

# 4月 きゅうしょくこんだて表



ぎゅうにゅうは、あかのたべもの パン・ごはんは、きいろのたべもの

日付	曜日	主食	牛乳	こんだて	おもにからだをつくる (あかのたべもの)	おもにからだのちょうしをととのえる (みどりのたべもの)	おもにねつやちからの もとになる (きいろのたべもの)	
17	水	パン	○	ミートサンドパン	ぎゅうにく ぶたにく	たまねぎ にんじん トマト	パンこ さとう あぶら	
				ポタージュスープ	ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ とうもろこし パセリ	じゃがいも あぶら	
きょうからきゅうしょくがはじまります。みんなでなかよくきゅうしょくをいただきましょう。								
18	木	ごはん	○	とりのからあげ	とりにく		からあげこ こむぎこ あぶら	
				ナムル		ほうれんそう もやし	さとう しろいりごま ごまあぶら	
				ちゅうかスープ		ちんげんさい たけのこ ほしいたけ にんじん	はるさめ ごまあぶら	
19	金	ごはん	○	カレーライス	ぶたにく スキムミルク	つちしょうが たまねぎ にんじん グリンピース	じゃがいも あぶら	
				コーンサラダ		キャベツ グリーンアスパラガス とうもろこし	さとう マヨネーズ	
				くだもの		いちご		
22	月	パン	○	にこみハンバーグ	ハンバーグ		さとう でんぷん	
				こふきいも			じゃがいも	
				はるやさいスープ	ウインナー	キャベツ たまねぎ にんじん グリーンアスパラガス セロリ		
23	火	ごはん	○	うすいえんどうのちらしずし	あぶらあげ かまぼこ こうや豆腐	たけのこ にんじん うすいえんどう	さとう	
				つくね	とりつくね			
				すましじる	とうふ いたかまぼこ	しめじ こまつな		
きょうのきゅうしょくにつかわれている「うすいえんどう」は、わかやまけんでとれたものです。								
24	水	黒糖パン	○	コーンシチュー	ベーコン ぶたにく	たまねぎ にんじん グリンピース とうもろこし	じゃがいも あぶら	
				パインサラダ		きゃべつ パイン(かん) きゅうり	さとう しろいりごま	
25	木	ごはん	○	ちくわのごまあげ	ちくわ		こむぎこ くるごま あぶら	
				ひじきまめ	ひじき だいず あぶらあげ	にんじん いんげん	あぶら さとう	
				みそしる	とうふ わかめ みそ	えのきだけ あおねぎ	じゃがいも	
26	金	ごはん	○	おやこどんぶり	とりにく たまご	たまねぎ あおねぎ しめじ いんげん	さとう	
				うめサラダ	かつおぶし	こまつな キャベツ ばいにく	さとう	
29	月	しょうわのひ						
30	火	ごはん	○	きざみうどん	かまぼこ あぶらあげ とりにく	あおねぎ	うどん	
				にしよくひたし		もやし ほうれんそう	さとう	
				かりかりごぼう		ごぼう	でんぷん さとう あぶら しろいりごま	

\* 献立に使用する野菜は、天候等により変更する場合があります。

栄養所要量の基準	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 エネルギーの 25-30%	食塩相当量 2.5未満	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
640	24.0				350	80	3.0	2.0	170	0.40	0.40	20	5.0
今月の平均	657	24.3	26.5	2.3	339	80	2.3	2.8	174	0.69	0.59	27	3.8

きゅうしょくがあるひは、きゅうしょくセットをわすれないようにしましょう。

- きゅうしょくセット
- ★ マスク
  - ★ ハンカチ
  - ★ おはし(まいにちもってかえってあらいましょう。)
  - ★ ビニールぶくろ(のこったパンをいれます。)
  - ★ ティッシュ

