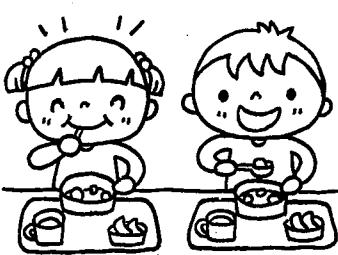



2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)
献立名/食品名 g	献立名/食品名 g	献立名/食品名 g	献立名/食品名 g	献立名/食品名 g	献立名/食品名 g
<p>●主【小豆ごはん】</p> <p>五分つき米 60.00</p> <p>もち米 15.00</p> <p>あずき(乾) 4.00</p> <p>食塩 0.30</p> <p>●副【カラスカレイの照り焼き】</p> <p>カラスカレイ 50.00</p> <p>三温糖 1.20</p> <p>こいくちしょうゆ 2.00</p> <p>本みりん 0.80</p> <p>酒 0.80</p> <p>○副【納豆和え】</p> <p>こまつな 57.00</p> <p>キャベツ 25.00</p> <p>もみり 0.60</p> <p>挽きわり納豆 10.00</p> <p>うすくちしょうゆ 2.00</p> <p>三温糖 0.50</p> <p>○副【春雨のスープ】</p> <p>春雨 6.00</p> <p>パセリ(乾) 0.10</p> <p>鶏がら 0.00</p> <p>うすくちしょうゆ 1.50</p> <p>スープの素 0.50</p>	<p>●主【手作りピザ】</p> <p>★強力粉 70.00</p> <p>イースト 0.10</p> <p>油 2.00</p> <p>三温糖 1.30</p> <p>食塩 1.00</p> <p>ピーマン 5.00</p> <p>ツナ 10.00</p> <p>とうもろこし缶詰(ホ-ル) 6.00</p> <p>トマト 8.00</p> <p>トマトケチャップ 10.00</p> <p>トマト缶詰(ホ-ル) 10.00</p> <p>★ミックスチーズ 5.00</p> <p>●副【野菜のスープ】</p> <p>じゃがいも 20.00</p> <p>玉葱 20.00</p> <p>ブロッコリー 5.00</p> <p>にんじん 4.00</p> <p>ほんしめじ 5.00</p> <p>鶏がら 0.00</p> <p>うすくちしょうゆ 1.50</p> <p>スープの素 0.50</p> <p>●副【牛乳】</p> <p>★牛乳 120.00</p>	<p>○主【スペシャルカレー】</p> <p>五分つき米 65.00</p> <p>絹ごし豆腐 17.00</p> <p>豚ひき肉 12.00</p> <p>じゃがいも 50.00</p> <p>玉葱 40.00</p> <p>ほうれんそう 20.00</p> <p>にんじん 12.00</p> <p>とうもろこし缶詰(ホ-ル) 8.00</p> <p>鶏がら 0.00</p> <p>★有塩バター 1.50</p> <p>パイヨン 0.20</p> <p>スープの素 0.50</p> <p>カレー粉 0.20</p> <p>★薄力粉 13.00</p> <p>トマト缶詰(ホ-ル) 2.70</p> <p>ウスターソース 1.20</p> <p>とんかつソース 1.20</p> <p>はちみつ 0.20</p> <p>うすくちしょうゆ 0.80</p> <p>酒 0.80</p> <p>食塩 0.20</p> <p>油 1.50</p> <p>○副【海藻サラダ】</p> <p>キャベツ 50.00</p> <p>だいこん 20.00</p> <p>わかめ 0.15</p> <p>くきわかめ(湯通塩蔵塩抜) 0.15</p> <p>刻み昆布 0.15</p> <p>三温糖 0.20</p> <p>食塩 0.07</p> <p>うすくちしょうゆ 0.80</p> <p>穀物酢 1.50</p> <p>油 0.80</p>	<p>●主【ごはん】</p> <p>五分つき米 65.00</p> <p>○副【肉じゃが】</p> <p>じゃがいも 40.00</p> <p>豚毛毛(脂肪なし) 20.00</p> <p>玉葱 30.00</p> <p>にんじん 9.00</p> <p>こんにゃく 12.00</p> <p>三温糖 1.20</p> <p>こいくちしょうゆ 2.00</p> <p>本みりん 0.80</p> <p>酒 0.80</p> <p>○副【うどんサラダ】</p> <p>★干しうどん(乾) 10.00</p> <p>★たまご 4.00</p> <p>キャベツ 20.00</p> <p>にんじん 8.00</p> <p>油揚げ 10.00</p> <p>穀物酢 2.00</p> <p>本みりん 0.50</p> <p>酒 0.50</p> <p>うすくちしょうゆ 