4がつ
きゅうしょく
よていこんだてひょう

社会福祉法人　　マコト愛児園

ひ	ようび	こんだてめい	ざいりょうめい	あか もも	おやつ		しょくひんぐん	上：梅、竹、松組　下：赤、桃組			
				しゅしょく	10じ	3じ		カロリー	タンパク質	脂質	食塩相当量
13.27	げつ	にくとこんにゃくのにもの なっとう だいこんのみそしる パイン	ぶたいく、こんにゃく、しらたき、こうやどうふ、にんじん たまねぎ、さやいんげん、なっとう、おあのり、あおのり だいこん、ねぎ、あぶらあげ	ごはん ぎゅうにゅう	やさいジュース	ジャムサンド カルピス	しゅじつるい	428kcal 625kcal	19.9g 22.0g	194g 282g	3.9g 2.6g
14.28	か	ぶたにくのしょうがやき かぼちゃのサラダ わかめスープ	ぶたにく、しょうが、かぼちゃ、にんじん、きゅうり コーン、チーズ、りんご、わかめ、キャベツ もやし、たまねぎ、しいたけ、とうふ、なると	ゆかりごはん ぎゅうにゅう	フルーツゼリー	14日プリンアラモード りんごジュース 28日ぎゅうにゅうもち りんごジュース	たまごるい	14日747kcal 781kcal 28日469kcal 694kcal	19.9g 24.6g 22.9g 23.9g	14.6g 20.6g 226.g 302g	3.4g 1.6g 3.5g 2.1
1.15	すい	ひじきのごもくに じゃことうふ わかたけしる バナナ	ひじき、ぶたにく、だいず、さつまあげ、にんじん さやいんげん、しらたき、とうふ、しらす、かつおぶし きゅうり、ごま、たけのこ、ねぎ、わかめ、かまぼこ	ふりかけごはん ぎゅうにゅう	ヨーグルト	ピーナツバー ミルクココア	いもるい	483kcal 589kcal	27.1g 26.4g	405g 430g	3.5g 1.8g
2.16.30	もく	さばのてりやき ほうれんそうのいためもの こんさいのみそしる チーズ	さば、ほうれんそう、ハム、はるさめ、たまご だいこん、にんじん、ごぼう、たまねぎ、あぶらあげ こんにゃく	ごましおごはん ぎゅうにゅう	スポロン	ヨーグルトガード ふのラスク	まめるい	354kcal 592kcal	19.2g 19.7g	268g 313g	3.4g 2.0g
3.17	きん	ながさきちゃんぽん ツナいりたまごやき キャベツのごまあえ	うどん、ぶたにく、かまぼこ、キャベツ、にんじん たまねぎ、きくらげ、さやえんどう、たまご、ツナ キャベツ、きゅうり、ハム、コーン、すりごま	わかめごはん ぎゅうにゅう	プリン	おかし ぎゅうにゅう	くだものるい	463kcal 715kcal	22.3g 25.3g	171g 295g	5.1g 2.4g
4.18	ど	ナポリタン コールスローふうサラダ たまごスープ チーズ	スパゲッティ、たまねぎ、ピーマン、ベーコン、キャベツ にんじん、コーン、きゅうり、たまご、ほうれんそう しめじ、とうふ、チーズ		やさいジュース	おかし ぎゅうにゅう		450kcal 406kcal	16.6g 14.2g	266g 270g	4.7g 2.0g
6.20	げつ	とうふカレー あじつけたまご ナムル バナナ	とうふ、ぶたにく、たまねぎ、コーン、にんじん じゃがいも、うずら、もやし、ほうれんそう、バナナ	ごはん ぎゅうにゅう	やさいジュース	たまごパン ミルクココア	ぎょかいるい	462kcal 629kcal	20.2g 21.0g	298g 335g	4.0g 2.1g
7.21	か	なかよしハンバーグ あさりのスパゲティ やさいたっぷりポトフ チーズ	ぶたにく、とうふ、たまご、たまねぎ、ピーマン にんじん、スパゲッティ、あさり、ブロッコリー ベーコン、マッシュルーム、トマト、だいこん、キャベツ コーン、チーズ	ゆかりごはん ぎゅうにゅう	フルーツゼリー	とうふケーキ りんごジュース	しゅじつるい	547kcal 712kcal	20.9g 22.4g	223g 292g	2.8g 1.4g
8.22	すい	やさいのオーロラに プロテインサラダ キャベツのみそしる	じゃがいも、ツナ、たまねぎ、さやえんどう、にんじん だいず、きゅうり、チーズ、コーン、りんご キャベツ、しいたけ	わかめごはん ぎゅうにゅう	ヨーグルト	きなこパン オレンジジュース	たまごるい	604kcal 680kcal	24.8g 24.6g	270g 348g	5.7g 2.6g
9.23	もく	さけのちゃんちゃやき さつまいものあまに はるさめスープ パイン	さけ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、しいたけ もやし、さつまあげ、はるさめ、ほうれんそう レタス、もめんとうふ、コーン、パイン	ふりかけごはん ぎゅうにゅう	スポロン	さくらごはん カルピス	にくるい	410kcal 661kcal	21.3g 22.2g	286g 332g	3.0g 1.0g
10.24	きん	とりにくとなまげのうまに ミモザサラダ ごもくスープ	とりにく、なまあげ、しらたき、にんじん、たまねぎ いんげん、キャベツ、きゅうり、スナップエンドウ ハム、たまご、もやし、しいたけ、はくさい、もめんとうふ	ごましおごはん ぎゅうにゅう	プリン	おかし ぎゅうにゅう	たまごるい	348kcal 633kcal	16.4g 20.5g	171g 296g	4.3g 1.4g
11.25	ど	カレーうどん わかめサラダ バナナ チーズ	うどん、にんじん、たまねぎ、じゃがいも、コーン キャベツ、わかめ、きゅうり、ごま、ツナ、チーズ、バナナ		やさいジュース	おかし ぎゅうにゅう		611kcal 529kcal	23.8g 19.0g	269g 269g	5.2g 2.0g

♪ご入園、ご進学おめでとうございます♪

今年度も、給食室では子供達が楽しく美味しく、食事の時間を過ごせるような献立作りを心がけていきます。子供達との関わりも大切にし、食に興味、感心をもってもらえたら嬉しく思います。
今年度もよろしくお願い致します。

♪さくらごはん♪

（材料　５人分）・ご飯50g　◎（・桜えび7g　・チーズ50g　・枝豆100g）

（作り方）　①チーズは枝豆と同じくらいの大きさに切る。
②ご飯に◎の材料を混ぜ合わせる。

☆桜えびの赤、チーズの白、枝豆の緑♪彩りの綺麗な春らしいご飯です。お好みで塩を加えて味を調節して下さい☆