

※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

● 赤色の食品—血や肉や骨をつくるもとになる

■ 黄色の食品—熱や力のもとになる

▲ 緑色の食品—からだの調子を整える

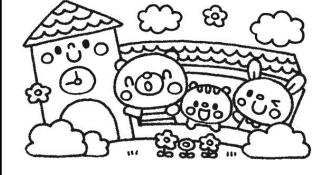
日付	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	26日(土)	28日(月)	30日(水)	
昼食	パン ■ロールパン	鶏うどん ■うどん ▲ほうれん草	ご飯 ■米	ご飯 ■米	ご飯 ■米	ご飯 ■米	ご飯 ■米	ご飯 ■米	チャンポン麺 ■焼そば麺 ▲人参 ▲キャベツ	たけのこご飯 ■米 ▲たけのこ ●鶏肉 ▲人参 ●薄揚げ ぬか うすろしょうゆ こいロしょうゆ 砂糖 みりん さば節 酒 昆布	チキンライス ■米 ▲人参 ▲玉葱 ●鶏肉 ▲ピーマン ケチャップ チキンコンソメ とんかつソース 塩こしょう 油 酒 塩	ハヤシライス ■米 ▲玉葱 ▲人参 ●牛肉 ルー 油 ケチャップ とんかつソース	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	●かまぼこ うすろしょうゆ こいロしょうゆ さば節 砂糖 みりん 酒 塩 昆布	カレーの照り焼き ●カレー こいロしょうゆ みりん 砂糖 油 酒	カレーの照り焼き ●カレー こいロしょうゆ みりん 砂糖 油 酒	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 こいロしょうゆ 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 こいロしょうゆ 酒 砂糖 みりん ごま油 酢	焼そば ▲人参 ●豚肉 ▲ねぎ ▲玉葱 中華味 鶏がらスープ シヤンタン 豚骨スープ 塩こしょう ▲生姜 ▲にんにく 油	たけのこ ●鶏肉 ▲人参 ●薄揚げ ぬか うすろしょうゆ こいロしょうゆ 砂糖 みりん さば節 酒 昆布	チキンライス ■米 ▲人参 ▲玉葱 ●鶏肉 ▲ピーマン 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 酒 塩	ハヤシライス ■米 ▲玉葱 ▲人参 ●牛肉 ルー 油 ケチャップ とんかつソース	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
食	もやしのソテー ▲もやし ▲ニラ 中華味 うすろしょうゆ 油	和風野菜サラダ ▲キャベツ ▲きゅうり ▲人参 ▲コーン ●わかめ うすろしょうゆ 酢 砂糖 さば節 油	ひじきの煮物 ▲人参 ●大豆 ●ひじき ●薄揚げ さば節 うすろしょうゆ こいロしょうゆ 砂糖 みりん 油	酢の物 ▲千切大根 ▲人参 ▲貝割れ さば節 砂糖 うすろしょうゆ 酢 塩	酢の物 ▲白菜 ▲きゅうり ▲人参 レモン うすろしょうゆ 酢 砂糖	酢の物 ▲白菜 ▲きゅうり ▲人参 レモン うすろしょうゆ 酢 砂糖	酢の物 ▲白菜 ▲きゅうり ▲人参 レモン うすろしょうゆ 酢 砂糖	高野豆腐の ごま和え ●高野豆腐 ●こんにやく ▲人参 ▲小松菜 ごま 砂糖 うすろしょうゆ さば節 酒	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	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) 和え物 ▲アスパラ ▲人参 ▲キャベツ さば節 うすろしょうゆ 砂糖 酒	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 うすろしょうゆ こいロしょうゆ みりん さば節 酒 油	味噌汁 ▲小松菜 ▲玉葱 ●絹厚揚げ ●味噌 さば節
	0歳	焼きそば	さくら色ゼリー	バナナ かぼちゃポーロ	バナナ ハイハイ	ヨーグルト(みかん缶) 野菜入りせんべい	いちご あられ	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 ベビーせんべい
1歳			バナナ ベジタブルせんべい	バナナ ベジタブルせんべい	黒糖 豆乳蒸しパン	きな粉せんべい	きな粉せんべい			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	オレンジ カリポテ	
2歳	(焼きそば麺 人参 もやし キャベツ 油 とんかつソース 豚肉)	(ピーチゼリーの素 カルピス 砂糖)	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	きな粉せんべい	きな粉せんべい	(米 人参 牛蒡 椎茸 鶏肉 こんにやく 薄揚げ 砂糖 こいロしょうゆ みりん うすろしょうゆ 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	オレンジ カリポテ	
3-5歳	塩こしょう 花かつお	さかなつこ (0・1歳はなし)	バナナ つぶせん	バナナ つぶせん	ベーキングパウダー レーズン 油)	お星さませんべい	きかん棒			ももゼリー 芋けんぴ	バナナ こめ棒	オレンジ ぼたぼた焼き	
0-5歳	お茶	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	お茶	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
栄養素	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	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	515Kcal 24.6g 13.3g 65.7g 1.5g



にゅうえん
しんきゅう
おめでとう!!



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