

# 4 かつのこんだてひょう

みんなのとおぽこども園

曜日	日付	きゅうしょく	おやつ	おもなざいりょう
水	1 15	おかめうどん ささみの天ぷら 清見オレンジ	桜メロンパン 豆乳	干しうどん なんと わかめ ほうれん草 鶏卵 ねぎ ささみ 青のり 食パン 油揚げ
木	2 16	ご飯 鶏のごま照り焼き マカロニサラダ 豆腐の味噌汁 いちご	のり塩チップ 麦茶	精白米 鶏肉 マカロニ 人参 胡瓜 豆腐 餃子の皮 青のり ねぎ コーン
金	3	ご飯 おろしハンバーグ 厚揚げとチンゲン菜の炒め煮 清汁 グレープフルーツ	マーブルケーキ 麦茶	精白米 鶏肉 マカロニ 人参 胡瓜 豆腐 餃子の皮 青のり ねぎ コーン
金	17	ご飯 カレイの味噌焼き 春雨サラダ 豆腐の清スープ グレープフルーツ	コーンフレーククッキー 麦茶	精白米 カレイ 春雨 人参 胡瓜 ハム 豆腐 ねぎ コーンフレーク バター
土	4 18	中華丼 トマトのサラダ わかめと胡麻のスープ ゼリー	シュガートースト 豆乳	精白米 トマト わかめ レタス 胡瓜 食パン エビ 豚肉 チンゲン菜 人参 椎茸 もやし
月	6 20	ちゃんぽん麺 ふわふわ焼き 清見オレンジ	ハムチーズロール 豆乳	中華麺 キャベツ 人参 はんぺん コーン なんと 椎茸 鶏ひき肉 ハム チーズ
火	7 21	ご飯 かに玉 ブロコリーサラダ 肉団子のスープ バナナ	わんぱく蒸しパン 豆乳	精白米 鶏卵 かにかま ブロコリー 胡瓜 人参 豚ひき 春雨 ねぎ 玉ねぎ ホットケーキミックス ウインナー
水	8 22	三色丼 スナップエンドウのツナマヨサラダ 豆腐の清汁 りんご	お好み焼き 麦茶	鶏卵 豚ひき肉 鶏卵 スナップエンドウ ツナ レタス 豆腐 キャベツ 豚バラ
木	9 23	カレーパン フルーツサラダ もやしのスープ ヨーグルト	クッパ 麦茶	ロールパン 豚ひき肉 ピーマン 玉ねぎ レタス りんご パイナップル みかん缶 胡瓜 人参 もやし チンゲン菜 牡蠣油 鶏卵 精白米
金	10 24	ご飯 鮭の塩麴焼き 酢の物 豚汁 バナナ	グレーズドトースト 豆乳	精白米 鮭 塩麴 胡瓜 えのき わかめ ちくわ ごぼう 里芋 油揚げ 大根 人参 食パン 豚バラ バター
土	11 25	ビビンバ チョレギサラダ ねぎのスープ オレンジ	和風ピザ 豆乳	精白米 豆もやし 人参 豆腐 レタス ねぎ 胡瓜 食パン ツナ チーズ 海苔
月	13 27	パン 鶏のマーマレード焼き ホットサラダ 春雨スープ りんごゼリー	菜の花ご飯 麦茶	バターロール 鶏肉 マーマレード じゃが芋 ブロッコリー カリフラワー 人参 れんこん 春雨 椎茸 もやし 豆苗 精白米 菜の花 鶏卵
木	14 30	ご飯 れんこんと肉の甘酢炒め 青菜のごま和え きぬさやの味噌汁 バナナ	ホットケーキ 豆乳	精白米 れんこん 鶏肉 里芋 小松菜 人参 きぬさや ホットケーキミックス
火	28	お誕生日会	クレープ 紅茶	精白米 魚肉ソーセージ トマト 鶏肉 レタス ブロッコリー 人参 豆乳 コーン缶

## 今月の平均栄養価

\*エネルギー 565Kcal

\*脂質 17.4 g

\*たんぱく質 18.7g

\*塩分 1.9 g未

※材料の仕入れにより献立を変更する場合があります

※園で使用している竹輪、ウインナーは、  
乳、卵、成分は使われていません



## 新しい年度が始まります

ご入園・ご進級おめでとうございます。子どもたちは、これから園で出会う友達や先生に、胸をときめかせていることでしょう。体調を崩すこともあると思います。でも、なんでもモリモリ食べ、体調を整え、元気に園に来てください。園は保護者の方と協力していきたいと考えています。