2.00</p> <p>三温糖 1.00</p> <p>●副【大根のみぞれ汁】</p> <p>だいこん 25.00</p> <p>みつば 2.50</p> <p>うすくちしょうゆ 1.50</p> <p>食塩 1.00</p> <p>本みりん 0.70</p> <p>削り節 1.00</p> <p>こんぶ 0.00</p>	<p>○主【丹後風ちらし寿司】</p> <p>五分つき米 60.00</p> <p>さば(水煮缶詰) 20.00</p> <p>★たまご 6.00</p> <p>★蒸しかまぼこ 2.00</p> <p>にんじん 9.00</p> <p>まいたけ 5.00</p> <p>かんぴょう(乾) 1.00</p> <p>きゅうり 5.00</p> <p>穀物酢 8.00</p> <p>三温糖 5.00</p> <p>食塩 0.20</p> <p>うすくちしょうゆ 1.20</p> <p>酒 0.90</p> <p>本みりん 0.90</p> <p>こんぶ 0.00</p> <p>●副【蒸しさつま】</p> <p>さつまいも 55.00</p> <p>食塩 0.07</p> <p>●副【豆腐のすまし】</p> <p>絹ごし豆腐 20.00</p> <p>わかめ 1.00</p> <p>うすくちしょうゆ 3.00</p> <p>食塩 1.00</p> <p>本みりん 0.70</p> <p>削り節 1.00</p> <p>こんぶ 0.00</p>	<p>●主【生薑ごはん】</p> <p>五分つき米 65.00</p> <p>しょうが 0.50</p> <p>うすくちしょうゆ 1.30</p> <p>食塩 0.50</p> <p>○副【おでん】</p> <p>だいこん 40.00</p> <p>じゃがいも 60.00</p> <p>★たまご 25.00</p> <p>がんとどき 20.00</p> <p>こんにゃく 15.00</p> <p>★平天 13.00</p> <p>鶏若鶏肉毛毛(皮付き) 20.00</p> <p>三温糖 2.00</p> <p>こいくちしょうゆ 5.00</p> <p>本みりん 1.00</p> <p>酒 1.00</p> <p>削り節 1.00</p> <p>こんぶ 0.00</p>
<p>○PM【ココロ大学芋】</p> <p>さつまいも 70.00</p> <p>はちみつ 6.00</p> <p>油 5.00</p> <p>黒ごま 0.40</p> <p>●PM【牛乳】</p> <p>★牛乳 120.00</p>	<p>●PM【フルーツヨーグルト】</p> <p>★ヨーグルト(全脂無糖) 80.00</p> <p>三温糖 1.50</p> <p>りんご 15.00</p> <p>●PM【お菓子】</p> <p>ひなあられ 6.00</p>	<p>○PM【果物】</p> <p>いちご 70.00</p> <p>●PM【チーズ】</p> <p>★ベビーチーズ 15.00</p> <p>●PM【お菓子】</p> <p>●PM【牛乳】</p> <p>★牛乳 120.00</p>	<p>○PM【鮭おにぎり】</p> <p>五分つき米 35.00</p> <p>鮭 12.00</p> <p>食塩 0.12</p> <p>酒 0.80</p> <p>●PM【梅おにぎり】</p> <p>五分つき米 35.00</p> <p>梅干し 2.50</p> <p>●PM【牛乳】</p> <p>★牛乳 120.00</p>	<p>●PM【マカロニあべかわ】</p> <p>★エルボマカロニ 25.00</p> <p>きな粉(大豆) 3.00</p> <p>三温糖 2.00</p> <p>食塩 0.02</p> <p>●PM【お菓子】</p>	<p>●PM【お菓子】</p> <p>★牛乳 120.00</p>
<p>エネルギー 620 kcal たんぱく質 23.5 g</p> <p>脂 質 13.1 g 食塩相当量 1.6 g</p>	<p>エネルギー 519 kcal たんぱく質 26.5 g</p> <p>脂 質 13.6 g 食塩相当量 2.1 g</p>	<p>エネルギー 598 kcal たんぱく質 18.9 g</p> <p>脂 質 16.4 g 食塩相当量 1.5 g</p>	<p>エネルギー 792 kcal たんぱく質 26.5 g</p> <p>脂 質 127 g 食塩相当量 2.9 g</p>	<p>エネルギー 557 kcal たんぱく質 19.7 g</p> <p>脂 質 10.7 g 食塩相当量 2.5 g</p>	<p>エネルギー 527 kcal たんぱく質 21.7 g</p> <p>脂 質 15.4 g 食塩相当量 2.0 g</p>


