

【4月の目標】
給食に慣れましょう

1日(月) 入始園式

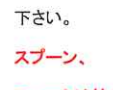
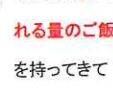
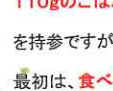
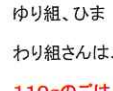
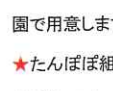
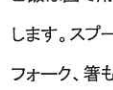
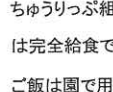
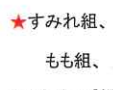
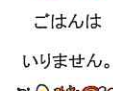
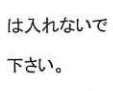
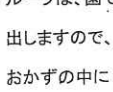
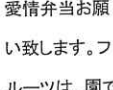
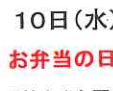
10日(水) お弁当の日
愛情弁当お願い致します。フルーツは、園で出しますので、おかずの中に入れて下さい。

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
は完全給食です。ご飯は園で用意します。スプーン、フォーク、箸も園で用意します。

★たんぼ組
ゆり組、ひまわり組さんは、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。

スプーン、フォークは持参して下さい。



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	未満児	以上児
					赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる					
1	月	せんべい牛乳 入始園式	ドライカレー みかん おちや	カレー粉 ケチャップ ウスターソース 砂糖	合いびき肉	米 小麦粉	人参 玉葱 ピーマン にんにく 生姜 みかん	ごはん	バームクーヘン オレンジジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	465cal 11.2g 8.6g 0.6g	232cal 4.7g 4.3g 0.3g
2	火	ビスケット牛乳	ベーコンオムレツ ポテトサラダ コンソメスープ	コンソメ ケチャップ マヨネーズ コンソメ	ベーコン 卵	米 じゃが芋	人参 玉葱 ピーマン 人参 きゅうり 人参 玉葱	ごはん	ヨーグルト せんべい やさいジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	605cal 17.5g 21.9g 2.4g	388cal 11.8g 17.4g 2.6g
3	水	クッキー牛乳	とりにくのごまみそやき ブロッコリーのおひたし だいこんのみそしる オレンジ	味噌 みりん 砂糖 醤油 だし汁 味噌	鶏もも肉 かまぼこ 油揚げ	米 白ごま	人参 ブロッコリー 人参 大根 オレンジ	ごはん	ミニクリームパン やさいジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	516cal 20.4g 18.3g 1.9g	333cal 16.3g 12.5g 2.0g
4	木	せんべい牛乳	かじきのカレーあげ ほうれんそうのサラダ とうふのみそしる	カレー粉 醤油 砂糖 醤油 砂糖 酢 ごま油 だし汁 味噌	かじき 卵 豆腐 わかめ	米 油 片栗粉	にんにく 人参 ほうれん草 コーン 人参 玉葱	ごはん	チーズクッキー ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	627cal 22.5g 17.3g 1.6g	517cal 14.7g 11.3g 1.5g
5	金	ビスケット牛乳	わふうハンバーグ マカロニサラダ じゃが芋のみそしる	醤油 みりん マヨネーズ だし汁 味噌	豚ひき肉 豆腐 卵 油揚げ	米 パン粉 片栗粉 マカロニ じゃが芋	玉葱 人参 きゅうり 人参	ごはん	ヨーグルトむし ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	717cal 27.0g 22.9g 1.6g	517cal 22.0g 20.8g 1.7g
