

日付	曜	献立	(午前)おやつ(午後)	エネルギー kcal	タンパク質 g	脂質 g	カルシウム mg	塩分 g
1	金	白身魚のコーンマヨネーズ焼き・大根とさつまあげの煮物・さつま芋パン・牛乳 (保育希望者のみ給食提供あり)	プチお菓子 いちごのスコーン・麦茶	526	26.1	22.1	266	2.4
5	火	プチコロッケ・プチふんわりミルク・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	499	12.7	11.4	130	0.3
6	水	チキンカレー・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 シュガーラスク・麦茶	513	18.5	16.9	247	2.6
7	木	焼きそば・かんきつサラダ・ヨーグルト (保育希望者のみ給食提供あり)	ビスケット メープル蒸しパン・野菜ジュース	526	19.4	11.9	159	0.9
8	金	豚肉のしょうが焼き・スパゲティサラダ・くりまめパン・飲むヨーグルト (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	480	20.3	17.3	133	2.0
11	月	肉うどん・ささみとキャベツのみそマヨ和え・ヨーグルト (保育希望者のみ給食提供あり)	プチお菓子 バナナのケーキ・野菜ジュース	488	19.1	11.7	199	2.2
12	火	メロンパン・ハムサンド・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・牛乳	485	14.2	14.3	204	0.9
13	水	ミンチカレー・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 キャロットゼリー・麦茶	473	16.0	13.8	245	1.7
14	木	五目あんかけ焼きそば・ツナサラダ・ヨーグルト (保育希望者のみ給食提供あり)	プチお菓子 チーズ蒸しパン・麦茶	526	18.9	13.6	196	2.0
15	金	白身魚のカレーフライ・高野と大豆の煮物・メープルパン・牛乳 (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	528	28.3	21.0	303	2.2
18	月	鶏肉のレモン煮・グリーンサラダ・食パン (ブルーベリージャム)・飲むヨーグルト (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	468	20.5	14.9	141	2.0
19	火	プチハンバーグ・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)	ビスケット バナナ・飲むヨーグルト	518	13.7	12.1	127	0.2
20	水	ボークカレー・ソーセージサラダ・牛乳・福神漬け	プチお菓子 りんごゼリー・麦茶	497	15.2	16.1	243	1.8
21	木	醤油ラーメン・じゃがいものツナマヨ和え・ヨーグルト	ビスケット ジャムサンド・野菜ジュース	551	19.0	16.3	147	2.6
22	金	栄養すいとん・ハムのマリネ・たまごパン・牛乳	プチお菓子 おむすびくん・麦茶	499	17.9	13.7	322	2.2
25	月	きのこスパゲティ・カニタマサラダ・わかめスープ	ビスケット キャロットのふんわり蒸しケーキ・麦茶	442	12.3	16.6	149	2.0
26	火	クリームパン・ツナサンド・野菜ジュース (パン注文した方のみ)	ビスケット バナナ・牛乳	507	15.3	17.6	219	0.8
27	水	ハヤシライス・きゅうりとささみの和え物・牛乳	プチお菓子 手作りみかんゼリー・麦茶	467	17.1	14.8	212	1.4
28	木	こいのぼりハンバーグ・ブロッコリーの中華風サラダ・チョコチップパン・白菜スープ	プチお菓子 こむすびちゃん・麦茶	464	24.2	15.1	86	2.6

☆ 旬のアスパラガスで新陳代謝アップ ☆

アスパラガスには日光に当てて育てるグリーンアスパラガスと日光に当てずに育てるホワイトアスパラガスがあります。栽培方法が違うだけで品種は同じ。どちらにも含まれているアスパラギン酸というアミノ酸は、新陳代謝をよくして疲労回復を促します。また、グリーンアスパラガスの方がカロテンやビタミンB群、C、Eが多く含まれているので栄養的には優れているといえるでしょう。ゆでずに焼く炒める、揚げるなどの調理法は、栄養素が逃げないのでおすすめです。

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。