5日はセレクトおやつです。
 幼児は上記のどちらか
 好きな方を選びます。



(★印はアレルギー除去対象食品です) ・○印は「さくらさん」リクエストメニューです。

9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)
献立名/食品名	献立名/食品名	献立名/食品名	献立名/食品名	献立名/食品名	献立名/食品名
(防災献立) ●主【炊き込みごはん】 五分つき米 65.00 まぐろ缶詰(味付けルー) 16.00 あみえび(煮干し) 0.80 あずき(ゆで) 3.00 さつまいも 32.00 にんじん 10.00 うすくちしょうゆ 7.00 食塩 0.50 本みりん 0.46 酒 0.80 ●副【具だくさん汁】 キャベツ 20.00 玉葱 15.00 ジャがいも 10.00 れんこん 8.00 切干し大根 0.50 こまつな(乾) 0.80 カットわかめ 2.00 味噌 4.60 削り節 1.00 こんぶ 0.00	●主【ごはん】 五分つき米 65.00 ○副【鶏肉の南部焼き】 鶏若鶏肉モモ(皮付き) 70.00 ごま 0.40 黒ごま 0.40 食塩 0.30 ○副【きんぴらごぼう】 ささがきごぼう 40.00 こまつな 35.00 にんじん 8.00 こんにゃく 11.00 三温糖 0.60 うすくちしょうゆ 1.20 本みりん 0.80 ごま油 1.20 ○副【じゃが玉汁】 ジャがいも 15.00 玉葱 15.00 ねぎ 2.50 味噌 4.60 削り節 1.00 こんぶ 0.00	●主【ごはん】 五分つき米 65.00 ○副【肉野菜炒め】 豚モモ(脂肪なし) 28.00 キャベツ 32.00 玉葱 15.00 にんじん 8.00 にら 5.00 スープの素 0.80 うすくちしょうゆ 0.80 油 1.60 ●副【もやしのナムル】 もやし 45.00 こまつな 25.00 にんじん 9.00 ごま 1.50 ごま油 0.40 三温糖 0.20 うすくちしょうゆ 1.20 ○副【わかめのスープ】 わかめ 1.20 チンゲン菜 20.00 鶏がら 0.00 うすくちしょうゆ 1.50 スープの素 0.50	お弁当の日 	●主【ごはん】 五分つき米 65.00 ○副【金目鯛の煮付け】 鯛 50.00 しょうが 1.00 三温糖 1.50 こいくちしょうゆ 2.00 本みりん 0.80 酒 0.80 ○副【大根の炒め煮】 だいこん 70.00 にんじん 10.00 れんこん 8.00 ブロccoli 8.00 三温糖 0.20 うすくちしょうゆ 2.00 本みりん 0.80 酒 0.80 油 1.50 ○副【豚汁】 豚モモ(脂肪なし) 12.00 ごぼう 9.00 にんじん 9.00 ねぎ 3.00 味噌 4.60 削り節 1.00 こんぶ 0.00	○主【きつねうどん】 ★うどん(ゆで) 200.00 油揚げ 15.00 ねぎ 6.00 三温糖 0.80 うすくちしょうゆ 10.00 本みりん 1.60 酒 1.60 削り節 3.00 こんぶ 0.00 ●副【白菜とツナの煮物】 はくさい 40.00 にんじん 8.00 ツナ 8.00 三温糖 1.00 うすくちしょうゆ 1.50 本みりん 0.80 酒 0.80
○PM【ウイナーパン】 ★強力粉 40.00 イースト 0.50 三温糖 4.60 ★有塩バター 4.50 食塩 4.60 ★牛乳 20.00 ウイナー 8.00 トマトケチャップ 1.50 ★ミックスチーズ 7.00 ●PM【お菓子】	○PM【肉まん】 ★薄力粉 15.00 ★中力粉 17.00 ベーキングパウダー 1.00 イースト 1.00 三温糖 3.00 油 1.00 豚ひき肉 10.00 玉葱 15.00 しょうが 0.50 三温糖 0.50 食塩 0.07 かたくり粉 1.00 ●PM【牛乳】 ★牛乳 120.00	●PM【果物】 りんご 60.00 ●PM【チーズ】 ★ベビーチーズ 15.00 ●PM【お菓子】 ●PM【牛乳】 ★牛乳 120.00	●PM【フルーツヨーグルト】 ★ヨーグルト(全脂無糖) 80.00 三温糖 1.50 りんご 15.00 ●PM【お菓子】	○PM【じゃこトースト】 ★食パン(市販品) 40.00 ちりめんじゃこ 2.00 ★マヨネーズ(卵黄型) 6.00 パセリ(乾) 0.08 ●PM【牛乳】 ★牛乳 120.00	●PM【スティックラスク】 ★食パン(市販品) 30.00 ★有塩バター 1.70 グラニュー糖 1.70 ●PM【牛乳】 ★牛乳 120.00 
エネルギー 618 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 11.3 g 食塩相当量 7.0 g	エネルギー 716 kcal たんぱく質 28.3 g 脂質 21.0 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 505 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 14.5 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 65 kcal たんぱく質 2.9 g 脂質 2.4 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 646 kcal たんぱく質 29.0 g 脂質 19.3 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 516 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 15.1 g 食塩相当量 3.0 g

