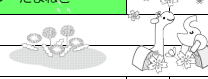
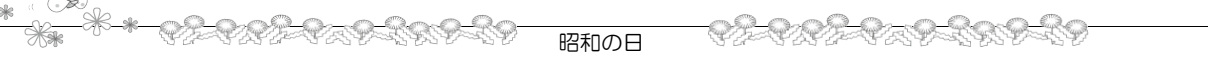


日	曜日	未満児おやつ	給食 こんだて	給食の主な材料と はたらき			1人あたり [kcal]	蛋白質 [g]	脂質 [g]	食塩 [g]	3時おやつ		
				赤のたべもの 体をつくる	黄色のたべもの 力や体温になる	緑のたべもの 体の調子をととのえる							
1	月	お茶 ビスケット	◆始業礼拝◆ ゆかりごはん 牛乳 さけのマヨ みそ焼き アスパラ 春の豚汁	生乳 ぎんざけ ふたもも	こめ おおむぎ じゃがいも 植物油 マヨネーズ	アスパラガス キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ	420	20.1	15.5	1.4	・バナナ ・ごまキンピス		
2	火	お茶 せんべい	コッペパン 牛乳 鶏のバーベキュー焼き 野菜のベーコン煮	生乳 とりもも [若鶏肉] ベーコン 生揚げ	コッペパン じゃがいも	にんにく しょうが だいこん たまねぎ にんじん	463	22.8	22.4	2.0	・ソフトサラダ せんべい ・小魚		
3	水	お茶 ウエハース	ごはん 牛乳 ちくわとさつまいもの甘からめ とりごぼろ汁	生乳 焼き竹輪 とりもも [若鶏肉] 豆腐	こめ おおむぎ だん粉 植物油 さつまいも 車糖 じゃがいも しらたき	にんじん スイートコーン 缶詰 たまねぎ ごぼろ えのきたけ	416	13.5	10.0	1.3	★ツナサンド		
4	木	お茶 たまご ポーロ	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 ばんざんすー	生乳 豆腐 ふたひき肉 ハム	こめ おおむぎ 植物油 車糖 だん粉 くすり こま	しょうが にんにく たまねぎ にら 生しいたけ きゅうり キャベツ にんじん	443	18.2	16.9	1.8	★いちごフルー チェ		
5	金	お茶 小魚	ちゃんぽん風うどん 牛乳 野菜のかき揚げ	ふたもも 生乳	うどん 植物油 薄力粉	キャベツ にんじん りよくとうも やし 根菜ねぎ にら えだまめ スイートコーン たまねぎ	437	15.1	18.6	2.3	・スティック チーズ ・ばりんこ		
6	土	ご入園・ご連絡おめでとうございます。ワクワクとドキドキの新生活が始まりますね。 ルーテル幼稚園に少しずつ慣れていってもらえればと思います。											
7	日	入園式 											
8	月	お茶 スティック クゼリー	ごはん 牛乳 鶏肉とじゃがいもの炒り煮 ゴマじゃこサラダ	生乳 とりもも [若鶏肉] しらす干し	こめ おおむぎ じゃがいも 植物油 しらたき 車糖 こま	にんじん ごぼろ キャベツ りよくとうもやし チンゲンサイ	392	14.4	10.9	1.2	★コーンフレ ークおこし		
9	火	お茶 チーズ	コッペパン 牛乳 カジキのレモン風味 きょうちのクリームスープ	生乳 めかじき ベーコン	コッペパン だん粉 植物油 車糖 じゃがいも シチュールウ	レモン キャベツ たまねぎ ふなしめじ スイートコーン 缶詰	469	19.9	21.1	2.5	★ココアマカロ ー		
10	水	お茶 ビスケット	カレーライス 牛乳 フルーツポンチ	ふたもも 生乳	こめ おおむぎ じゃがいも 植物油 カレールー	たまねぎ にんじん みかん 缶詰 もも 缶詰 パナフ	478	13.8	12.1	1.4	★きなこまめ		
11	木	お茶 せんべい	ごはん 牛乳 肉じゃが キャベツのしそ風味 五目汁	生乳 ふたもも 豆腐	こめ おおむぎ 植物油 じゃがいも しらたき 車糖	たまねぎ にんじん さやいんげん きゅうり きゅうり だいこん ごぼろ はくさい えのきたけ	382	16.0	9.0	1.2	★クラッカー ジャムサンド		
12	金	お茶 ウエハース	しょうゆラーメン 牛乳 ちくわの磯辺揚げ ツナサラダ	生乳 焼き竹輪 あおりのり まくら 缶詰	中華めん 薄力粉 植物油 車糖	きゅうり キャベツ りよくとうもやし にんじん	471	19.4	13.2	3.3	・つぶつぶベジ タブル		
13	土	土曜保育・給食は園で用意します。											
14	日												
