

＊ 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

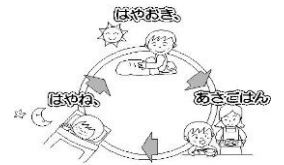
新じゃがいも 春キャベツ たけのこ 新たまねぎ アスパラガス  
グリーンピース さやえんどう いちご

～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



日 ／ 曜	献立名	材料名				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	
15 (木)	<b>肉じゃが</b> 御飯 みそ汁 ブロッコリーのおかか和え 牛乳	米、じゃがいも、系 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 391 kcal たんぱく質 14.0 g 脂 質 8.1 g カルシウム 164 mg
16 (金)	<b>ミートローフ</b> 御飯 麩のすまし汁(えのき) ほうれん草の白あえ	米、片栗粉、ねりご ま、焼ふ、砂糖、油	牛豚合いびき肉、木 綿豆腐、鶏ひき肉	ほうれんそう、たまね ぎ、にんじん、えのきた け、ねぎ、コーン缶、に んにく	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、食塩	エネルギー 407 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 14.3 g カルシウム 85 mg
19 (月)	<b>さけの塩焼き</b> 御飯 みそ汁 マカロニサラダ	米、じゃがいも、マ ヨネーズ、マカロニ	さけ、米みそ(淡色 辛みそ)、ハム	きゅうり、ねぎ、キャ ベツ、にんじん	煮干だし汁、食塩	エネルギー 366 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 10.4 g カルシウム 43 mg
20 (火)	<b>ナゲット</b> クロワッサン 春野菜のスープ ゆでブロッコリー 牛乳	クロワッサン、片栗 粉、油	牛乳、木綿豆腐、鶏 ひき肉、ベーコン、 鶏もも肉	たまねぎ、キャベツ、ブ ロッコリー、にんじん、 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)、食 塩、こしょう	エネルギー 443 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 25.4 g カルシウム 178 mg
21 (水)	<b>肉豆腐</b> 御飯 みそ汁 はるさめサラダ	米、はるさめ、砂 糖、ごま油	焼き豆腐、豚肉(ば ら)、米みそ(淡色辛 みそ)、油揚げ	きゅうり、たまねぎ、か ぼちゃ、ねぎ、にんじ ん、えのきたけ、切り干 しだいこん	煮干だし汁、しょう ゆ、酢、みりん、お ろししょうが	エネルギー 432 kcal たんぱく質 13.7 g 脂 質 14.3 g カルシウム 124 mg
22 (木)	<b>焼きそば</b> 白菜のスープ 粉ふき芋(青のり) エンゼル自家製ヨーグルト	焼きそばめん、じゃ がいも、油	豚肉(ばら)、ヨーグ ルト(スキムミル ク)、ベーコン	はくさい、たまねぎ、 キャベツ、いちごジャ ム、にんじん、しょう が、あおのり	中濃ソース、中華だ しの素、食塩	エネルギー 369 kcal たんぱく質 9.4 g 脂 質 11.6 g カルシウム 60 mg

23日(金) おべんとうの日



26 (月)	<b>さわらのコーンマヨネーズ焼き</b> 御飯 すまし汁 ひじきの煮物 オレンジ	米、マヨネーズ、小 麦粉、砂糖、油、ご ま油	さわら、油揚げ	オレンジ、だいこん、た まねぎ、クリームコー ン缶、にんじん、ひじき、 さやえんどう、カットわ かめ	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、食 塩、パセリ粉	エネルギー 379 kcal たんぱく質 14.0 g 脂 質 12.4 g カルシウム 75 mg
27 (火)	<b>和風スープスパゲッティ</b> ポテトサラダ エンゼル自家製ヨーグルト	じゃがいも、スパゲ ッティ、マヨネーズ	ヨーグルト(スキムミ ルク)、ベーコン	たまねぎ、フルーツミッ クス(缶)、にんじん、 きゅうり、ピーマン、エ リンギ、えのきたけ	洋風スープ、しょう ゆ(うすくち)、食 塩	エネルギー 267 kcal たんぱく質 8.6 g 脂 質 8.7 g カルシウム 41 mg
28 (水)	<b>ちぢみ</b> 御飯 キャベツとはるさめの中華スープ シュウマイ	米、小麦粉、はるさ め、ごま油、ごま	豚肉(ばら)、卵	キャベツ、にら、たまね ぎ、にんじん、ねぎ	しょうゆ、すし酢(に ぎり)、中華だしの 素、食塩	エネルギー 457 kcal たんぱく質 15.6 g 脂 質 14.7 g カルシウム 63 mg