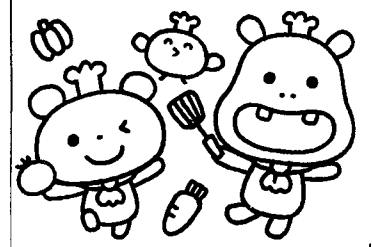
(★印はアレルギー除去対象食品です)

16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)
献立名/食品名	献立名/食品名	献立名/食品名	献立名/食品名	献立名/食品名	献立名/食品名
●主【小豆ごはん】 五分つき米 60.00 もち米 15.00 あずき(乾) 4.00 食塩 0.30 ●副【カラスカレイの照り焼き】 カラスカレイ 50.00 三温糖 1.20 こいくちしょうゆ 2.00 本みりん 0.80 酒 0.80 ○副【納豆和え】 こまつな 57.00 キャベツ 25.00 もみのり 0.60 挽きわり納豆 10.00 うすくちしょうゆ 2.00 三温糖 0.50 ○副【春雨のスープ】 春雨 6.00 パセリ(乾) 0.10 鶏がら 0.00 うすくちしょうゆ 1.50 スープの素 0.50	●主【ごはん】 五分つき米 65.00 ○副【鮭のコーンマヨ焼き】 鮭 50.00 玉葱 3.00 とうもろこし缶詰(9-4) 2.00 とうもろこし缶詰(体-4) 2.00 ★マヨネーズ(卵黄型) 4.00 パセリ(乾) 0.10 ○副【切干大根の煮物】 切干大根 6.00 にんじん 8.00 油揚げ 6.00 三温糖 1.20 うすくちしょうゆ 2.00 本みりん 0.80 酒 0.80 ●副【白菜の味噌汁】 はくさい 15.00 えのきたけ 7.00 味噌 4.60 削り節 1.00 こんぶ 0.00	○主【スペシャルカレー】 五分つき米 65.00 絹ごし豆腐 17.00 豚ひき肉 12.00 じゃがいも 50.00 玉葱 40.00 ほうれんそう 20.00 にんじん 12.00 とうもろこし缶詰(体-4) 8.00 鶏がら 0.00 ★有塩バター 1.50 フイヨン 0.20 スープの素 0.50 カレー粉 0.20 ★薄力粉 13.00 トマト缶詰(ホール) 2.70 ウスターソース 1.20 とんかつソース 1.20 はちみつ 0.20 うすくちしょうゆ 0.80 酒 0.80 食塩 0.20 油 1.50 ○副【海藻サラダ】 キャベツ 50.00 だいこん 20.00 わかめ 0.15 くきわかめ(湯通塩蔵塩抜) 0.15 刻み昆布 0.15 三温糖 0.20 食塩 0.07 うすくちしょうゆ 0.80 穀物酢 1.50 油 0.80	●主【ごはん】 五分つき米 65.00 ○副【肉じゃが】 じゃがいも 40.00 豚モモ(脂肪なし) 20.00 玉葱 30.00 にんじん 9.00 こんにゃく 12.00 三温糖 1.20 こいくちしょうゆ 2.00 本みりん 0.80 酒 0.80 ○副【うどんサラダ】 ★干しうどん(乾) 10.00 ★たまご 4.00 キャベツ 20.00 にんじん 8.00 油揚げ 10.00 穀物酢 2.00 本みりん 0.50 酒 0.50 うすくちしょうゆ 2.00 三温糖 1.00 ●副【大根のみぞれ汁】 だいこん 25.00 みつば 2.50 うすくちしょうゆ 1.50 食塩 1.00 本みりん 0.70 削り節 1.00 こんぶ 0.00	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 80px; height: 80px; margin: 0 auto; display: flex; align-items: center; justify-content: center;"> <div style="text-align: center;"> <p>春分の日 (卒園式)</p> </div> </div>	●主【生姜ごはん】 五分つき米 65.00 しょうが 0.50 うすくちしょうゆ 1.30 食塩 0.50 ○副【おでん】 だいこん 40.00 じゃがいも 60.00 ★たまご 25.00 がんとどき 20.00 こんにゃく 15.00 ★平天 13.00 鶏若鶏肉モモ(皮付き) 20.00 三温糖 2.00 うすくちしょうゆ 5.00 本みりん 1.00 酒 1.00 削り節 1.00 こんぶ 0.00
○PM【ココロ大芋芋】 さつまいも 70.00 はちみつ 6.00 油 5.00 黒ごま 0.40 ●PM【牛乳】 ★牛乳 120.00	●PM【マカロニあべかわ】 ★エルボマカロニ 25.00 きな粉(大豆) 3.00 三温糖 2.00 食塩 0.02 ●PM【牛乳】 ★牛乳 120.00	○PM【果物】 いちご 70.00 ●PM【チーズ】 ★ベビーチーズ 15.00 ●PM【お菓子】 ●PM【牛乳】 ★牛乳 120.00	●PM【ぼたもち】 もち米 15.00 五分つき米 7.00 あずき(乾) 13.00 きざら 10.00 食塩 0.20 ●PM【牛乳】 ★牛乳 120.00		●PM【お菓子】 ●PM【牛乳】 ★牛乳 120.00

