

＊ ご入園・ご進級おめでとうございます ＊

～食べることを通して、子ども達の心と体の成長をおうえんします～

今月のねらい 園の食事に慣れる

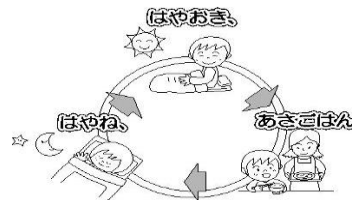
旬の食材 新じゃがいも 春キャベツ たけのこ 新たまねぎ アスパラガ
グリンピース さやえんどう いちご

～楽しい食事をするための3つのお願い～



◆早寝、早起きの習慣をつけましょう

◆朝ごはんをきちんと食べましょう



◆家庭の食事と内容が重ならないように献立表を参考にしてください



マークの日は、スプーン、フォークもってきてね♪

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
16 (木)	ごろごろカレーライス ほうれん草のおかか和え(コーン) バナナ	米、じゃがいも、押麦、油	豚肉(肩ロース)、かつお節	バナナ、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、コーン缶	カレールウ、しょうゆ	エネルギー 450 kcal たんぱく質 11.4 g 脂 質 11.8 g カルシウム 51 mg
17 (金)	さけの塩焼き 御飯 みそ汁(だいこん・あげ) マカロニサラダ キャンディチーズ	米、マヨネーズ、マカロニ	さけ、米みそ(淡色辛みそ)、ハム、油揚げ	だいこん、きゅうり、キャベツ、にんじん、カットわかめ	煮干だし汁、食塩	エネルギー 389 kcal たんぱく質 15.8 g 脂 質 10.0 g カルシウム 189 mg
20 (月)	ミートスパゲティー 豆乳スープ(野菜) いちご	スパゲティ、油、米粉、砂糖	豆乳、牛豚合いびき肉	たまねぎ、いちご、キャベツ、かぼちゃ、にんじん、チンゲンサイ、えのきたけ	ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、コンソメ、食塩	エネルギー 364 kcal たんぱく質 14.3 g 脂 質 10.1 g カルシウム 62 mg
21 (火)	☆お誕生日会☆ ナゲット ロールパン コンソメスープ ゆでブロッコリー いちごゼリー	ロールパン、ストロベリーゼリー、片栗粉、油	木綿豆腐、鶏ひき肉、ベーコン、鶏もも肉	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、しめじ、にんにく、しょうが	洋風スープ、ケチャップ、しょうゆ(うすくち)、パセリ粉、食塩、こしょう	エネルギー 358 kcal たんぱく質 15.8 g 脂 質 14.3 g カルシウム 70 mg
22 (水)	かじきの照り焼き 御飯 麩のすまし汁(えのき) 小松菜のごまあえ(コーン) エンゼル自家製ヨーグルト	米、ごま、焼ふ、砂糖	かじき	こまつな、フルーツミックス(缶)、えのきたけ、ねぎ、にんじん、コーン缶	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩	エネルギー 343 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 5.2 g カルシウム 226 mg
23 (木)	マーボー丼 はるさめスープ(五目) りんご	米、片栗粉、はるさめ、砂糖、ごま油、油、ごま	木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	りんご、ねぎ、チンゲンサイ、コーン缶、にんじん、えのきたけ、しょうが	しょうゆ、酒、中華だし、の素、食塩	エネルギー 376 kcal たんぱく質 12.8 g 脂 質 10.2 g カルシウム 93 mg
24 (金)	肉じゃが 御飯 みそ汁(だいこん・えのき) ブロッコリーのおかか和え 牛乳	米、じゃがいも、糸こんにゃく、砂糖、油	牛乳、牛肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	たまねぎ、だいこん、ブロッコリー、にんじん、えのきたけ、ねぎ、グリンピース(冷凍)	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ	エネルギー 390 kcal たんぱく質 13.7 g 脂 質 8.1 g カルシウム 162 mg
27 (月)	焼きししゃも 御飯 すまし汁(白菜・えのき) ポテトサラダ	米、じゃがいも、マヨネーズ	ししゃも、ハム	はくさい、きゅうり、えのきたけ、にんじん、コーン缶、葉ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	エネルギー 316 kcal たんぱく質 10.3 g 脂 質 7.9 g カルシウム 83 mg
28 (火)	とん汁うどん ちくわ磯辺焼き たこ焼き エンゼル自家製ヨーグルト	ゆでうどん、小麦粉、さといも、米粉、油、砂糖、ごま油、片栗粉	ちくわ、豚肉(ばら)、牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、たこ(茹)、卵	キャベツ、だいこん、にんじん、いちごジャム、ねぎ、ごぼう、あおのり	かつおだし汁、みりん、ウスターソース、しょうゆ、食塩、こしょう	エネルギー 484 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 13.7 g カルシウム 215 mg
30 (木)	ミートローフ 御飯 かぼちゃのみそ汁 ほうれん草とえのき茸のお浸し	米、片栗粉、油	牛豚合いびき肉、鶏ひき肉、淡色みそ、油揚げ	ほうれんそう、たまねぎ、かぼちゃ、えのきたけ、にんじん、コーン缶、万能ねぎ、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	エネルギー 400 kcal たんぱく質 16.1 g 脂 質 12.1 g カルシウム 61 mg