15	月	お茶 たまご ポーロ	ごはん 牛乳 カジキの竜田揚げ せ ん切りキャベツ いもっこ汁	生乳 めかじき とりもも [若鶏肉]	こめ おおむぎ 米粉 だん粉 植物油 さといも しらたき	しょうが キャベツ だいこん にんじん 根菜ねぎ はくさい えのきたけ 生しいたけ	404	20.7	12.3	1.3	・ヤクルト ・バームクーヘ ン		
16	火	お茶 小魚	コッペパン 牛乳 ポテトサラダ 野菜のスープ煮	生乳 プロセスチーズ ハム ふたもも	コッペパン じゃがいも 植物油 マヨネーズ	きゅうり スイートコーン 缶詰 にんじん かぶ キャベツ たまねぎ ごぼろ さやえんどう	433	17.7	18.9	3.4	★さけおにぎり		
17	水	お茶 ビスケット	ごはん 牛乳 すき焼き風煮 みそドレサラダ オレンジ	生乳 豆腐 ふたもも ハム	こめ おおむぎ しらたき 車糖	たまねぎ にんじん えのきたけ キャベツ きゅうり りよくとうも やし パレンシアオレンジ	380	17.7	10.2	1.5	・きなこもちせ んべい ・元気ヨーグル ト		
18	木	お茶 チーズ	三色そぼろ丼 牛乳 わかめスープ	とりひき肉 凍り豆腐 生乳 乾燥わかめ 豆腐	こめ おおむぎ 車糖	にんじん こまつな チンゲンサイ えのきたけ	371	15.7	9.3	3.5	★さつまいもス ティック		
19	金	お茶 ウエハース	スパゲティナポリタン 牛乳 シーチキンのごま酢あえ いちごゼリー	ふたもも ソーセージ 生乳 まくら 缶詰	マカロニ・スパゲッティ 植物油 こま 車糖 ゼリー	たまねぎ にんじん 青ピーマン キャベツ きゅうり りよくとうもやし	396	15.6	11.1	1.8	★レモンラスク		
20	土	土曜保育・給食は園で用意します。											
21	日												
22	月	お茶 小魚	ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 きゅうりとワカメの酢の物 豆腐のすまし汁	生乳 油揚げ とりひき肉 乾燥わかめ 豆腐	こめ おおむぎ 植物油 じゃがいも 車糖	たまねぎ にんじん さやえんどう きゅうり スイートコーン 缶詰 はくさい えのきたけ	411	16.4	12.3	1.8	・どうぶつビス ケット		
23	火	お茶 せんべい	コッペパン 牛乳 厚揚げと豚肉のトマト煮 花畑サラダ	生乳 生揚げ ふたもも ハム	コッペパン 植物油 車糖	たまねぎ にんじん 青ピーマン トマト 缶詰 キャベツ りよくとう もやし アスパラガス スイートコーン 缶詰	381	19.5	15.5	2.2	・カルピス ・ミレーフライ		
24	水	お茶 スティック クゼリー	たけのこごはん 牛乳 さごしの漬け焼き けんちんみそ汁	とりひき肉 油揚げ 生乳 さわら	こめ 植物油 じゃがいも しらたき	たけのこ だいこん たまねぎ ごぼろ にんじん 生しいたけ	376	18.5	11.0	2.0	★オレンジケ ーキ		
25	木	お茶 たまご ポーロ	◆誕生会◆五色ライス 牛乳 チキンソテー いそかあえ いちご	しろさけ 乾燥わかめ 生乳 とりもも [若鶏肉] あまのり	こめ 植物油 車糖 米粉	にんにく キャベツ りよくとうも やし こまつな にんじん いちご	398	18.0	13.4	1.0	★しおポテト		
26	金	お茶 チーズ	焼きそば 牛乳 豆腐とわかめのスープ	ふたもも 生乳 乾燥わかめ 豆腐	中華めん 植物油	キャベツ りよくとうもやし たまねぎ にんじん えのきたけ	341	14.8	9.5	2.1	・ポリコーン ・スティックゼ リー		
27	土	土曜保育・お弁当を持参ください。											
28	日												
29	月	昭和の日 											
30	火	お茶 ウエハース	コッペパン 牛乳 スラッピーショー ハムサラダ じゃがいもと青菜のスープ	生乳 ふたひき肉 凍り豆腐 ハム	コッペパン 植物油 車糖 だん粉 じゃがいも	たまねぎ キャベツ にんじん トマト 缶詰 りよくとうもやし きゅうり こまつな スイートコーン 缶詰	387	16.6	12.9	3.2	・ぶどうジュ ース ・ばかうけ		
◆都合により献立を変更することがあります。 おやつについても人数の変動により変更があります。ご了承ください。 ◆ごはんは押し麦を入れて麦ごはんにしています。 ◆おやつのお菓子の★(ほしマーク)は、給食室で手作りするおやつです。 ◆未満児は、内臓の動きや咀嚼力などがまだ未熟なため、栄養素の摂取量が3歳以上児よりも少なくなります。							給食での栄養素の平均 (3歳以上児)		412	17.4	13.6	2.0	