エネルギー 620 kcal たんぱく質 23.5 g	エネルギー 568 kcal たんぱく質 26.7 g	エネルギー 598 kcal たんぱく質 18.9 g	エネルギー 650 kcal たんぱく質 22.6 g	エネルギー kcal たんぱく質 g	エネルギー 527 kcal たんぱく質 21.7 g
脂質 13.1 g 食塩相当量 1.6 g	脂質 14.4 g 食塩相当量 1.2 g	脂質 16.4 g 食塩相当量 1.5 g	脂質 11.4 g 食塩相当量 2.3 g	脂質 g 食塩相当量 g	脂質 15.4 g 食塩相当量 2.0 g

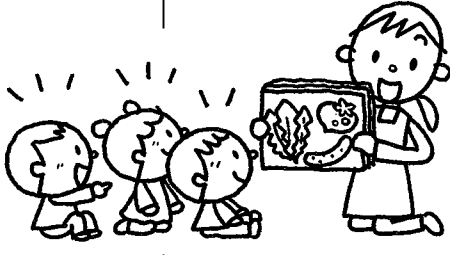
(★印はアレルギー除去対象食品です)

23日(月)		24日(火)		25日(水)		26日(木)		27日(金)		28日(土)			
献立名/食品名	g	献立名/食品名	g	献立名/食品名	g	献立名/食品名	g	献立名/食品名	g	献立名/食品名	g		
●主【ごはん】 五分つき米	65.00	●主【ごはん】 五分つき米	65.00	●主【ごはん】 五分つき米	65.00	●主【ゆかりごはん】 五分つき米 ゆかり	65.00 0.50	●主【ごはん】 五分つき米	65.00	○主【きつねうどん】 ★うどん(ゆで)	200.00		
○副【焼きビーフン】 ビーフン 豚ひき肉 玉葱 にんじん もやし ピーマン スープの素 うすくちしょうゆ 油	10.00 15.00 20.00 8.00 10.00 6.00 0.40 1.20 2.00	○副【鶏肉の南部焼き】 鶏若鶏肉モモ(皮付き) ごま 黒ごま 食塩	70.00 0.40 0.40 0.30	○副【肉野菜炒め】 豚モモ(脂肪なし) キャベツ 玉葱 にんじん にら スープの素 うすくちしょうゆ 油	28.00 32.00 15.00 8.00 5.00 0.80 0.80 1.60	○副【トンカツ】 豚肩ロース(脂肪なし) 食塩 ★薄力粉 ★パン粉(乾燥) 油	62.00 0.30 4.00 8.00 7.00	○副【金目鯛の煮付け】 鯛 しょうが 三温糖 こいくちしょうゆ 本みりん 酒	50.00 1.00 1.50 2.00 0.80 0.80	油揚げ ねぎ 三温糖 うすくちしょうゆ 本みりん 酒 酒	15.00 6.00 0.80 10.00 1.60 1.60 3.00 0.00		
○副【白菜の磯和え】 はくさい こまつな もみのり 三温糖 うすくちしょうゆ	45.00 25.00 0.40 0.20 1.50	○副【きんぴらごぼう】 ささがきごぼう こまつな にんじん こんにゃく 三温糖 うすくちしょうゆ 本みりん ごま油	40.00 35.00 8.00 11.00 0.60 1.20 0.80 1.20	○副【もやしのナムル】 もやし こまつな にんじん ごま ごま油 うすくちしょうゆ	45.00 25.00 