

日	曜日	料理名	ざいりょう				その他	乳児朝おやつ		
			赤：血や肉になるもの		緑：からだの調子を整えるもの			黄：力や体温となるもの		乳幼児午後おやつ
			魚類・肉類・豆乳類・卵類	野菜類・藻類・くだもの類	穀類・油脂類・砂糖類・いも類					
1	15/祝	・ごはん ・わかめスープ ・鶏じゃが煮 ・切干大根のごまマヨサラダ ・清見オレンジ	わかめ、鶏肉 ひじき ヨーグルト	コーン、玉ねぎ、しらたき 切干大根、人参、バナナ ほうれん草、清見オレンジ ブルーベリージャム	胚芽米、マヨネーズ 上白糖、ごま サラダ油 じゃがいも	鶏がらスープ 醤油 みりん、酢	・牛乳 ・ビスケット ・麦茶 ・せんべい ・ブルーベリーバナナヨーグルト			
2	☆/30	・ごはん ・豚汁 ・鮭の照り焼き ・納豆和え ・バナナ	かつお節、味噌 豚肉、鮭、納豆 こしあん 牛乳	ごぼう、大根、長ねぎ ほうれん草、人参 バナナ	胚芽米 じゃがいも	醤油 みりん	・牛乳 ・クラッカー ・牛乳 ・黒糖あん蒸しパン			
3	17	・かにかま入りの塩焼きそば ・中華スープ ・小松菜の磯和え ・りんご	鶏肉、かにかま ちくわ、のり ツナ、牛乳	白菜、しょうが、にんにく しめじ、長ネギ、小松菜 人参、りんご、きゅうり	中華麺 食パン マヨネーズ	鶏がらスープ 醤油 塩	・牛乳 ・せんべい ・牛乳 ・ツナサンド			
4	18	・ライ麦パン ・コンソメスープ ・サバのトマト煮 ・チーズフレンチサラダ ・パイナップル	サバ、チーズ かつお節 牛乳	もやし、玉ねぎ、ほうれん草 にんにく、トマト キャベツ、人参、パイン 小松菜、コーン	ライ麦パン サラダ油、上白糖 うどん	コンソメ、醤油 ケチャップ 料理酒、酢	・牛乳 ・ビスケット ・牛乳 ・焼うどん			
5	19	・ハヤシライス（雑穀ごはん） ・ブロッコリーツナ和え ・バナナ	豚肉、ツナ 牛乳	玉ねぎ、マッシュルーム トマト ブロッコリー、人参 バナナ	胚芽米、雑穀米 じゃがいも 上白糖、クラッカー マシュマロ	鶏がらスープ ケチャップ、酢 中濃ソース、醤油 ハヤシフレーク	・牛乳 ・ポーロ ・牛乳 ・スモア			
6	20	・ごはん ・みそ汁 ・筑前煮 ・チンゲン菜のおかかごま和え ・オレンジ	かつお節、味噌 わかめ、鶏肉 牛乳	大根、筍、人参、ごぼう チンゲン菜、コーン オレンジ、切干大根	胚芽米、里芋 サラダ油、ごま 上白糖	醤油 みりん	・麦茶 ・せんべい ・牛乳 ・ふかしさつまいも			
8	22	・ごはん ・みそ汁 ・鮭の塩こうじ焼き ・胡瓜とかぶのコーン和え ・パイナップル	かつお節、味噌 油揚げ、鮭 きなこ、牛乳	白菜、きゅうり かぶ、コーン、人参 パイナップル	胚芽米、塩こうじ 上白糖、ごま油 マカロニ、黒みつ	醤油 酢	・牛乳 ・ビスケット ・牛乳 ・黒みつきなこマカロニ			
9	23	・野菜しょうゆラーメン ・新じゃがのジャーマンポテト ・バナナ	豚ひき肉 ウインナー わかめ、牛乳	チンゲン菜、コーン 長ネギ、玉ねぎ バナナ、もやし	ラーメン、ごま油 じゃがいも サラダ油、バター コーンフレーク	鶏がらスープ 醤油 塩	・牛乳 ・クラッカー ・牛乳 ・コーンフレーククリスピー			
10	24	・ごはん ・すまし汁 ・カレイのみそ焼き ・かまぼことキャベツの甘酢和え ・オレンジ	かつお節、味噌 カレイ、かまぼこ 牛乳	筍、小松菜 キャベツ、人参 オレンジ	胚芽米 上白糖、さつまいも ごま、サラダ油	醤油、塩 みりん 酢	・牛乳 ・せんべい ・牛乳 ・大学芋風			
11	25	・コーンブレッド ・オニオンスープ ・鶏肉のレモン焼き ・わかめサラダ ・りんご	鶏肉、ツナ わかめ、油揚げ ひじき 牛乳	玉ねぎ、レモン、パセリ きゅうり、人参、りんご	コーンブレッド クルトン、上白糖 オリーブオイル ごま、胚芽米	コンソメ、醤油 料理酒、塩 酢、みりん	・牛乳 ・ビスケット ・牛乳 ・おにぎり			
12	26	・塩サバごまだれ丼 ・みそ汁 ・かぼちゃのそぼろあん ・清見オレンジ	のり、サバ かつお節、味噌 鶏ひき肉 牛乳	小松菜、まいたけ 大葉、大根、かぼちゃ 清見オレンジ	胚芽米、ごま油 ごま、片栗粉 麩、上白糖 食パン、バター	鶏がらスープ 料理酒、塩 酢、醤油 みりん	・牛乳 ・ポーロ ・牛乳 ・シュガートースト			
13	27	・ごはん ・中華スープ ・豚肉と大根の甘辛炒め ・もやしと胡瓜のナムル ・バナナ	豚肉 牛乳	長ネギ、しめじ、大根 玉ねぎ、もやし、人参 きゅうり、バナナ	胚芽米、ごま油 上白糖	鶏がらスープ 醤油 酢	・麦茶 ・せんべい ・牛乳 ・ゼリー ・ウエハース			


栄養素	エネルギー-kcal	たんぱく質	カルシウム
幼児	517kcal	22.8g	245mg
乳児	495kcal	20.6g	259mg

にやえん
おめでとう!

春の彩りメニュー
4/16(火)
たけのごはん
すまし汁
さわらの西京焼き
春キャベツのミモザサラダ
メロン

おやつ
牛乳 ビスケット
いちごババロア

※今月は今年度初めて
【パセリ】(11.25日)
【清見オレンジ】(12.26日)
【大葉】(12.26日)
【ゆかり】(夕食 3.17日)
を提供します。
それまでに一度ご家庭で
試しておいて下さい。



ご入園、ご進級おめでとうございます。
今年度も給食をたのしみしてもらえよう、
献立や食材にも工夫を加えながら
給食作りや食育に取り組んでいこうと考えています。

またアレルギー事故等防止のため、
フルーツや魚など新しい食材を使用の際には
保育園での提供前にご家庭であらかじめ
お試しください。ご協力お願い申し上げます。
今年度もよろしくお願い致します。

栄養士 古寺

