

【4月の目標】

給食に慣れましょう



1日(月)

入園式



10日(水)

お弁当の日

愛情弁当お願

い致します。フ

ルーツは、園で

出しますので、

おかずの中に

は入れないで

下さい。



17日(水)

誕生会

ごはんは

いりません。



☆すみれ組、もも組、ちゅうりっぷ組さん

は完全給食

です。

☆たんぽぽ組

ゆり組、ひまわり組さん

110gのごはん

を持参ですが、

最初は、食べら

れる量のご飯

を持ってきて

下さい。

日	曜	未満児 おやつ	献立名	調味料	材料名		未満児 主食	おやつ	栄養価	以上児
					赤血や肉になる	黄熱や力となる				
1	月									
2	火	ビスケット 牛乳	鶏もも肉のごま味噌焼き キャベツのお浸し じゃが芋の味噌汁	味噌 みりん 醤油 だし汁 味噌 だし汁	米 白ごま じゃが芋	人参 人参 人参	ごはん	バームクーヘン ジョア	カロリ- たんぱく質 脂質 塩分	568cal 19.5g 17.0g 1.8g
3	水	クッキー 牛乳	五目卵焼き 中華風酢の物 わかめの味噌汁 オレンジ	だし汁 塩 醤油 砂糖 酢 ごま油 だし汁 味噌 だし汁	米 春雨	人参 人参 人参 人参	ごはん	ココア蒸しパン 牛乳	カロリ- たんぱく質 脂質 塩分	609cal 12.8g 16.5g 1.5g
4	木	せんべい 牛乳	豆腐入り松風焼き ほうれん草サラダ 麩の味噌汁	味噌 みりん 醤油 砂糖 酢 ごま油 だし汁 味噌 だし汁	米 白ごま 米粉	人参 人参 人参 人参	ごはん	チーズクッキー 牛乳	カロリ- たんぱく質 脂質 塩分	598cal 20.9g 21.9g 2.4g
5	金	ビスケット 牛乳	鯉フライタルタルソースかけ 野菜サラダ 大根の味噌汁	マヨネーズ 醤油 砂糖 酢 だし汁 味噌 だし汁	米 油 パン粉	人参 人参 人参	ごはん	プリン せんべい ジュース	カロリ- たんぱく質 脂質 塩分	608cal 22.7g 25.8g 1.5g
6	土	せんべい お茶	コーンシチュー バナナ 牛乳	シチュールー 味噌	米 じゃが芋	人参 人参	ごはん	クリームパン ジュース	カロリ- たんぱく質 脂質 塩分	587cal 16.2g 14.3g 0.7g
8	月	クッキー 牛乳	ローストチキン マカロニサラダ コンソメスープ オレンジ	醤油 みりん マヨネーズ コンソメ	米 マカロニ	人参 人参 人参	ごはん	ヨーグルト蒸しパン 牛乳	カロリ- たんぱく質 脂質 塩分	598cal 20.2g 25.3g 2.4g
9	火	ビスケット 牛乳	甘塩紅鮭 すき昆布の煮物 じゃが芋の味噌汁	塩 醤油 みりん だし汁 味噌 だし汁	米 じゃが芋	人参 人参	ごはん	豆腐ドーナツ 牛乳	カロリ- たんぱく質 脂質 塩分	612cal 28.3g 23.5g 2.1g
10	水	クッキー 牛乳 お弁当の日	玉葱の味噌汁 バナナ	だし汁 味噌	米 バナナ	人参 人参	ごはん	ゼリー ビスケット ジョア	カロリ- たんぱく質 脂質 塩分	383cal 10.3g 6.9g 1.1g
11	木	せんべい 牛乳	豆腐のまさご揚げ ひじき煮 大根の味噌汁	醤油 塩 醤油 みりん だし汁 味噌 だし汁	米 片栗粉 油	人参 人参 人参	ごはん	カスタードパイ ジュース	カロリ- たんぱく質 脂質 塩分	559cal 17.8g 16.6g 2.2g
12	金	ビスケット 牛乳	さわらの照り焼き フリッコーのおかずかか和え 豆腐の味噌汁 バナナ	醤油 みりん 醤油 だし汁 味噌 だし汁	米	人参 人参	ごはん	ホテトもち 牛乳	カロリ- たんぱく質 脂質 塩分	532cal 25.1g 16.2g 2.2g