9.00 1.50 0.40 0.20 1.20	○副【ポテトサラダ】 じゃがいも さつまいも ブロッコリー 三温糖 食塩 うすくちしょうゆ 穀物酢 油	30.00 30.00 7.00 0.20 0.07 0.80 1.50 0.80	●副【大根の炒め煮】 だいこん にんじん れんこん ブロッコリー 三温糖 うすくちしょうゆ 本みりん 酒 油	70.00 10.00 8.00 8.00 0.20 2.00 0.80 0.80 1.50	●副【白菜とツナの煮物】 はくさい にんじん ツナ 三温糖 うすくちしょうゆ 本みりん 酒	40.00 8.00 8.00 1.00 1.50 0.80 0.80		
○副【きのこの味噌汁】 しめじ まいたけ えのきたけ 味噌 削り節 こんぶ	8.00 8.00 8.00 4.60 0.80 0.00	○副【じゃが玉汁】 じゃがいも 玉葱 ねぎ 味噌 削り節 こんぶ	15.00 15.00 2.50 4.60 1.00 0.00	○副【わかめのスープ】 わかめ チンゲン菜 鶏がら うすくちしょうゆ スープの素	1.20 20.00 0.00 1.50 0.50	○副【卵のスープ】 ★たまご だいこん みつば 鶏がら うすくちしょうゆ スープの素	8.00 12.00 2.50 0.00 1.50 0.50	○副【豚汁】 豚モモ(脂肪なし) ごぼう にんじん ねぎ 味噌 削り節 こんぶ	12.00 9.00 9.00 3.00 4.60 1.00 0.00				
○PM【ウインナーパン】 ★強力粉 イースト 三温糖 ★有塩バター 食塩 ★牛乳 ウインナー トマトケチャップ ★ミックスチーズ	40.00 0.50 4.60 4.50 4.60 8.00 8.00 1.50 4.00	○PM【肉まん】 ★薄力粉 ★中力粉 ベーキングパウダー イースト 三温糖 油 豚ひき肉 玉葱 しょうが 三温糖 食塩 かたくり粉	15.00 17.00 1.00 1.00 3.00 1.00 10.00 15.00 0.50 0.50 0.07 1.00	●PM【果物】 清見オレンジ	100.00	○PM【コーンラーメン】 ★中華めん(ゆで) とうもろこし缶詰(体-1) わかめ スープの素 ブイヨン うすくちしょうゆ 酒	200.00 15.00 0.80 0.40 0.06 2.50 0.80	○PM【じゃこトースト】 ★食パン(市販品) ちりめんじゃこ ★マヨネーズ(卵黄型) パセリ(乾)	40.00 2.00 6.00 0.08	●PM【牛乳】 ★牛乳	120.00		
●PM【牛乳】 ★牛乳	120.00	●PM【牛乳】 ★牛乳	120.00	●PM【お菓子】		●PM【牛乳】 ★牛乳	120.00	●PM【牛乳】 ★牛乳	120.00	●PM【スティックラスク】 ★食パン(市販品) ★有塩バター グラニュー糖	30.00 1.70 1.70	●PM【牛乳】 ★牛乳	120.00



