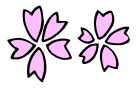


H30.4月の給食献立表



学校法人 上松学園 カオル幼稚園

日にち	曜日	献立名	主な食材料			栄養素量			
			熱や力になるもの (きいろ)	肉や骨をつくるもの (あか)	体の調子を整えるもの (みどり)	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
16	月	<入園・進級おめでとう！> ・ごはん ・カジキのみそやき ・ほうれんそうのしらあえ ・(中・長)はなふのおすまし ・(少)だいがくいもふう	ごはん、砂糖、みりん、ゴマ、しょうゆ、麩	メカジキ、みそ、豆腐、鶏肉、油揚げ、ワカメ	ほうれん草、キャベツ、さつまいも、にんじん、玉ねぎ、えのき	425kcal (424)	17.7g (14.3)	10.9g (9.4)	1.2g (0.8)
17	火	・ごはん ・ポークビーンズ ・きりぼしだいごんのツナサラダ ・(中・長)ポトフ ・(少)のりしおポテト	ごはん、砂糖、ケチャップ、マヨネーズ、しょうゆ、油、じゃがいも、鶏がらだし	豚肉、大豆水煮、ツナ、ウインナー	玉ねぎ、しめじ、にんじん、トマト水煮、切り干し大根、もやし	468kcal (465)	14.9g (15.1)	11.2g (10.0)	1.5g (1.4)
18	水	☆職員健康診断の為、半日保育☆							
19	木	・ごはん ・あつあげのちゅうかあんかけ ・ひじきいりナムル ・(中・長)ちゅうかコンスープ ・(少)ちくわのチーズやき	ごはん、油、鶏がらだし、しょうゆ、みりん、片栗粉、ごま油、米酢	鶏肉、厚揚げ、芽ひじき、鶏卵、ちくわ、パルメザンチーズ	玉ねぎ、にんじん、しめじ、竹の子水煮、白菜、小松菜、切り干し大根、クリームコーン、えのき	448kcal (451)	14.6g (15.8)	11.0g (12.8)	1.7g (1.7)
20	金	☆年長→遠足、年中・年少→休園☆							
23	月	・ごはん ・ホイコーロー ・はるさめサラダ ・(中・長)もやしのスープ ・(少)むしかぼちゃ	ごはん、砂糖、しょうゆ、米酢、ごま油、油、鶏がらだし	豚肉、豆腐、ワカメ	玉ねぎ、にんじん、キャベツ、ピーマン、春雨、きゅうり、コーン、もやし、かぼちゃ	442kcal (430)	13.6g (13.2)	14.8g (13.1)	1.7g (1.3)
24	火	・にんじんごはん ・とりのマーマレードやき ・ワカメサラダ ・(中・長)じゃがいものミルクスープ ・(少)フライドポテト	ごはん、酒、油、マーマレード、しょうゆ、マヨネーズ、砂糖、ゴマ、じゃがいも、乳酸菌飲料、鶏がらだし	鶏肉、ツナ、ワカメ、ベーコン、牛乳	にんじん、もやし、コーン、きゅうり、玉ねぎ、ほうれん草、しめじ	409kcal (398)	15.3g (14.3)	10.9g (9.9)	1.7g (1.6)
25	水	☆家庭のお弁当☆							
26	木	・ごはん ・さけのきのこむし ・ごもくまめ ・(中・長)キャベツのみそしる ・(少)キャンディチーズ	ごはん、しょうゆ、砂糖、油	鮭、大豆水煮、油揚げ、豚肉、豆腐、みそ、プロセスチーズ	もやし、えのき、しめじ、しいたけ、ごぼう、にんじん、さやいんげん、玉ねぎ、キャベツ	427kcal (398)	19.0g (19.2)	11.8g (9.7)	1.0g (0.8)
27	金	・ごはん ・コロッケふう ・おとうふサラダ ・(中・長)ミネストローネ ・(少)ゆでブロッコリー	ごはん、じゃがいも、パン粉、油、ソース、マヨネーズ、しょうゆ、鶏がらだし、ケチャップ、砂糖	豚肉、ハム、豆腐、ナチュラルチーズ	かぼちゃ、玉ねぎ、にんじん、きゅうり、コーン、トマト水煮、しめじ、ブロッコリー	438kcal (407)	13.3g (13.3)	13.2g (11.2)	1.3g (1.0)
30	月	☆振替休日☆							

※アレルギーのお子様には、除去食・代替食を提供させていただきます。
 ※上記の栄養素量には、牛乳(100ml)を含んでおりません。
 ※食材によって献立が変更となることがございますので、ご了承ください。

<牛乳の栄養素量> エネルギー:67kcal たんぱく質:3.3g 脂質:3.8g 食塩:0.1g

<目標栄養素量(牛乳を除く)> エネルギー:440kcal たんぱく質:16.0g 脂質:13.0g 食塩:1.6g
--

ご入園・ご進級おめでとうございます。4月の給食では汁物は年中・年長組さんだけに提供させていただき、まだ園生活に慣れていない年少組さんには代わりとなるものを一品添えさせていただきます。栄養素量の上段が年中・年長組、下段のカッコ内が年少組の数値です。

