

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	水	ポークカレー・ほうれん草のごま和え・牛乳・福神漬 (保育希望者のみ給食提供あり)	プチお菓子 アセロラゼリー・麦茶	478	16.0	13.1	256	2.0
2	木	塩ラーメン・グリーンサラダ・ヨーグルト (保育希望者のみ給食提供あり)	ビスケット きなこラスク・牛乳	499	20.3	18.3	277	1.3
3	金	白身魚の人参マヨネーズ焼き・切干大根煮物・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 おむすびくん・麦茶	458	24.7	17.1	304	1.8
6	月	豚肉とキャベツのみそ炒め・マカロニサラダ・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 にんじんのケーキ・麦茶	506	16.3	12.6	190	2.0
7	火	プチハンバーグ・プチふんわりミルク・野菜ジュース (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	519	12.4	10.5	152	0.3
8	水	チキンカレー・キャベツとカニカマの酢の物・牛乳・福神漬 (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	484	16.1	13.2	262	2.2
9	木	肉みそうどん・さつま芋のコロコロサラダ・えのきとわかめ中華スープ (保育希望者のみ給食提供あり)	ビスケット 抹茶のスコーン・野菜ジュース	481	13.0	16.6	61	2.1
10	金	鶏肉のオーロラソース焼き・シーザーサラダ・チーズパン・すまし汁(小松菜・玉ねぎ) (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	475	17.9	20.1	64	1.8
13	月	白身魚の香草パン粉焼き・大根とさつまあげの煮物・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 ココアボンデケーキ・麦茶	489	27.3	19.5	315	2.2
14	火	プチスバゲティー・プチふんわりメープル・野菜ジュース (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	461	12.3	10.0	167	1.6
15	水	ハヤシライス・ほうれん草のり酢和え・牛乳 (保育希望者のみ給食提供あり)	プチお菓子 手作りぶどうゼリー・麦茶	513	16.6	17.0	218	2.0
16	木	焼きそば・かんきつサラダ・ヨーグルト	ビスケット メープル蒸しパン・野菜ジュース	488	18.1	9.7	200	0.8
17	金	鶏肉のごま焼き・ブロッコリーの和風マヨサラダ・プチパン・豚汁	プチお菓子 おむすびくん・麦茶	437	22.3	17.8	97	2.2
20	月	手ごねハンバーグ・春雨サラダ・さつま芋パン・わかめスープ	プチお菓子 シュガーラスク・牛乳	479	25.8	18.5	242	2.3
21	火	メロンパン・ツナサンド・野菜ジュース	ビスケット バナナ・飲むヨーグルト	496	11.5	9.6	149	0.2
22	水	春野菜カレー・もやしとほうれん草のナムル・牛乳・福神漬	プチお菓子 手作りりんごゼリー・麦茶	502	16.8	15.7	254	2.0
23	木	きのこスバゲティー・ささみとトマトのマリネ・豆乳スープ	ビスケット みかんのケーキ・野菜ジュース	491	16.5	15.1	89	1.8
24	金	鶏のカレー唐あげ・ちくわのサラダ・食パン(いちごジャム)・コンソメスープ	プチお菓子 こむすびちゃん・麦茶	483	18.5	19.4	45	2.3
27	月	白身魚のかば焼き・キャベツとチーズのおかか和え・たまごパン・いわしのつみれ汁	プチお菓子 かぼちゃバナナボール・牛乳	473	21.8	14.5	276	2.5
28	火	プチフィッシュ・プチふんわりメープル・野菜ジュース	ビスケット バナナ・飲むヨーグルト	505	13.1	11.3	149	0.2
30	木	醤油ラーメン・青のりポテトサラダ・ヨーグルト	プチお菓子 ほうれん草のふんわり蒸しケーキ・麦茶	506	18.4	13.9	207	2.2

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100円頂戴しております。

※後日、担任にお渡しください。

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、スナップえんどう、たけのこ、ふき、せり、うどなど。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。

