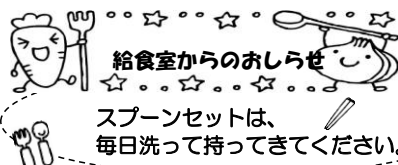




日	曜	こんだてめい	しょくひんのはたらき				エネルギー kcal たんぱく質 g 食塩相当量 g	降園時間	おやつきゆうしよく	降園時間
			きいろ	あか	みどり					
			ねつちからになる	ちやくにくになる	いろのこいやくさい	そのたのやくさい・くたもの				
<b>在園児のみ (年長・年中)</b>										
8	水	まぜまぜゼリー	ゼリー			もも りんご ようなし	92 1.5	年中 11:20 年長 11:30		
<b>年 中 ・ 年 長</b>										
9	木	にゆうえんしき むぎごはん	ハッシュドポーク コーンもやしサラダ	こめ むぎ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ふたにく なまクリーム	にんじん にんにく しょうが たまねぎ しめじ とうもろこし もやし	458 16.5 1.8	年中 13:20 年長 13:30		
10	金	こぎつねごはん	ごまあえ えのきのみそしる	こめ むぎ あぶら さとう ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ わかめ みそ	にんじん さやいんげん たまねぎ えのきたけ	406 16.9 1.8		せんべい ぎゅうにゅう	
13	月	コーンピラフ	チキンサラダ コンソメスープ	こめ あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	にんじん ピーマン エリンギ きゅうり キャベツ	463 19.9 2.3		ビスケット ぎゅうにゅう	
14	火	はちみつパン	ポークビーンズ チーズサラダ	はちみつパン あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう だいたふ ふたにく ベーコン チーズ	にんじん トマト セロリ たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり	453 21.1 2.4		はちみつパン ぎゅうにゅう	
15	水	わかめごはん	なまあげのそぼろに たぬきじる	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう わかめ なまあげ とりにく あぶらあげ	にんじん チンゲンサイ たまねぎ しょうが ねぎ こんにゃく ごぼう えのきたけ	478 21.2 1.8		せんべい ぎゅうにゅう	
16	木	ごもくうどん	だいこんとじゃこのあえもの スイートポテト	うどん さつまいも	ぎゅうにゅう ふたにく あぶらあげ なると しらす	にんじん ねぎ ほししいたけ だいこん きゅうり	401 16.4 1.8		スイートポテト ぎゅうにゅう	
17	金	むぎごはん	マーボー豆腐 わかめスープ バナナ	こめ むぎ ごまあぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう とうふ ふたにく なると わかめ みそ	にんじん にら ほししいたけ ねぎ しょうが にんにく えのきたけ バナナ	466 19.6 1.7	年中 13:50 年長 14:00	バナナ ぎゅうにゅう	
20	月	かしわどん	おかかあえ だいこんのみそしる	こめ むぎ あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく こうやどうふ わかめ かつおぶし とうふ みそ	にんじん さやいんげん ほししいたけ キャベツ もやし だいこん しめじ	440 24.3 1.9		ビスケット ぎゅうにゅう	
21	火	むぎごはん	ポークカレー フレンチサラダ オレンジ	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも バター	ぎゅうにゅう ふたにく チーズ なまクリーム	にんじん にんにく しょうが たまねぎ きゅうり キャベツ オレンジ	457 16.3 1.3		オレンジ ぎゅうにゅう	
22	水	しょうゆ ラーメン	しゅうまい フルーツあんじん	ちゅうかめん ごまあぶら あんじん	ぎゅうにゅう ふたにく しゅうまい	にんじん キャベツ ねぎ しょうが もやし ほししいたけ パイン おとう	567 19.8 2.1		フルーツあんじん	
23	木	ミルクパン	チキンナゲット はるやさいのポトフ	ミルクパン じゃがいも	ジョア とりにく ふたにく ソーセージ	にんじん アスパラガス たまねぎ キャベツ かぶ	466 25.4 1.7		ミルクパン ジョア	
24	金	むぎごはん	さばのみそに こんぶあえ すましじる	こめ むぎ ごまあぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう さば こんぶ とりにく こうやどうふ みそ	にんじん チンゲンサイ ほししいたけ	420 17.8 1.7		マフィン ぎゅうにゅう	
27	月	チャーハン	ナムル ちゅうかスープ いちごゼリー	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら ごま はるさめ ゼリー	ぎゅうにゅう やくふた なまあげ なると	にんじん チンゲンサイ ねぎ ほししいたけ きゅうり もやし しめじ しょうが	467 16.8 2.7		いちごゼリー	
28	火	ロールパン	ハンバーグのケチャップソース コールスローサラダ ABCスープ	ロールパン あぶら さとう マカロニ	ぎゅうにゅう ハンバーグ ベーコン	にんじん さやいんげん りんご たまねぎ トマト パセリ	461 18.7 2.1		ロールパン ぎゅうにゅう	
29	水	<b>昭 和 の 日</b>								
30	木	パンネ アラビアータ	チップスサラダ ヨーグルト	パンネ あぶら オリーブあぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ふたにく ヨーグルト	にんじん トマト たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり	418 19.5 1.5		ヨーグルト	

### ＜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 432kcal(450 kcal)
- たんぱく質 18.2g(1.5~2.6 g)
- 食塩相当量 1.8g(1.5g)

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

○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。

