	牛乳
	エネルギー	560Kcal	542Kcal	524Kcal	517Kcal	532Kcal	560Kcal	529Kcal	558Kcal	610Kcal	557Kcal	567Kcal
	たんぱく質	20.2g	21.1g	16.9g	17.7g	28.4g	16.9g	24.8g	19.7g	25.5g	25.1g	19.2g
	脂質	18.6g	16.6g	12.3g	10.7g	9.8g	17.2g	10.8g	16.7g	19.2g	12.8g	17.3g
	炭水化物	74.3g	60.5g	86.2g	84.7g	81.1g	81.9g	75.0g	72.5g	80.1g	82.3g	81.6g
	食塩相当量	2.5g	1.9g	1.2g	1.4g	2.5g	1.3g	2.5g	0.8g	2.2g	2.9g	0.7g



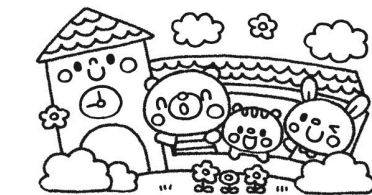
入園・進級

おめでとうございます!



ドキドキワクワクの新しい生活がスタートします。環境の変化で疲れやすくなりますので、朝ご飯をしっかり食べて元気に登園してきてくださいね!!

みんなで食べる食事に喜びや興味が持てるよう、安全でおいしい給食を提供してまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします。



ぼくたち 新 入生

新じゃがいも 新たまねぎ

玉ねぎは、通常収穫後に1か月くらい乾燥させてから出荷しますが、新玉ねぎは品種が違い、掘ってすぐ出荷するもので柔らかくて甘みがあります。新じゃが芋も掘りたてをすぐに出荷します。皮がとても薄いので、そのまま調理して食べられます。どちらも水分を豊富に含んでいてみずみずしいのが特徴です。野菜の中の「新入生」ですね!

《今月の旬の食材》たけのこ じゃが芋 玉ねぎ アスパラ チンゲン菜 ニラ キャベツ いちご