4がつのこんだてひょう

		2.士	Z.I*			ち、にく、		からだのちょうし		ねつやちから		エネルギー オ 目 口 の	
日		みまんじ 10じの → △		おひるのこんだて	3じのおやつ	ほねのもとに		をととのえる		のもとに		以上児	延長児の
		おやつ	主食	830/30/2/0/20	3000000	なるもの		もとになるもの		なるもの		未満児	おやつ
		あらう		カレー	 牛乳	牛肉	牛乳	人参		米・じゃがいも・カレールウ			牛乳
				""	T 76	- 1	T-76		1 / // X	A 0 (N 0 0 N N N)			ーれ クラッカー
1	14	1		 野菜サラダ	おかき		スキムミルク		キャベツ・胡瓜	7_7' の事、歌、励難、福油		430	ラブラガー
			•	野来リプラ	おやつ昆布		おやつ昆布		イヤハ ノ・四川	おかき		541	
金	<u></u>			 イタリアンスパゲッティ	牛乳	ベーコン		1 42	丁井 [5]	スパゲッティ・ケチャップ	ᄮᆖᄷᇄ		4 回
				11 <i>3</i> 1 <i>7 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 </i>	十子1.	^-1/	牛乳	人参	玉恕・ゼリー	XN7971 · 17117	リフタ油		牛乳 カップケーキ
0	16			= 0 + + 1 + 0 7	 丸ボーロ		粉チーズ	L° −マン	- o t # #				カップケーキ
2 ±	16 土	1		えのきだけのスープ	メルーロ		切ナー人	L -47	えのさ耳・窓	ウスターソース・スープの素 丸ボーロ	1/13-	423 442	
-				L 鶏肉のてり煮	 牛乳	如中	4 3	1 42	# *	米・砂糖・醤油・酒	ᄮᆖᄷᇄ		4 回
				病内の (り点 	十 <u>孔</u> 	鶏肉	牛乳・干若布	人参	生姜	木・炒桔・醤油・油	サラダ油		牛乳 サブレ
4	10			 + \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \	4 > 11 /a + +	n± n63	*TI #34/1-4-51	エント・ンサイ	ا لما +	上	+ ∪ → +	388	リンレ
4		THE WAY		もやしとにんじんのごまあえ	*ミルクもち	味噌	煮干し・鉄強化牛乳	777 771	もやし	片栗粉	すりごま	503	
月	月			青梗菜のみそ汁	4 回	黄粉	4 回	1 42		11 VE 107 LL TLAN	ᄮᆖᄷᇄ		4 回
				麻婆豆腐	牛乳	豆腐	牛乳	人参	たけのこ・玉葱・葱	米・酒・醤油・砂糖	アフダ畑		牛乳
Е	10	1		中華さんさり	 ビフケ…	灰八土中			# # +or :	Le	~± ;#		かりんとう
5		THE WORLD		中華きゅうり	ビスケット	豚ひき肉		1	生姜・胡瓜・レモン		しま泄	385	
火	火				4 到	赤味噌	4 回	1 42	工 恭	ビスケット		506	4. 四
				 チキンクリームスープ	牛乳	鶏肉	牛乳	人参	玉葱	ロールパン・じゃがいも	1,13,—		牛乳
	00		E	- > - + - + - + - +	 	4- R Pt 4: 4-1	分子 儿 上 爫	ال جا ي	7/ 1- \	1703	т = <i>1</i>		おかき
6				コーンとかにかまのサラダ	サブレ	71.風味かまはこ	鉄強化牛乳	ハセリ	スイートコーン	スープの素・小麦粉・酢	サフタ油	431	
水	工			BB+++ +*	4 · 피	三左 剪士	4L 파	1.4	胡瓜	砂糖・サブレ	11 - 4014	524	나 때
				開花煮	牛乳	豆腐・鶏肉	午乳	人参	玉葱	米・砂糖・醤油・ふ	サフタ油		牛乳
7	0.1			## 0 7. 7 N	4 => # 1		* -	L. 11. 1 . 18.1					丸ボーロ
7		王和四下		麩のみそ汁	* いちご蒸しパン	竹輪・卵・味噌	**** -	さやいんげん	忽	ホットケーキミックス・いちごジャム		426	
木	不			7 o 1 1 H 1 i	4 · 피	<u>+ + 7</u>	干若布				11 - 4014	536	L 파
		<i>F</i>		魚のたった揚げ	牛乳	白身魚	牛乳	トマト	玉葱	米・醤油・酒・片栗粉	サフタ油		牛乳
	15			l	<u>_</u>		* -						あられ
8 金		1		トマト	クッキー		煮干し	人参	葱	上新粉・クッキー		385	
<u> </u>	金			玉ねぎのすまし汁	上山	如中	出し昆布	1 4	- #		ユー だっ	505	生型
9				親子うどん	牛乳	鶏肉	牛乳	人参	玉葱	乾めん・砂糖・醤油・酒	サラダ油		牛乳 サブレ
	30			 バナナ	せんべい	かまぼこ	煮干し	ほうれん草		せんべい		466	リフレ
±				/\'\'\	せんべい	かまはこ	想下し 出し昆布	はりれん早	////	せんべい		473	
-				L 鶏のから揚げ・トマト・(付)アスパラ	固形ヨーグルト	鶏肉	4乳	トマト・グリーンアスパラ	ル 辛	ローMn゚ン・片栗粉・上新粉	サラダ油		牛乳
		=		海のから物け・トマト・(刊) アスハラ	回形コークルト	病 内	十孔	F 4 F - 7 7-7/A/I 7	土安	u=Mi ノ・片来切・工制切	リフタ油		十孔 ビスケット
11	25			 野菜スープ	 クラッカー		鉄強化ヨーグルト	 1 女 . パカロ	工益	スープの素・クラッカー	マヨネーズ	342	レスグット
月月	25 月			野来へ一ク 			政力出101 / ルト	人参・ハビリ	工念	x-7 05m - 9 7 9 35 —		468	
7	Э			ハンバーグ	 牛乳	合挽肉	牛乳	人参	玉葱	ローMn゚ン・パン粉・ケチャップ	サラダ油		牛乳
				/\ ² \-9	十孔	口抚内	十孔	人参	工念	1 mm 7 - 71 249 - 71 777	リクラ油		十孔 クッキー
10	27	TI W		 ボイルキャベツ(ショウユ)	あられ	卵	おやついりこ	パセロ	キャヘ゛ツ	ウスターソース・醤油・スープの素	4	410) J ¬-
12	水	4		l _	あられ おやついりこ	اعاء	03 6 7019 C	1, 16.9	スイートコーン	片栗粉・あられ		509	
	小			コーンスープ 煮魚	牛乳	白身角。油坦	牛乳・干若布	人参	生姜・切干大根		ごま油		牛乳
					T #6	口刃 思 ・	⊤+u⁻i∸am	^ <u>~</u>	上女 切「八恨	p. ハロ ゚19 6店 * 西川	しる畑		
10	28	11		 切干大根の煮物	 * ホットケーキ	 味噌・卵	者干し・フセルミルク	さやいんげん	工芴,芴	小麦粉・ベーキングバウダー	サラダ油	409	ウエハース
13 水	木	TA		切す人根の煮物 玉ねぎのみそ汁	** ボットリーヤ 	⁻ 小 ⁻	MI U - ATARNY	2 80.000	<u> </u>	···· 94.101 · · · · · · 177 / / / / / -	バター	520	
小	不			玉ねさのみて汗 厚揚げと小松菜の和風炒め	 牛乳	厚揚げ・豚肉	生到	小松菜	玉葱	米・醤油・みりん・砂糖	サラダ油		牛乳
20		5	(5)		1 70	1,3-1801 INVIN	こすし	1.1.17×	/ex				エ 乳 サブレ
				かぼちゃのみそ汁	かりんとう	かつお節・油揚	者干Ⅰ	人参	葱	かりんとう		395	
水				18 3 6000 CVI	~ //UC /	味噌	黒し	南瓜	7 EA	13. 7.0 C J		509	
7)\				レバーのてり煮	 牛乳	鶏レバー	牛乳・干若布		生姜・胡瓜・もやし	米・砂糖・醤油・酒	サラダ油		牛乳
26				U	1 70	プラレイ、	1 30 1 40 11			100 000 700			ーれ カップケーキ
					かりんとう		煮干し・出し昆布		葱	かりんとう	a u ∴≠	297	
火				わかめのすまし汁	~ //UC /		С шовен		7 EA	13. 7.0 C J	ا ا	430	
誕生					プリン	鶏肉・油場	牛乳・出し昆布	人参	たけのこ・胡瓜・葱	米・醤油・酒・砂糖	サラダ油		牛乳
					- / -	Y-my 12-3 /111 [8]		[``					ウエハース
22		TI W		┃ ┃トマトときゅうりのサラダ・豆腐のすまし汁		豚ヒレ・豆腐	干若布・煮干し	さやいんげん	オレンシ゛	片栗粉・上新粉・酢・プリン		536	
金				オレンジ				トマト				503	

		エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	ルシウム 鉄 食塩相当			ビタミン			
		kcal	g	g	mg	mg	g	A IU	B1 mg	B2 mg	C mg	
NL E IE	基準量	400	15	12~18	270	2.1	1.6	225	0.28	0.35	20	
以上次	平均栄養価	403	18.9	17.4	292	2.4	1.8	190	0.23	0.41	19	
未満児	基準量	480	19	11~16	200	2.3	1.5	200	0.25	0.3	20	
不同の	平均栄養価	500	18.2	18.2	331	2.3	1.7	427	0.24	0.45	17	



ご入園、ご進級おめでとうございます。新年度のスタートです。

給食室もこども達の様子をうかがいながら、安全でおいしい給食づくりを心がけ、楽しい食事、様々な食に関する体験を通じて、食への興味、関心が持てるような環境づくりをしていきたいと思いますので、よろしくお願いいたします。

ぎょうじよてい



こんだてしょうかい

	材料名	一人分使用量(g)	作 り 方
	豆乳	40	① 豆乳(牛乳)に片栗粉、砂糖を入れよく
豆	(牛乳)		混ぜておく。
乳	片栗粉	7	
()			② ①を火にかけ弱火で焦がさないように
3	砂糖	4	練り上げ、バットに流して冷やし固め、
ル			適当な大きさに切り、砂糖を混ぜた
ク	黄な粉	3	黄な粉をふりかける。
ت			
ŧ	砂糖	1	
ち			