



日 曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
22 水	ご飯 豚肉とピーマンの炒め煮 味噌汁(豆腐・もやし・わかめ) りんご	プリン バナナヨーグルト	ぶたもも・生揚げ・みそ・煮干し(いりこ)・木綿豆腐・プレーンヨーグルト	カスタードプリン・強化米・サラダ油・砂糖・片栗粉	しょうが・たまねぎ・青ピーマン・にんじん・たけのこ水煮缶詰・干しいたけ・葉ねぎ・生わかめ・だいずもやし・りんご・バナナ
23 木	ご飯 大豆の燗煮 キャベツの浅漬け りんご	牛乳 キャラメルコーン 牛乳 野菜のカップケーキ	普通牛乳・若鶏もも・大豆水煮缶詰・生揚げ・さつま揚げ・鶏卵・ウインナーソーセージ	コーンスナック・強化米・こんにゃく・砂糖・サラダ油・ホットケーキミックス	にんじん・干しいたけ・だいこん・ごぼう(ささごぼう)・みつしこんぶ・さやいんげん・キャベツ・りんご・青ピーマン・コーン缶詰粒
24 金	ご飯 鮭のグラタン風 ジュリアンスープ オレンジ	もも缶 牛乳 ジャムサンド	べにざけ・普通牛乳・プロセスチーズ・ベーコン	強化米・マカロニ・サラダ油・無塩バター・薄力粉・パン粉・食パン(市販用)・マーガリン	もも缶詰・にんじん・たまねぎ・生しいたけ・コーン缶詰粒・パセリ・キャベツ・オレンジ・いちごジャム
25 土	イタリアンスパゲッティ オニオンスープ(わかめ抜き)	牛乳 卵ボーロ 牛乳 お菓子	普通牛乳・ベーコン	衛生ボーロ・スパゲッティ・サラダ油・小麦粉あられ	にんじん・たまねぎ・青ピーマン・トマトケチャップ・パセリ
27 月	キーマカレー 短冊サラダ バナナ	フルーチェ 牛乳 コーンフレーク	フルーチェ・普通牛乳・牛ひき肉・ぶたひき肉・ロースハム・プロセスチーズ・プレーンヨーグルト	無塩バター・強化米・じゃがいも・マヨネーズ・コーンフレーク	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・しょうが・にんにく・トマトケチャップ・きゅうり・バナナ
28 火	ご飯 白身魚の塩こうじ焼き 中華きゅうり 味噌汁(油揚げ・豆腐・小松菜・わかめ) りんご	牛乳 プチドーナツ もものゼリー	普通牛乳・しら・みそ・油揚げ・煮干し(いりこ)・木綿豆腐	ドーナツ(市販用)・強化米・塩こうじ・片栗粉・サラダ油・砂糖・ごま油	きゅうり・葉ねぎ・生わかめ・こまつな・りんご・もも缶詰・寒天
30 木	ご飯 切り干し大根と豚肉の甘辛炒め 味噌汁(南瓜・人参・玉葱)	牛乳 おかき スキムミルク(全乳) かりんとう	普通牛乳・ぶたもも・生揚げ・みそ・煮干し(いりこ)・脱脂粉乳	あられ・強化米・砂糖・サラダ油・かりんとう(白)	切り干しだいこん・たまねぎ・にんじん・しょうが・かぼちゃ・葉ねぎ



ぐんぐん・のびのび



区分	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂 肪(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	ビタミンA (レチノール当量: RE)(μg)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩相当量(g)
今月の平均食事摂取量	499	17.8	16.1	262	1.9	174	0.24	0.39	24	3.7	1.5
保育所(園)における食事摂取基準(※1)	480	15~23	10~15	225	2.3	200	0.25	0.30	20	3.4	1.5
炭水化物エネルギー比(%)	56 %		たんぱく質エネルギー比(%)		14 %		脂肪エネルギー比(%)※2		29 %		
	目安: 50%以上、65%未満				目安: 13%以上、20%未満				目標: 20%以上、30%未満		



きらきら



区分	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂 肪(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	ビタミンA (レチノール当量: RE)(μg)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩相当量(g)
今月の平均食事摂取量	535	19.8	16.1	268	2.2	177	0.28	0.39	28	4.4	1.8
保育所(園)における食事摂取基準(※1)	585	19~29	13~19	270	2.5	225	0.31	0.36	23	3.6	1.6
炭水化物エネルギー比(%)	57 %		たんぱく質エネルギー比(%)		15 %		脂肪エネルギー比(%)※2		27 %		
	目安: 50%以上、65%未満				目安: 13%以上、20%未満				目標: 20%以上、30%未満		

楽しくておいしい給食を

4月に入園や進級で環境が変わり食事がなかなか喉を通らない子どももいますが、子どもたちが美味しいと言ってくれる給食・給食や3時のおやつの時間が楽しみになるようなメニューの提供に努めて参りますのでまた1年間宜しくお願い致します。

気になるメニューのレシピが知りたい・子どもの食事の事で相談したいなどありましたら、気軽にお声がけください。

私たちが作っています！！



調理師
松井 裕子



調理師
田中 里奈



調理補助
吉田 和子



栄養士
櫻木 加代

「よろしくお願いします」