6	土	せんべいお茶	ミートソースごはん オレンジ ぎゅうにゅう	ケチャップコンソメ ウスターソース 砂糖	豚ひき肉 牛乳	米 小麦粉	人参 玉葱 トマト オレンジ	ごはん	ビスケット おちや	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	506cal 18.9g 12.3g 2.4g	293cal 13.6g 15.5g 2.3g
8	月	クッキー牛乳	シューマイ ひじきに じゃがいものみそしる	醤油 みりん だし汁 味噌	シューマイ 油揚げ かまぼこ ひじき	米 じゃが芋	人参 キャベツ ピーマン 人参	ごはん	くろごまマフィン ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	374cal 8.9g 9.4g 0.8g	205cal 6.5g 6.6g 0.9g
9	火	ビスケット牛乳	ハヤシライス バナナ おちや	ハヤシルー	豚バラ肉	米	玉葱 バナナ	ごはん	カスタードパイ やさいジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	410cal 12.7g 15.0g 1.3g	198cal 3.2g 2.6g 0.3g
10	水	クッキー牛乳 お弁当の日	みかん おちや				みかん	お弁当	ゼリー ビスケット やさいジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	339cal 9.4g 9.7g 0.3g	228cal 3.5g 3.1g 0.1g
11	木	せんべい牛乳	さかなのあますあん きりぼしだいこんのサラダ とうふのみそしる	ケチャップ 砂糖 醤油 砂糖 酢 ごま油 だし汁 味噌	鮭 豆腐 わかめ	米 油 片栗粉	人参 きゅうり 切り干し大根 人参 玉葱	ごはん	バナナマフィン ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	703cal 30.8g 26.5g 2.0g	520cal 27.2g 24.5g 2.3g
12	金	クッキー牛乳	みそやきにく ブロッコリーのおかあえ だいこんのみそしる オレンジ	味噌 みりん 醤油 だし汁 味噌	豚肩ロース かまぼこ かつお節	米	人参 ブロッコリー 人参 大根 オレンジ	ごはん	てつぶんココアむし ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	606cal 19.5g 13.6g 1.7g	384cal 17.8g 12.7g 1.3g
13	土	ビスケットお茶	トマトカレー バナナ ぎゅうにゅう	カレールー	鶏もも肉 牛乳	米	玉葱 トマト にんにく バナナ	ごはん	せんべい おちや	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	342cal 8.8g 5.5g 0.8g	181cal 6.0g 5.6g 0.7g
15	月	ビスケット牛乳	きりぼしだいこんのたまごやき すきんこんぶのにも じゃがいものみそしる	ごま油 醤油 塩 醤油 みりん だし汁 味噌	卵 すき昆布 かまぼこ 油揚げ	米 じゃが芋	人参 玉葱 切り干し大根 ピーマン 人参 ピーマン 人参	ごはん	ほうれん草クッキー ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	541cal 21.5g 15.7g 2.5g	348cal 17.8g 12.7g 1.8g
16	火	クッキー牛乳	さわらのてりやき キャベツのおかあえ とうふのみそしる	醤油 みりん 醤油 だし汁 味噌	鱈 かつお節 かまぼこ 豆腐 わかめ	米	人参 キャベツ 人参 玉葱	ごはん	カステラ ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	648cal 29.2g 29.0g 3.0g	485cal 24.8g 20.0g 3.2g
17	水	せんべい牛乳 誕生会	チキンライス ピザバーグ カレーやサラダ コンソメスープ いちご	ケチャップ ソース ピザソース カレー粉 砂糖 油 コンソメ	鶏もも肉 合いびき肉 卵 牛乳 チーズ	米 パン粉	玉葱 にんにく パセリ 人参 玉葱 ピーマン 人参 きゅうり キャベツ 人参 玉葱 いちご	チキン ライス	ケーキ ジョア	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	670cal 25.2g 21.6g 3.6g	616cal 23.2g 22.4g 3.8g
