

※仕人の都合により、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
 ■ 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とになる
 ▲ 緑色の食品—からだの調子を整える

日付	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	27日(土)	30日(火)		
昼食	ご飯 ■米	パン ■ロールパン	鶏うどん ■うどん ▲ほうれん草	ご飯 ■米	ご飯 ■米	ご飯 ■米	ご飯 ■米	ご飯 ■米	チャンポン麺 ■焼そば麺 ▲人参	たけのこご飯 ■米 ▲たけのこ	チキンライス ■米 ▲人参	ハヤシライス ■米 ▲玉葱		
	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	チンゲン菜の クリーム煮 ▲人参 ▲玉葱 ▲チンゲン菜 ●豚肉 ●牛乳 無塩バター 小麦粉 豚骨スープ 塩 油	●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	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	ひじきの煮物 ▲人参 ●大豆 ●ひじき ●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 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	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	ささ身フライ ●ささ身 小麦粉 パン粉 塩 油 とんかつソース	焼肉 ▲キャベツ ▲ピーマン ●牛肉 ▲玉葱 ●タケヤ味噌 こい口しょうゆ 酒 砂糖 みりん ごま油 酢 にんにく 油	●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	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 油 ドレッシング (マヨネーズ風)	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	ひじきサラダ ●ひじき ▲人参 ▲キャベツ ▲きゅうり ドレッシング (マヨネーズ風) 砂糖 うす口しょうゆ こい口しょうゆ みりん さば節 酒 油	
食	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	もやしのソテー ▲もやし ▲ニラ 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 砂糖 さば節 油	豚汁 ▲白菜 ●ソフト豆腐 ▲人参 ●豚肉 ▲大根 ■こんにゃく ▲牛蒡 ■里芋 ▲ねぎ さば節 ●タケヤ味噌 油	酢の物 ▲千切大根 ▲人参 ▲貝割れ さば節 砂糖 うす口しょうゆ 酢 塩	味噌汁 ▲ねぎ ▲大根 ●薄揚げ ●味噌 さば節	味噌汁 ▲ほうれん草 ▲南瓜 ▲えのき ●味噌 さば節	味噌汁 ▲ほうれん草 ▲南瓜 ▲えのき ●味噌 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	ごま味噌酢和え ▲人参 ●白味噌 ●タケヤ味噌 ごま 砂糖 みりん 酢	▲アスパラ ▲人参 ▲キャベツ さば節 うす口しょうゆ 砂糖 酒	スープ ▲チンゲン菜 ▲キャベツ ▲エリンギ 中華味 鶏がらスープ		
	0歳	1歳	2歳	3-5歳	0-5歳	0歳	1歳	2歳	3-5歳	0-5歳	0歳	1歳	2歳	3-5歳
おやつ	オレンジゼリー	焼きそば	さくら色 蒸しパン	バナナ かぼちゃポーロ	バナナ ハイハイ	黒糖 豆乳蒸しパン	ヨーグルト(みかん缶) 野菜入りせんべい	いちご あられ	五目 おにぎり	ふかし芋	ももゼリー ベビーせんべい	バナナ かぼちゃポーロ		
	(オレンジジュース 砂糖 寒天 みかん缶)	(焼きそば麺 人参 もやし キャベツ 油 とんかつソース 豚肉)	(上新粉 苺 無調整豆乳 油 砂糖 食用色素 ベーキングパウダー 白あん)	バナナ ベジタブルせんべい	バナナ ベジタブルせんべい	(小麦粉 黒砂糖 無調整豆乳 ベーキングパウダー レーズン 油)	ヨーグルト(みかん缶) きな粉せんべい	いちご 豆乳ラスク	(米 人参 牛蒡 椎茸 鶏肉 こんにゃく 薄揚げ 砂糖 こい口しょうゆ みりん うす口しょうゆ 昆布 さば節 酒)	(さつま芋)	ももゼリー ベジタブルせんべい	バナナ ほしのおせんべい		
	さかなっこ (0・1歳はなし)	塩こしょう 花かつお	砂糖 食用色素 ベーキングパウダー 白あん)	バナナ つぶせん	バナナ つぶせん		ヨーグルト(みかん缶) お星さませんべい	いちご きかん棒			ももゼリー 芋けんぴ	バナナ こめ棒		
	牛乳	お茶	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	お茶	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	542Kcal 20.7g 18.0g 80.7g 0.8g	555Kcal 19.6g 26.3g 66.7g 1.9g	560Kcal 27.0g 14.9g 84.9g 3.4g	531Kcal 25.7g 12.2g 70.6g 1.8g	530Kcal 23.4g 15.2g 68.1g 1.7g	550Kcal 22.0g 13.6g 67.6g 1.9g	514Kcal 25.7g 9.3g 77.6g 2.0g	564Kcal 24.0g 17.5g 59.7g 1.9g	529Kcal 23.4g 14.0g 84.1g 1.9g	559Kcal 28.5g 16.9g 79.5g 2.3g	564Kcal 14.8g 12.5g 82.8g 2.2g	572Kcal 16.5g 19.5g 79.7g 3.0g	

《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