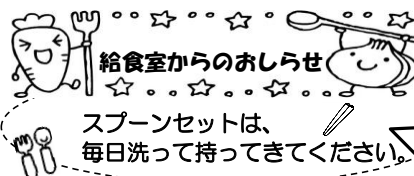




日	曜	こんだてめい	しょくひんのはたらき						エネルギー kcal たんぱく質 g 食塩相当量 g	降園時間	おやつきゆうしょく	降園時間
			きいろ		あか		みどり					
			ねつやちからになる		ちやにくになる		いろのこいやさい					
在園児のみ (年長・年中)												
9	火	とうにゅうクレープ・やさいジュース	クレープ			やさいジュース	81	11:30				
年長												
10	水	にゅうえんしき あんかけうどん	はるキャベツのごまあえ げんきヨーグルト	うどん どんぶり すりごま さとう	ぎゅうにゅう ヨーグルト ぶたにく あぶらあえ わかめ なた	にんじん ねぎ はくさい しいたけ しょうが キャベツ	375 18.3 1.5	13:30	げんき ヨーグルト		年少 11:00 年中 11:30	
年長・年中												
11	木	メロンパン	ペンネアラビアータ やさいジュース	メロンパン ペンネ さとう オリーブオイル	ぎゅうにゅう ツナ ウィンナー	にんじん トマト チンゲンサイ	552 17.1 2	年中 13:20 年長 13:30	メロンパン やさいジュース		11:30	
12	金	やさいたっぷり タンメン	ミニにくまん くだもの(バナナ) ジョア(ブレン)	ちゅうかめん ごまあぶら ミニにくまん	ジョア ぶたにく えび なた ほたて	にんじん にら	452 22.5 1.8		ミニにくまん ジョア			
15	月	むぎごはん	ポークカレー フレンチサラダ オレンジゼリー	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう オレンジゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん だいこん ごぼう しいたけ ねぎ もやし キャベツ	516 16.5 2.2		オレンジゼリー			
16	火	チキンライス	やさいグラタン はなやさいサラダ	こめ あぶら さとう	ぎゅうにゅう とり	にんじん トマト ブロッコリー	404 15.3 1.0		やさいグラタン ぎゅうにゅう			
17	水	シュガーあげパン	ツナコーンサラダ ウエーブワンタンスープ	ツイストパン あぶら さとう	ぎゅうにゅう シーチキン	にんじん にら	474 15.8 2.1		ツイストパン ぎゅうにゅう			
18	木	ベビー キツネごはん	スマイルポテト チンゲンサイみそしる	こめ むぎ あぶら さとう おふ じゃがいも	ぎゅうにゅう とり わかめ みそ	にんじん チンゲンサイ	556 19.0 2.3		スマイルポテト ぎゅうにゅう			
19	金	むぎごはん	あげシュウマイ ちゅうかけんちんどん	こめ むぎ あぶら どんぶり ごまあぶら	ぎゅうにゅう とり なまあげ	にんじん チンゲンサイ	439 17.5 1.5		しゅうまい ぎゅうにゅう			
22	月	わかめごはん	あげじゃがのそぼろに いかくんサラダ ワインゼリー	こめ あぶら むぎ じゃがいも さとう まんぷん ワインゼリー	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく いかくん	にんじん たまねぎ しいたけ グリーンピース きゅうり セロリ かぶ キャベツ	591 22.9 2.0		ワインゼリー			
23	火	もてなしうどん	とうふドーナツ くだもの(イチゴ)	うどん どんぶり さとう あぶら ホットケーキミックス	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ	にんじん チンゲンサイ	445 16.1 1.1		むしパン ぎゅうにゅう			
24	水	ミルクパン	ポテトミートグラタン はくさいのスープ	ミルクパン パンこ マカロニ こむぎ じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく ウィンナー	にんじん トマト	682 27.5 2.2		ミルクパン ぎゅうにゅう			
25	木	スープパスタ	メンチカツ バナナメープルケーキ	マカロニ あぶら オリーブオイル メープルシロップ	ぎゅうにゅう ベーコン ウィンナー とうにゅう	にんじん チンゲンサイ	552 18.1 2.3		バナナメープルケーキ ぎゅうにゅう			
26	金	むぎごはん	サバのみそに キャベツのおかかあえ ももゼリー	こめ むぎ さとう ももゼリー	ぎゅうにゅう さば かまぼこ かつおぶし	にんじん こまつな	595 3.2 2.0		ももゼリー			
30	火	ナン	キーマカレー フルーツポンチ	ナン あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	にんじん トマト ピーマン	481 19.0 2.6		フルーツポンチ			

《4月の給食目標》

みんなといっしょに
たのしくたべよう!



年少組は、4月は
給食室でスプーンを
用意します。

給食栄養価平均値(基準値)
○エネルギー 508kcal(450kcal)
○たんぱく質 17.8g(15~26g)
○食塩相当量 1.9g(1.5g)

●今月の給食費の引き落とし日は**4月30日(火)**です。お忘れのないようお願いいたします

○都合により、献立や食材等が変更になることがあります。ご了承ください。

●こんにゃく芋は、名前の通りイモ類なので、食品群別では『きいろ』に分類されますが、こんにゃくに加工されると食物繊維たっぷりの『みどり』に変身します。

