4月

［ 東海第一幼稚園　2024. 4. 6 ］

Lunch menu and description

				アレルギー表示	栄養価
				（主な原材料のみ） 卵・小麦・乳・エビ・カニ そば・ピーナッツ	エネルギー量(g) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(g)
15	月	☆ポークカレー	米　豚肉　じゃがいも　玉ねぎ　にんじん　カレールウ　ケチャップ　ソース	ルウ(小麦・乳)	402 12.5 11.5 1.9
		和風サラダ	春キャベツ　にんじん　きゅうり　コーン(冷)　ごましょうゆドレッシング	ドレッシング(小麦・ゴマ)	
16	火	☆ごはん	米		441 17.7 17.5 1.5
		マーボー豆腐	木綿豆腐　豚ミンチ　玉ねぎ　にんじん　しいたけ(干)　しょうが　グリンピース(冷)　ゴマ油　中華だし　砂糖 しょうゆ　みりん　味噌　片栗粉		
		バンバンジーサラダ	春キャベツ　きゅうり　鶏ささみ　マヨネーズ　ゴマ油　砂糖　酢　すりごま	マヨネーズ(卵) ゴマ	
17	水	☆ごはん	米		395 14.6 10.2 1.7
		肉じゃが	じゃがいも　豚肉　糸こんにゃく　にんじん　玉ねぎ　いんげん　しょうゆ　砂糖　塩　みりん　かつおだし		
		ちくわの磯辺揚げ	ちくわ　小麦粉　青のり　油	小麦	
18	木	☆食パン(いちごジャム)	食パン　いちごジャム	パン(小麦・乳)	424 18.3 19.9 1.8
		ボイルウインナー	ウインナー		
		春のクリームシチュー	にんじん　玉ねぎ　コーン(冷)　鶏肉　じゃがいも　マッシュルーム　グリンピース(冷)　シチュールウ　塩　こしょう マーガリン	ルウ(小麦・乳)、乳	
		マカロニきなこ	リボンマカロニ　きなこ　砂糖	小麦	
19	金	☆ごはん	米		401 14.7 11.7 1.7
		キャベツと厚揚げの味噌炒め	厚揚げ　豚ミンチ　春キャベツ　しめじ　にんじん　玉ねぎ　しょうが　味噌　砂糖　かつおだし　みりん　しょうゆ		
		バンサンスー	春雨　きゅうり　ちくわ　にんじん　酢　砂糖　塩　しょうゆ　ゴマ油		
		バナナ	バナナ		
22	月	☆ごはん	米		408 18.1 15.0 1.6
		炒り豆腐	木綿豆腐　鶏ミンチ　にんじん　しいたけ(干)　たまご　グリンピース(冷)　塩　砂糖　みりん　しょうゆ かつおだし	卵	
		フレンチサラダ	春キャベツ　きゅうり　にんじん　ハム　フレンチ(白)ドレッシング	ハム(乳・卵) ドレッシング(卵)	
23	火	☆鶏五目ごはん	米　鶏肉　にんじん　しいたけ(干)　板こんにゃく　きぬさや　油揚げ　しょうゆ　みりん　塩　かつおだし		393 19.7 12.0 1.6
		のりからあげ	鶏もも肉(皮なし)　しょうゆ　みりん　酒　塩　しょうが　青のり　片栗粉　油		
		ゴマ和え	春キャベツ　きゅうり　にんじん　すりごま　しょうゆ	ゴマ	
		いちごゼリー	いちごゼリー		
24	水	☆ごはん	米		458 16.5 18.0 2.2
		ハンバーグ(ケチャップソース)	ハンバーグ　ケチャップ　ソース　砂糖		
		ポテトサラダ	じゃがいも　にんじん　きゅうり　ハム　コーン(冷)　マヨネーズ	ハム(乳・卵) マヨネーズ(卵)	
		コンソメスープ	春キャベツ　にんじん　しめじ　ベーコン　コンソメ　塩	ベーコン(卵)	
25	木	☆ロールパン	ロールパン	小麦、乳	419 16.7 19.2 1.9
		焼きうどん	うどん　春キャベツ　にんじん　ピーマン　玉ねぎ　豚肉　かつお節　しょうゆ　かつおだし　塩	小麦	
		つくね串	つくね串	小麦、乳、卵	
		バナナヨーグルト	バナナ　レモン　ヨーグルト　はちみつ	乳	
26	金	☆ゆかりごはん	米　ゆかり粉		398 12.2 11.6 1.9
		キャベツメンチカツ	キャベツメンチカツ　油	小麦、乳、卵	
		繊切りキャベツ	春キャベツ　にんじん　ソース		
		根菜きんぴら	板こんにゃく　にんじん　れんこん　ごぼう　ゴマ油　塩　しょうゆ　みりん　砂糖　かつおだし		
30	火	☆ごはん	米		402 14.7 12.7 2.4
		肉しゅうまい	肉しゅうまい	小麦	
		焼きビーフン	ビーフン(乾)　もやし　玉ねぎ　にんじん　赤パプリカ　しめじ　豚ミンチ　かつおだし　ゴマ油 塩　こしょう　しょうゆ		
		わかめスープ	わかめ(干)　木綿豆腐　にんじん　ねぎ　かつおだし　塩　しょうゆ		
6	土	【始業式・入園式】りんごジュース　たべっ子動物ビスケット			
9	火	【午前保育】りんごジュース　ぱりんこせんべい			
10	水	【午前保育】ぶどうジュース　カルシウムせん			
11	木	【午前保育】りんごジュース　ハッピーターン			
12	金	【午前保育】ぶどうジュース　源氏パイ			

ご入園・ご進級おめでとうございます。　うららかな日ざしが、ここちよい季節となりました。
新年度がいよいよスタートです。　新しいおともだちや先生と一緒に食べる給食は、4月15日(月)から始まります。
4月の給食は、幼稚園や新しいクラスに慣れやすいように、馴染みのあるメニューを多く献立に取り入れています。
毎日の給食でいろんな食べ物に興味や関心を持たせ、楽しい給食時間となるようにしていきたいと思います。
ご家庭でのご理解とご協力をいただきますよう、よろしくお願いいたします。

※1　☆…主食の表示　※2　牛乳…毎食つきます　※3　23日…誕生会

食材は役割で分けて表示しています。　赤・・・血や骨を作るもの　黄・・・エネルギーのもととなるもの　緑・・・体の調子を整えるもの　黒・・・味覚を育てるもの

月の平均
413 16.0 14.5 1.8

一食当たりの栄養価は、食事摂取基準（2015年版）、学校給食摂取基準をもとに算出しています。

推定必要エネルギー量(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(g)	亜鉛(g)	レチノール当量(ビタミンA)(μg)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
390	16.1	10.8	57.1	280	40	2.0	2.0	150	0.30	0.30	15	4.0	1.5