18	木	ビスケット牛乳	カレーにくじゃが はるさめサラダ わかめのみそしる	カレー粉 醤油 砂糖 醤油 砂糖 酢 ごま油 だし汁 味噌	豚バラ肉 わかめ	米 じゃが芋 春雨	人参 玉葱 グリンピース 人参 きゅうり 人参 玉葱	ごはん	おからマフィン ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	501cal 18.8g 25.8g 2.9g	334cal 12.5g 17.5g 1.9g
19	金	クッキー牛乳	チキンナゲット ブロッコリーのマヨサラダ だいこんスープ	マヨネーズ 塩 醤油 マヨネーズ コンソメ	鶏ひき肉 豆腐 ツナ	米 小麦粉 油	人参 ブロッコリー 人参 大根	ごはん	人参ジュースむし ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	701cal 26.9g 28.2g 1.5g	501cal 25.7g 26.6g 1.5g
20	土	せんべいお茶	あつあげのそぼろあんかけ バナナ ぎゅうにゅう	醤油 みりん 砂糖	厚揚げ 豚ひき肉 牛乳	米 片栗粉	生姜 バナナ	ごはん	ビスケット おちや	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	430cal 12.2g 11.8g 1.0g	274cal 10.0g 12.2g 0.9g
22	月	ビスケット牛乳	やきさかな キャベツのごまあえ とうふのみそしる	塩 醤油 砂糖 だし汁 味噌	甘塩紅鮭 豆腐	米 白すりごま	人参 キャベツ 人参 玉葱	ごはん	プリン ビスケット やさいジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	620cal 26.1g 20.9g 1.5g	529cal 23.8g 15.1g 1.6g
23	火	クッキー牛乳	スパニッシュオムレツ ブロッコリーサラダ わかめスープ	ケチャップ 醤油 砂糖 酢 ごま油 コンソメ	卵 ベーコン チーズ わかめ	米 じゃが芋 白ごま	ほうれん草 人参 ブロッコリー コーン 玉葱	ごはん	ドーナツ オレンジジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	633cal 19.1g 20.8g 1.6g	391cal 13.3g 14.5g 1.5g
24	水	せんべい牛乳	とうふのあげだんご ひじきサラダ たまねぎのみそしる	カレー粉 マヨネーズ 醤油 砂糖 酢 ごま油 だし汁 味噌	豆腐 卵 ひじき	米 小麦粉 油	人参 玉葱 人参 きゅうり キャベツ 人参 玉葱	ごはん	オレンジカップケーキ ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	547cal 18.2g 18.4g 2.4g	325cal 12.6g 13.1g 2.2g
25	木	ビスケット牛乳	タンダーチキン ひじきのわふうサラダ じゃがいものみそしる オレンジ	カレー粉 ケチャップ 醤油 マヨネーズ だし汁 味噌	鶏もも肉 ヨーグルト ひじき かにかま	米 白すりごま じゃが芋	にんにく 生姜 人参 きゅうり コーン 人参 オレンジ	ごはん	プリンマフィン ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	584cal 24.6g 22.9g 2.5g	384cal 21.2g 18.2g 2.3g
26	金	クッキー牛乳	さわらのさいきょうやき ほうれんそうのなめたけあえ とうふのみそしる	マヨネーズ 味噌 醤油 醤油 だし汁 味噌	鱈 豆腐	米	人参 ほうれん草 なめ草 人参 玉葱	ごはん	ポテトクッキー ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	608cal 26.7g 21.8g 2.3g	402cal 23.8g 21.6g 2.3g
27	土	ビスケットお茶	カレーマールポ-どうふ バナナ ぎゅうにゅう	カレールー 鶏ガラ	豆腐 豚ひき肉 牛乳	米	人参 玉葱 ピーマン バナナ	ごはん	せんべい おちや	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	463cal 15.2g 13.9g 1.6g	305cal 12.7g 14.1g 1.4g
30	火	せんべい牛乳	ごもくたまごやき きりぼしだいこんのにも じゃがいものみそしる	だし汁 醤油 みりん だし汁 味噌	鶏ひき肉 卵 油揚げ かまぼこ	米 じゃが芋	人参 玉葱 ピーマン 人参 切り干し大根 ピーマン 人参	ごはん	ゴマクッキー ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	592cal 23.2g 21.7g 2.5g	400cal 18.3g 20.0g 2.6g