

※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。

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	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)	14日(月)	15日(火)					
昼食	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 うす口しょうゆ ごま油 片栗粉	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 すき焼き風煮 ▲玉葱 ▲人参 ●牛肉 ■じゃが芋 ●焼き豆腐 ■糸こんにやく ▲白ねぎ ▲白菜 ■麩 うす口しょうゆ こい口しょうゆ 砂糖 酒 油	ご飯 ■米 ブルコギ ▲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 けんちんうどん ■うどん ▲人参 ▲大根 ▲牛蒡 ●鶏肉 ■こんにやく ▲椎茸 ▲ねぎ うす口しょうゆ 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 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	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	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)	ご飯 ■米 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					
	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	さつまいもの ツナサラダ ■さつまいも ▲玉葱 ●ツナ ドレッシング (マヨネーズ風) 塩こしょう	味噌汁 ▲ほうれん草 ▲えのき ▲南瓜 ●味噌 さば節	味噌汁 ▲ほうれん草 ▲えのき ▲南瓜 ●味噌 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	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	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	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 スープ ▲ニラ ▲もやし ▲エリンギ 中華味 鶏がらスープ					
おやつ	0歳	南瓜ようかん	マッシュポテト	りんごゼリー	チーズ かぼちゃポーロ	みかんゼリー ハイハイ	スイートポテト	バナナ あられ	オレンジゼリー	ゆかりおにぎり	南瓜サンド	もも缶 野菜入りせんべい	オレンジ ベビーせんべい	フルーツポンチ				
	1歳				チーズ ソフトせんべい塩味	みかんゼリー 野菜スティック		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				(じゃが芋 塩 牛乳 砂糖 無塩バター)	(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 ソフトせんべい塩味		みかんゼリー 野菜スティック		バナナ あられ	ゆかりおにぎり 昆布		(食パン 南瓜 さつまいも 塩 きゅうり 人参 マヨネーズ風 砂糖)	もも缶 おせんべいサラダ味	オレンジ うの花クッキー	(みかん缶 パイナップル 砂糖 もも缶 寒天 カルピス)
	3—5歳				チーズ 牛蒡せんべい	みかんゼリー 野菜スティック		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	538Kcal	525Kcal	529Kcal	541Kcal	590Kcal	530Kcal	536Kcal	551Kcal	536Kcal	541Kcal	550Kcal	530Kcal	542Kcal				
	たんぱく質	15.9g	15.4g	24.0g	33.5g	25.7g	16.1g	22.1g	23.9g	22.6g	24.6g	25.2g	22.1g	20.7g				
	脂質	16.2g	20.3g	14.4g	15.4g	12.5g	17.5g	19.8g	13.4g	10.7g	12.3g	10.7g	15.7g	18.0g				
	炭水化物	91.2g	79.0g	81.7g	58.7g	87.2g	72.1g	66.8g	90.8g	92.5g	88.6g	63.4g	66.1g	80.7g				
食塩相当量	1.7g	1.8g	3.0g	3.0g	2.2g	1.4g	1.8g	2.3g	2.9g	2.9g	0.7g	2.1g	0.8g					

《今月の旬の食材》じゃが芋 玉ねぎ ニラ キャベツ いちご