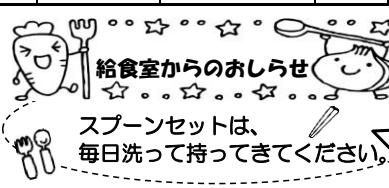




日	曜	こんだてめい	しょくひんのはたらき				エネルギー kcal たんぱく質 g 食塩相当量 g	降園時間	おやつきゅうしょく	降園時間	
			きいろ	あか	みどり						
ねつやちからになる ちやくになる いろのこいやさい そのたのやさい・くだもの											
8	火	まぜまぜゼリー	マスカットゼリー			ミックスフルーツ みかん	101 1.2	年中 11:20 年長 11:30			
在園児のみ (年長・年中)											
9	水	むぎごはん 	ポークカレー フレンチサラダ いちご	こめ じゃがいも むぎ あぶら さとう	きゅうにゅう ぶたにく	にんじん にんにく	しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり いちご	482 17.9 1.7	年中 13:20 年長 13:30		
年中・年長											
10	木	こぎつねごはん 	きゅうりのちゅうかあえ とうふとえのきのみそしる	こめ さとう むぎ ごまあぶら じゃがいも	とりにく わかめ あぶらあげ みそ きゅうにゅう	にんじん さやえんどう	きゅうり たまねぎ えのき	426 17.5 1.5			
11	金	けんちんうどん 	チキンあえ ヨーグルト	うどん さとう ごまあぶら	ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう とりにく	にんじん こまつな	だいこん ごぼう ほししいだけ ねぎ キャベツ しょうが	435 21.6 2.1			
14	月	たかさきどん 	なまあげのちゅうかスープ オレンジ	こめ かたくりこ むぎ ごまあぶら はるさめ	いか ぶたにく ぎゅうにゅう たまご なまあげ	にんじん チングンサイ	しょうが はくさい たまねぎ もやし みずな	434 18.6 1.2			
15	火	むぎごはん 	さばのみそに くきわかめのきんぴら かきたまじる	こめ さとう むぎ ごまあぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう たまご さばのみそに とうふ チングンサイ	にんじん ねぎ	ごぼう こんにゃく ねぎ	491 21.4 2.1			
16	水	パンズパン 	ポークビーンズ いかくんサラダ	パンズパン じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう いかくん ぶたにく ベーコン パルメザンチーズ だいす	にんじん トマト	セロリ たまねぎ にんにく かぶ きゅうり	530 23.2 2.3			
17	木	なめし 	にくじゅが なまあげとキャベツのみそしる	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく みそ あぶらあげ	にんじん さやいんげん	たまねぎ しらたき キャベツ もやし	498 19.1 2.1	年中 13:50 年長 14:00		
18	金	ごもくラーメン 	しゅうまい きなこむしパン	ちゅうかめん あぶら ホットケークリミックス	ぶたにく きなこ ぎゅうにゅう しゅうまい とうにゅう	にんじん にんじん	キャベツ ねぎ もやし ほししいだけ しょうが ほしぶどう	521 21.9 2.1	11:30		
21	月	むぎごはん 	マーボーどうふ はるさめサラダ あんにんデザート	こめ むぎ こま さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく やきぶた	にんじん にら	ほししいだけ しょうが とうもろこし ねぎ キュウリ キャベツ	521 19.1 1.9			
22	火	むぎごはん 	ぶたにくのパンこやき のりすあえ なめこじる	こめ さとう パンこ むぎ ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら さといも	ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶたにく パルメザンチーズ むきえび とうふ みそ のり	にんじん にんじん	キャベツ もやし なめこ ねぎ だいこん	522 25.0 1.6			
23	水	クリームサンド 	ワンタンスープ あおのりこざかな	せわりコッペパン にくいりワンタン	ホイップクリーム ぎゅうにゅう のり かたくちいわし	にんじん にら	もやし ねぎ ほししいだけ	498 19.4 2.1			
24	木	わかめごはん 	あげじゅがいものそぼろに たぬきじる	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう かたくりこ	わかめ ぶたにく ぎゅうにゅう あぶらあげ	にんじん にんじん	たまねぎ しいたけ さやいんげん ごぼう こんにゃく えのき しょうが ねぎ	430 15.3 2.0			
25	金	じゃこ チャーハン 	とうふとわかめのスープ フルーツヨーグルト	こめ むぎ ごま ごまあぶら かたくりこ	しらすぼし やきぶた とりにく とうふ わかめ ぎゅうにゅう とうふ ヨーグルト	にんじん にんじん	ねぎ しょうが バナナ もも なし りんご	488 20.1 2.1			
28	月	むぎごはん しつとりふりかけ 	なまあげのそぼろに とんじる	こめ むぎ こま さとう かたくりこ じゃがいも	しらすぼし ぶたにく みそ こんぶ とりにく なまあげ ぎゅうにゅう うかつおぶし	にんじん にんじん	たまねぎ しょうが ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ	521 25.8 1.7			
30	水	せわり コッペパン 	フランクフルト コーンサラダ ABCスープ	せわりコッペパン あぶら じゃがいも ABCマカロニ さとう ベーコン	ぎゅうにゅう うかつおぶし フランクフルト バセリ	にんじん にんじん	とうもろこし キャベツ きゅうり たまねぎ	530 25.3 2.0			

## 『4月の給食目標』

みんなといっしょに  
たのしくたべよう！



スプーンセットは、  
毎日洗って持ってきてください。

年少組は、4月は  
給食室でスプーンを  
用意します。

給食栄養基準値(基準値)
○エネルギー 486kcal(450 kcal)
○たんぱく質 20.4g(15~26g)
○食塩相当量 1.9g(1.5~1.5g)

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