13	土	クッキー お茶	カレー肉じゃが 玉葱の味噌汁 オレンジ 牛乳	醤油 カレー粉 だし汁 味噌 だし汁	米 じゃが芋	人参 人参	ごはん	バターロール ジュース	カロリ- たんぱく質 脂質 塩分	558cal 16.8g 13.2g 1.6g
15	月	せんべい 牛乳	オムレツ ポテトサラダ コンソメスープ	ケチャップ マヨネーズ コンソメ	米 じゃが芋	人参 人参 人参	ごはん	もちもちチーズパン 牛乳	カロリ- たんぱく質 脂質 塩分	616cal 19.9g 27.2g 2.0g
16	火	ビスケット 牛乳	鮭の南蛮漬け ほうれん草のなめ煮和え 豆腐の味噌汁	醤油 砂糖 酢 ごま油 醤油 だし汁 味噌 だし汁	米 小麦粉 油	人参 人参	ごはん	ごまクッキー 牛乳	カロリ- たんぱく質 脂質 塩分	656cal 26.4g 26.7g 1.9g
17	水	クッキー 牛乳 誕生会	カレーピラフ 卵スープ ハンバーグ プロッコリー-サラダ イチゴ	カレー粉 コンソメ ケチャップ 醤油 砂糖 酢 ごま油	米 パン粉	人参 人参 人参	ごはん	ケーキ 牛乳	カロリ- たんぱく質 脂質 塩分	823cal 29.5g 26.7g 2.5g
18	木	せんべい 牛乳	さわらの変わり西京焼き キャベツのおかずかか和え 大根の味噌汁	味噌 マヨネーズ 醤油 だし汁 味噌 だし汁	米	人参 人参	ごはん	がんづき 牛乳	カロリ- たんぱく質 脂質 塩分	577cal 25.7g 19.2g 1.7g
19	金	ビスケット 牛乳	カレーライス 福神漬け バナナ	カレールー	米 じゃが芋	人参 人参	ごはん	焼きドーナツ ジュース	カロリ- たんぱく質 脂質 塩分	532cal 13.6g 10.2g 1.5g
20	土	クッキー お茶	肉豆腐 麩の味噌汁 オレンジ 牛乳	醤油 みりん だし汁 味噌 だし汁	米 麩	人参 人参	ごはん	ミニチョコパン ジュース	カロリ- たんぱく質 脂質 塩分	499cal 15.0g 14.8g 1.9g
22	月	せんべい 牛乳	切り干し大根入り卵焼き ひじきかつおまぼこ じゃが芋の味噌汁	醤油 鶏がら 醤油 砂糖 酢 ごま油 だし汁 味噌 だし汁	米 春雨 じゃが芋	人参 人参	ごはん	人参ケーキ 牛乳	カロリ- たんぱく質 脂質 塩分	612cal 21.0g 24.0g 1.6g
23	火	ビスケット 牛乳	かじきの変わり揚げ キャベツのごま和え 玉葱の味噌汁	カレー粉 醤油 醤油 みりん だし汁 味噌 だし汁	米 片栗粉 油 白すりごま	人参 人参	ごはん	アップルパイ ジュース	カロリ- たんぱく質 脂質 塩分	633cal 23.7g 24.9g 2.4g
24	水	クッキー 牛乳	シウマイ アスパラサラダ 大根の味噌汁	醤油 砂糖 酢 ごま油 だし汁 味噌 だし汁	米	人参 人参	ごはん	ヨーグルト せんべい ジュース	カロリ- たんぱく質 脂質 塩分	516cal 12.1g 11.1g 2.0g
25	木	せんべい 牛乳	タンドリーチキン 味噌サラダ じゃが芋の味噌汁 オレンジ	カレー粉 塩 味噌 酢 だし汁 味噌 だし汁	米 じゃが芋	人参 人参	ごはん	大豆スコーン 牛乳	カロリ- たんぱく質 脂質 塩分	537cal 22.1g 18.1g 1.5g
26	金	ビスケット 牛乳	切り干し大根入り卵焼き 玉葱の味噌汁	だし汁 塩 醤油 みりん だし汁 味噌 だし汁	米	人参 人参	ごはん	カステラ 牛乳	カロリ- たんぱく質 脂質 塩分	583cal 22.3g 19.7g 2.3g
27	土	クッキー お茶	厚揚げとひき肉の煮物 麩の味噌汁 バナナ 牛乳	醤油 みりん だし汁 味噌 だし汁	米 片栗粉 麩	人参 人参	ごはん	ビスケット ジュース	カロリ- たんぱく質 脂質 塩分	536cal 17.1g 16.0g 1.7g



☆入園 進級おめでとございます。「何でも食べられる丈夫な体作り」を
家庭と共に目指していきたいと思っておりますのでご協力お願いします。