

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

※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(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)	15日(月)			
昼食	ご飯 ■米 オイスターソース炒め ▲ピーマン ■じゃが芋 ●牛肉 オイスターソース 塩こしょう 油 かつお和え ▲ブロッコリー ▲人参 ●花かつお さば節 うす口しょうゆ 砂糖 塩 昆布 酒 味噌汁 ▲小松菜 ▲玉葱 ●絹厚揚げ ●味噌 さば節	チキンカレー ■米 ▲人参 ▲玉葱 ●鶏肉 ■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 華風きゅうり ▲きゅうり ごま 砂糖 うす口しょうゆ 酢 ごま油	ご飯 ■米 八宝菜 ▲人参 ▲玉葱 ●豚肉 ▲白菜 ▲しめじ ▲もやし 中華味 鶏がらスープ シャンタン うす口しょうゆ ごま油 片栗粉 華風きゅうり ▲きゅうり ごま 砂糖 うす口しょうゆ 酢 ごま油	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 さつま芋の ツナサラダ ■さつま芋 ▲玉葱 ●ツナ ドレッシング (マヨネーズ風) 塩こしょう	ご飯 ■米 カレーの煮つけ ●カレー うす口しょうゆ こい口しょうゆ 砂糖 みりん さば節 酒 白和え ▲人参 ■こんにゃく ▲ほうれん草 ●木綿豆腐 ●白味噌 ●タケヤ味噌 砂糖 さば節 みりん ごま うす口しょうゆ 塩 味噌汁 ▲ねぎ ▲大根 ●わかめ ●味噌 さば節	ご飯 ■米 カレーの煮つけ ●カレー うす口しょうゆ こい口しょうゆ 砂糖 みりん さば節 酒 白和え ▲人参 ■こんにゃく ▲ほうれん草 ●木綿豆腐 ●白味噌 ●タケヤ味噌 砂糖 さば節 みりん ごま うす口しょうゆ 塩 味噌汁 ▲ねぎ ▲大根 ●わかめ ●味噌 さば節	ご飯 ■米 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 油 味噌汁 ▲ほうれん草 ▲えのき ▲南瓜 ●味噌 さば節 フルーツ ▲いちご	ご飯 ■米 プルコギ ▲玉葱 ▲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 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 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	ご飯 ■米 唐揚げ ●鶏肉 ■小麦粉 油 うす口しょうゆ 生姜 にんにく 酒 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 すまし汁 ▲舞茸 ●わかめ ▲三つ葉 さば節 うす口しょうゆ みりん 塩 昆布	ご飯 ■米 肉じゃが ▲玉葱 ■じゃが芋 ▲人参 ■糸こんにゃく ●牛肉 うす口しょうゆ こい口しょうゆ 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 うす口しょうゆ 砂糖 酒 味噌汁 ▲ねぎ ●わかめ ●ソフト豆腐 ●味噌 さば節	けんちんうどん ■うどん ▲人参 ▲大根 ▲牛蒡 ●鶏肉 ■こんにゃく ▲椎茸 ▲ねぎ みりん さば節 片栗粉 酒 塩 昆布 油 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	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 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 スープ ▲ニラ ▲もやし ■じゃが芋 中華味 鶏がらスープ 味噌汁 ▲ねぎ ▲玉葱 ●絹厚揚げ ●味噌 さば節	ご飯 ■米 甘辛煮 ●豚肉 ▲人参 ▲いんげん ■こんにゃく うす口しょうゆ こい口しょうゆ 砂糖 みりん 油 さば節 じゃこピーマン ▲ピーマン ●しらす うす口しょうゆ 砂糖 酒 ごま油 油 味噌汁 ▲ねぎ ▲玉葱 ●絹厚揚げ ●味噌 さば節	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 蓮根サラダ ▲蓮根 ▲人参 ▲貝割れ ▲コーン ドレッシング (マヨネーズ風) ごま 砂糖 うす口しょうゆ 塩 酢 味噌汁 ▲ほうれん草 ▲えのき ▲玉葱 ●味噌 さば節		
	おやつ	0歳	オレンジ ベビーせんべい	南瓜ようかん (南瓜 寒天 砂糖)	マッシュポテト (じゃが芋 塩 牛乳 砂糖 無塩バター)	りんごゼリー (りんごジュース 砂糖 もも缶 寒天 パイナップル缶) さかなっこ (0・1歳はなし)	チーズ かぼちゃボーロ	みかんゼリー ハイハイ	りんごのコンポート 紫芋せんべい	フルーツポンチ (みかん缶 パイナップル 砂糖 もも缶 寒天 カルピス)	ゆかりおにぎり 昆布	南瓜サンド (食パン 南瓜 さつま芋 塩 きゅうり 人参 マヨネーズ風 砂糖)	もも缶 野菜入りせんべい	オレンジ ベビーせんべい		
		1歳	オレンジ カリポテ				チーズ 紫芋チップ	みかんゼリー 野菜スティック	りんごのコンポート ソフトせんべい塩味				バナナ あられ	ゆかりおにぎり	もも缶 おせんべいサラダ味	オレンジ うの花クッキー
		2歳	オレンジ カリポテ				チーズ 紫芋チップ	みかんゼリー 野菜スティック	りんごのコンポート ソフトせんべい塩味				バナナ あられ	ゆかりおにぎり 昆布	もも缶 おせんべいサラダ味	オレンジ うの花クッキー
		3-5歳	オレンジ ぼたぼた焼き				チーズ 牛蒡せんべい	みかんゼリー 野菜スティック	りんごのコンポート (りんご 砂糖) ソフトせんべい塩味				バナナ あられ	ゆかりおにぎり 昆布	もも缶 源氏パイ	オレンジ うの花クッキー
		0-5歳	牛乳				牛乳	牛乳	牛乳				牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	栄養素	エネルギー	515Kcal	538Kcal	525Kcal	529Kcal	541Kcal	590Kcal	530Kcal	536Kcal	551Kcal	536Kcal	541Kcal	550Kcal	530Kcal	
		たんぱく質	24.6g	15.9g	15.4g	24.0g	33.5g	25.7g	16.1g	22.1g	23.9g	22.6g	24.6g	25.2g	22.1g	
		脂質	13.3g	16.2g	20.3g	14.4g	15.4g	12.5g	17.5g	19.8g	13.4g	10.7g	12.3g	10.7g	15.7g	
		炭水化物	65.7g	91.2g	79.0g	81.7g	58.7g	87.2g	72.1g	66.8g	90.8g	92.5g	88.6g	63.4g	66.1g	
食塩相当量	1.5g	1.7g	1.8g	3.0g	3.0g	2.2g	1.4g	1.8g	2.3g	2.9g	0.7g	2.2g	2.1g			

《今月の旬の食材》じゃが芋 玉ねぎ ニラ キャベツ いちご