

※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

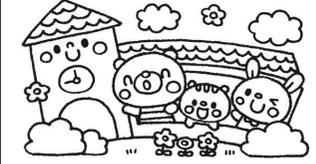
日付	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	26日(土)	28日(月)	30日(水)	
昼食	パン ■ロールパン チンゲン菜のクリーム煮 ▲人参 ▲玉葱 ▲チンゲン菜 ●豚肉 ●牛乳 ■無塩バター ■小麦粉 豚骨スープ 塩 油 もやしのソテー ▲もやし ▲ニラ 中華味 うす口しょうゆ 油	鶏うどん ■うどん ▲ほうれん草 ●鶏肉 ●かまぼこ うす口しょうゆ こい口しょうゆ さば節 砂糖 みりん 酒 塩 昆布 和風野菜サラダ ▲キャベツ ▲きゅうり ▲人参 ▲コーン ●わかめ うす口しょうゆ 酢 砂糖 さば節 油	ご飯 ■米 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 豚汁 ▲白菜 ●ソフト豆腐 ▲人参 ●豚肉 ▲大根 ■こんにやく ▲牛蒡 ■里芋 ▲ねぎ さば節 ●タケヤ味噌 油	ご飯 ■米 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 酢の物 ▲白菜 ▲きゅうり ▲人参 レモン うす口しょうゆ 酢 砂糖 塩 味噌汁 ▲ねぎ ▲大根 ●薄揚げ ●味噌 さば節	ご飯 ■米 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 レモン和え ▲白菜 ▲きゅうり ▲人参 レモン うす口しょうゆ 酢 砂糖 塩 味噌汁 ▲ねぎ ▲大根 ●薄揚げ ●味噌 さば節	ご飯 ■米 ささ身フライ ●ささ身 ■小麦粉 ■パン粉 塩 油 とんかつソース 酢の物 ▲きゅうり ●わかめ ●しらす さば節 砂糖 ごま うす口しょうゆ 酢 塩 味噌汁 ▲ほうれん草 ▲南瓜 ▲えのき ●味噌 さば節	ご飯 ■米 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 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 うす口しょうゆ さば節 酒 味噌汁 ▲ねぎ ▲玉葱 ▲しめじ ●味噌 さば節	チャンポン麺 ■焼そば麺 ▲人参 ▲キャベツ ●豚肉 ●鶏がら ▲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 油 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	たけのこご飯 ■米 ▲たけのこ ●鶏肉 ▲人参 ●薄揚げ ぬか うす口しょうゆ こい口しょうゆ 砂糖 みりん さば節 酒 昆布 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 うす口しょうゆ 砂糖 酒 味噌汁 ▲ねぎ ▲なめこ ▲玉葱 ●味噌 さば節	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 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 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	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 塩こしょう 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	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	
	おやつ	0歳 1歳 2歳 3—5歳 0—5歳	焼きそば さくら色ゼリー (ピーチゼリーの素 カルピス 砂糖) さかなっこ (0・1歳はなし)	バナナ かぼちゃポーロ バナナ ベジタブルせんべい バナナ ベジタブルせんべい バナナ つぶせん	バナナ ハイハイ バナナ おせんべいサラダ味 バナナ おせんべいサラダ味 バナナ おせんべいしょうゆ味	黒糖 豆乳蒸しパン (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) 野菜入りせんべい ヨーグルト(みかん缶) きな粉せんべい ヨーグルト(みかん缶) きな粉せんべい ヨーグルト(みかん缶) お星さませんべい	いちご あられ いちご 豆乳ラスク いちご 豆乳ラスク いちご きかん棒	五目 おにぎり (米 人参 牛蒡 椎茸 鶏肉 こんにやく 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)	ふかし芋 (さつま芋)	ももゼリー ベビーせんべい ももゼリー ベジタブルせんべい ももゼリー ベジタブルせんべい ももゼリー 芋けんぴ	バナナ かぼちゃポーロ バナナ ほしのおせんべい バナナ ほしのおせんべい バナナ こめ棒	オレンジ ベビーせんべい オレンジ カリポテ オレンジ カリポテ オレンジ ぼたぼた焼き
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



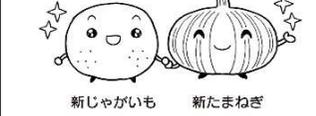
にゅうえん
しんきゅう
おめでとう!!



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