

日	曜日	主食	主菜及び副菜	3時のおやつ	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩摂取量(g)
1	水	ごはん	ビビンバ丼 シルバーサラダ <sup>☆</sup> (ハム) サンラータン風スープ オレンジ <sup>☆</sup>	♥チーズ蒸しパン 牛乳	512	16.9	18.5	1.9
2	木	ごはん	こいのぼりハンバーグ ポテトサラダ <sup>☆</sup> ふきながしスープ 一口ゼリー	♥ハートパイ 牛乳	544	20.0	22.6	1.7
3	金		🌸 憲法記念日					
6	月		🌸 振替休日					
7	火	ごはん	肉と野菜のみそ炒め はんべんのココロ煮 洋風ミルクみそ汁 オレンジ <sup>☆</sup>	♥お麩ラスク 牛乳	514	19.3	18.7	2.5
8	水	うどん	鶏南蛮うどん ミートボール 揚げ芋とほうれん草のごま和え パナナ	♥ソナご飯 牛乳	536	19.4	17.4	2.7
9	木	ごはん	キーマカレー グリーンサラダ <sup>☆</sup> みそ汁(じゃが芋・玉ネギ・わかめ)	♥きな粉蒸しパン 牛乳	514	17.7	20.0	2.2
10	金	あさりごはん	白身魚ごまだれ焼き 味噌ドレサラダ <sup>☆</sup> かぶとベーコンのスープ 一口ゼリー	ウエハース せんべい 牛乳	534	24.1	18.2	2.3
13	月	ごはん	野菜のそぼろ煮 キャベツサラダ <sup>☆</sup> 飛鳥汁	♥豆腐のブラウニー	534	15.3	17.6	1.7
14	火	わかめごはん	鶏のかわり揚げ スマイルポテト マカロニサラダ <sup>☆</sup> ブロccoli 一口ゼリー	ソファール	513	20.1	20.6	1.5
15	水	ごはん	パリパリ春巻き丼 <sup>☆</sup> ゴマ和え サムゲタン風スープ パナナ	♥マシュマロサンド 牛乳	521	18.3	15.0	1.9
16	木	ロールパン	スコップコロッケ ロースハムサラダ <sup>☆</sup> チンゲン菜と卵のスープ オレンジ <sup>☆</sup>	♥きなこマカロニ 牛乳	518	21.1	20.7	2.4
17	金	ごはん	鶏のオレンジ煮 ごぼうとコーンのサラダ <sup>☆</sup> みそ汁(生揚げ・キャベツ・長ネギ) パナナ	小魚 ビスケット 牛乳	541	25.5	19.1	1.7
20	月	ごはん	五目炒り豆腐 あけぼの和え 玉ねぎとじゃが芋のスープ	♥おからビスコッティ 牛乳	540	20.3	20.6	1.7
21	火	ごはん	豚肉の生姜焼き コンビネーションサラダ <sup>☆</sup> わかめスープ オレンジ	♥さつま芋蒸しパン 牛乳	533	21.7	17.6	1.9
22	水	ピース豆ごはん	白身魚の西京焼き ごしきと和え みそ汁(豆腐・わかめ・長ネギ) パナナ	♥ジャムサンド 牛乳	556	25.5	19.8	3.0
23	木	ごはん	ポークカレー 三色パリパリサラダ <sup>☆</sup> 花麩のすまし汁 青りんごゼリー	♥ピーチケーキ ジョア	527	17.9	12.6	2.7
24	金	ごはん	おからナゲット もやしサラダ <sup>☆</sup> みそ汁(南瓜・玉ネギ・わかめ) オレンジ	小魚 クッキー 牛乳	512	20.4	16.7	2.0
27	月	ごはん	マーボー豆腐 中華風サラダ <sup>☆</sup> 豚肉入り春雨スープ	♥チーズクッキーバー 牛乳	524	23.2	20.9	2.2
28	火	ごはん	すき焼き煮 スピチナサラダ <sup>☆</sup> じゃがバタみそ汁 パナナ	♥マシュマロゼリー	543	22.3	17.0	1.6
29	水	スパゲティ	鶏とゴボウの和風スパゲティ 野菜と豆腐のナゲット コーンサラダ <sup>☆</sup> オレンジ	♥黒ごまラスク 牛乳	550	27.0	19.2	2.1
30	木	ごはん	鮭の飛竜頭 わかめサラダ <sup>☆</sup> のっぺい汁 一口ゼリー	♥ボンデケーキジョ 牛乳	546	20.9	22.6	2.4
31	金	ごはん	筑前煮 白菜のごまマヨ和え 春雨の豆乳スープ パナナ	小魚 ビスケット 牛乳	533	22.8	15.4	1.6

※様々な感染症等の影響で献立が急遽変更となる場合があります。その際には、キッズリーでお知らせ致します。

ご不明な点は、担任・給食室へおたずね下さい。

※クッキング活動はその時々での感染症等の感染状況により、変更及び中止になる場合があります。

新年度が始まって一カ月が経ちました。

新しい環境にも慣れてきたようで、様子をみに各クラスをまわっている

と「今日の給食おいしいよ!」「きのご食べられたよ。」「おやつは

何かな〜?」などと声をかけてくれます。

給食やおやつを楽しんでいる姿が見られ私たちはとても嬉し!いです。

一方、疲れもたまってくる頃と思います。

みんなが楽しみにしている大型連休もあります。

早寝、早起きを良く食べ、よく遊び、

たっぷりの睡眠をとって元気いっぱい

登園してくださいね。

### メニュー紹介

#### 材料(園児5名分)

- ・鶏もも肉(一口切り) 300g
- ・しょうゆ 10g
- ・砂糖 8g
- ・みりん 3g
- ・酒 4g
- ・100%オレンジジュース 50g
- ・水 適量

### 〈鶏のオレンジ煮〉

#### (つくり方)

鶏肉を調味液で中火で煮て、その後調味液がとろりとするまで煮詰めます。

オレンジジュースのさわやかな甘みと酸味で照りよく煮た子どもたちの喜ぶ味付けの主菜です。簡単に作れ、ほろほろな食感になります。

