

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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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
	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	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	シャンタン うす口しょうゆ ごま油 片栗粉	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	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	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	味噌汁 ▲ほうれん草 ▲えのき ▲南瓜 ●味噌 さば節	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	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	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	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	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	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	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 ▲小松菜 ▲玉葱 ●絹厚揚げ ●味噌 さば節		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										味噌汁 ▲ねぎ ▲玉葱 ●絹厚揚げ ●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	バナナ あられ	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	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)	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	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	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