エネルギー 692 kcal たんぱく質 22.4 g エネルギー 716 kcal たんぱく質 28.3 g エネルギー 510 kcal たんぱく質 21.6 g エネルギー 1247 kcal たんぱく質 40.9 g エネルギー 646 kcal たんぱく質 29.0 g エネルギー 516 kcal たんぱく質 20.4 g
脂 質 18.9 g 食塩相当量 6.2 g 脂 質 21.0 g 食塩相当量 1.6 g 脂 質 14.5 g 食塩相当量 1.7 g 脂 質 29.6 g 食塩相当量 4.0 g 脂 質 19.3 g 食塩相当量 2.1 g 脂 質 15.1 g 食塩相当量 3.0 g

(★印はアレルギー除去対象食品です)

30日(月)					
献立名/食品名	g				g
<p>●主【麻婆丼】</p> <ul style="list-style-type: none"> 五分つき米 65.00 豚ひき肉 20.00 ソフト豆腐 45.00 玉葱 15.00 しめじ 8.00 三度豆 8.00 赤味噌 1.00 三温糖 0.20 うすくちしょうゆ 0.50 本みりん 0.50 かたくり粉 1.50 <p>●副【野菜スープ】</p> <ul style="list-style-type: none"> キャベツ 30.00 にんじん 9.00 ねぎ 3.00 ブロッコリー 4.00 スープの素 1.50 ブイヨン 0.20 うすくちしょうゆ 0.50 食塩 0.20 			<div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> <p>※万が一、食材が入手困難な場合、 献立の一部を変更することが ありますのでご了承下さい。</p> </div>		
					
エネルギー 340 kcal	たんぱく質 11.4 g				
脂質 6.4 g	食塩相当量 1.2 g				

(★印はアレルギー除去対象食品です)

3月 きゅうしょくだより

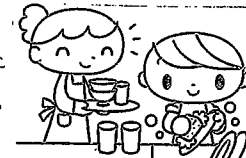
2020.3.1

2月は暖冬でしたが、寒暖差が激しい時もあり、体調を整えるのが大変でした。またインフルエンザ、コロナウイルスと気を付けていかなくてはなりませんね。手洗いうがい必須して、よく睡眠をとってしっかりと食べて体調を整えていきましょう。

今月はもうすぐ卒業するさくらさんのリクエストが沢山入った献立になっています。さくらさんが作る最後のクッキングは「今までありがとう」の気持ちを込めて、全員分のピザとスープを作ってくれます。とても楽しみですね！

食は人生を豊かなものへと導く大切なもの

- ◆ 味覚の記憶が愛された記憶と共に心に刻み込まれた子どもには、自分はこの世界の中で居場所があり、愛されて食べ物を食べ、生きている価値があるという「自尊心」が育まれていると言われています。
- ◆ 自尊心が子どもたちの心にしっかりと刻まれていくように子ども達と一緒に給食を食べながら、食材や野菜の話、食べ物の大切さなどを伝えていきたいと思っています。
- ◆ ご家庭でも楽しい雰囲気の中で皆んなと一緒に食べて、今日の料理の事、今日の出来事など話ができれば良いですね。



とちかんの

大学芋 (今月の献立から)

(材料) ~4人分~

さつまいも	320g (大1本ぐらい)
はちみつ	25g
黒ごま	8g
油	25cc

- (作り方)
- ① さつまいもを1.5cm角ぐらいのサイの目に切って水につけてアクを取ります。
 - ② レンジで2分ぐらいさつまいもを加熱してやわらかくします。
 - ③ フライパンに油をひいて、さつまいもに少し焼き色がつくぐらい焼き、はちみつと黒ごまをからめれば出来上がりです。

子どもの姿

クラス毎に幼児では手作りの梅干レごはんを混ぜて梅干レごはんとして食べています。それはいつ食べるかという行事の前日などに、「明日はがんばろう」という日などに食べる事が多いです。

梅干レごはんの日はたくさん食べるので、通常のごはんの量では足りなくなるので、前日に、「明日は梅干レごはんをします」と伝えに来てくれます。

にじぐみの梅干レごはんの日、クラスに立ち寄った時に、さちゃんや空にたのたのを見せ、「梅干レがいっぱいしゃもじにもおひつにもついてるし、洗い物大変だね」と言ってくれました。さすがひまわりさん！気がいいができる子になってすごいなと思いました。