

日付	曜	献立	(午前)おやつ(午後)	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	塩分 g
1	月	ささみフライ・ブロッコリーサラダ・プレーンパン・牛乳 (保育希望者のみ給食提供あり)	プチお菓子 おむすびくん・麦茶	515	27.4	21.7	209	1.8
3	水	ポークカレー・ほうれん草のナムル・牛乳・福神漬け (保育希望者のみ給食提供あり)	プチお菓子 オレンジの蒸しケーキ・麦茶	508	18.5	14.2	282	2.7
4	木	焼きそば・かぼちゃサラダ・ヨーグルト (保育希望者のみ給食提供あり)	ビスケット カルビスゼリー・麦茶	528	16.9	15.4	133	1.0
5	金	鮭のバター焼き・ちくわのサラダ・食パン(いちごジャム) ・飲むヨーグルト(100ml)(保育希望者のみ給食提供あり)	プチお菓子 クランベリースコーン・麦茶	511	18.6	12.1	165	2.0
8	月	鶏の照り焼き・スパゲティサラダ・くりまめパン・飲むヨ ーグルト(100ml)(保育希望者のみ給食提供あり)	プチお菓子 こむすびちゃん・麦茶	516	20.7	17.2	138	2.0
9	火	プチ焼きそば・プチふんわりいちご・野菜ジュース (パン注文した方のみ)(保育希望者のみ給食提供あり)	ビスケット バナナ・飲むヨーグルト(1 00ml)	499	9.7	8.4	130	0.3
10	水	ミンチカレー・ほうれん草のり酢和え・牛乳・福神漬け (保育希望者のみ給食提供あり)	プチお菓子 甘納豆のふんわり蒸しケーキ ・麦茶	571	20.6	17.9	320	2.3
11	木	きつねうどん・チーズ入りさいの目サラダ・ヨーグルト (保育希望者のみ給食提供あり)	ビスケット りんごのマフィン・野菜ジュ ース	532	19.0	17.4	224	2.6
12	金	白身魚のみそマヨネーズ焼き・まめまめ煮・チョコチップ パン・飲むヨーグルト(100ml)(保育希望者のみ給食提供あり)	プチお菓子 キャロットゼリー・麦茶	522	25.4	18.0	281	2.7
13	土	ゼリー・おせんべい		142	3.2	0.3	10	0.4
15	月	豚肉と野菜のケチャップ炒め・マカロニサラダ・さつま芋 パン・飲むヨーグルト(100ml)(保育希望者のみ給食提供あり)	プチお菓子 おむすびくん・麦茶	575	23.1	21.3	154	2.0
16	火	プチコロケ・プチふんわりオレンジ・野菜ジュース (パン注文した方のみ)(保育希望者のみ給食提供あり)	ビスケット バナナ・飲むヨーグルト(1 00ml)	518	14.7	13.1	127	0.2
17	水	チキンカレー・ソーセージサラダ・牛乳・福神漬け	プチお菓子 ぶどう蒸しパン・麦茶	532	15.6	17.9	287	2.2
18	木	醤油ラーメン・グリーンサラダ・ヨーグルト	ビスケット シュガーラスク・野菜ジュ ース	469	17.8	13.7	154	2.5
19	金	鶏の唐あげ・切干大根煮物・チーズパン・みそ汁(油揚げ ・わかめ)	プチお菓子 手作りみかんゼリー・麦茶	563	24.6	25.0	207	2.7
22	月	栄養すいとん・ハムのマリネ・メープルパン・牛乳	プチお菓子 手作りぶどうゼリー・麦茶	471	19.6	14.3	325	2.7
23	火	クリームパン・ハムサンド・野菜ジュース (パン注文した方のみ)	ビスケット バナナ・飲むヨーグルト(1 00ml)	417	13.7	11.1	164	1.3
24	水	春野菜カレー・フルーツヨーグルト・牛乳・福神漬け	プチお菓子 きな粉のふんわり蒸しケーキ ・麦茶	549	17.1	15.7	342	1.9
25	木	和風スパゲティー・かんきつサラダ・ヨーグルト	ビスケット ジャムサンド・野菜ジュ ース	508	19.2	10.3	179	2.1
26	金	こいのぼりハンバーグ・ツナサラダ・たまごパン・えのき とわかめの中華スープ	プチお菓子 こむすびちゃん・麦茶	445	19.2	14.9	48	1.5
27	土	ドーナツ・おせんべい		188	3.8	3.7	16	0.5

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が、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。ご協力をお願いいたします。

### アレルギーや花粉症予防に春野菜

春野菜といえば、春キャベツ、グリーンアスパラ、なのはな、スナップエンドウ、たけのこ、ふき、せり、うどんなど。鮮やかな緑色をしていたり、芽吹き独特な香りがしたりなど、春の訪れを感じさせる物ばかりです。緑色が濃い物は、ビタミンC、β-カロテンなどが豊富。せりやうどんのように、独特の苦みや香りがある物は、免疫力をアップさせて、アレルギーや花粉症の予防にもおすすめです。旬の時期に旬の野菜を食べて、自然と健康な体を作りましょう。

### 給食室からのお知らせ

毎週水曜日は、ご家庭からご飯の持参をお願いします。忘れてしまった場合には

ご飯代として1食70円頂戴しております。

※後日、担任にお渡しください。