

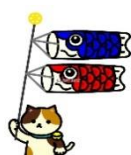
日	曜日	10時のおやつ	主食	主菜及び副菜				3時のおやつ	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩摂取量(g)	
1	水	お菓子牛乳	ごはん	ビビンバ丼	シルバーサラダ(ハム)	サンラータン風スープ	オレンジ	♥チーズ蒸しパン牛乳	489	16.7	18.1	1.6	
2	木	お菓子牛乳	ごはん	こいのぼりハンバーグ	ポテトサラダ	ふきながしスープ	一口ゼリー	♥ハートパイ牛乳	515	19.2	21.4	1.5	
3	金			✿ 憲法記念日									
6	月			✿ 振替休日									
7	火	お菓子牛乳	ごはん	肉と野菜のみそ炒め	はんぺんのコロコロ煮	洋風ミルクみそ汁	オレンジ	♥お麩ラスク牛乳	491	18.6	18.3	2.0	
8	水	お菓子牛乳	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	バナナ	♥ツナご飯牛乳	509	18.7	17.2	2.3	
9	木	お菓子牛乳	ごはん	キーマカレー	グリーンサラダ	みそ汁(じゃが芋・玉ネギ・わかめ)		♥きな粉蒸しパン牛乳	491	17.4	19.3	1.9	
10	金	お菓子牛乳	あさりごはん	白身魚ごまだれ焼き	味噌ドレサラダ	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	507	22.5	17.8	2.0	
13	月	お菓子牛乳	ごはん	野菜のそぼろ煮	キャベツサラダ	飛鳥汁		♥豆腐のブラウニー	507	15.4	17.4	1.5	
14	火	お菓子牛乳	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	ブロッコリー	一口ゼリー	ソフール	500	19.8	19.9	1.3
15	水	お菓子牛乳	ごはん	バリバリ春巻き	ゴマ和え	サムゲタン風スープ	バナナ	♥マシュマロサンド牛乳	496	17.8	15.3	1.6	
16	木	お菓子牛乳	ロールパン	スコップコロッケ	ロースハムサラダ	チンゲン菜と卵のスープ	オレンジ	♥きなごまカロニ牛乳	494	20.0	19.9	2.0	
17	金	お菓子牛乳	ごはん	鶏のオレンジ煮	ごぼうとコーンのサラダ	みそ汁(生揚げ・キャベツ・長ネギ)	バナナ	小魚 ビスケット牛乳	513	23.6	18.6	1.4	
20	月	お菓子牛乳	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	513	19.5	19.8	1.4	
21	火	お菓子牛乳	ごはん	豚肉の生姜焼き	コンビネーションサラダ	わかめスープ	オレンジ	♥さつま芋蒸しパン牛乳	507	20.5	17.4	1.6	
22	水	お菓子牛乳	ヒース豆ごはん	サバの西京焼き	ごしきと和え	みそ汁(豆腐・わかめ・長ネギ)	バナナ	♥ジャムサンド牛乳	475	23.2	12.9	2.4	
23	木	お菓子牛乳	ごはん	ポークカレー	三色バリバリサラダ	花麩のすまし汁	青りんごゼリー	♥ピーチケーキジョア	502	17.5	13.3	2.3	
24	金	お菓子牛乳	ごはん	おからナゲット	もやしサラダ	みそ汁(南瓜・玉ネギ・わかめ)	オレンジ	小魚 クッキー牛乳	489	19.5	16.7	1.7	
27	月	お菓子牛乳	ごはん	マーボー豆腐	中華風サラダ	豚肉入り春雨スープ		♥チーズクッキーバー牛乳	499	21.7	20.0	1.9	
28	火	お菓子牛乳	ごはん	すき焼き煮	スピチナサラダ	じゃがバターみそ汁	バナナ	♥マシュマロゼリー	514	21.1	16.9	1.4	
29	水	お菓子牛乳	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	オレンジ	♥黒ごまラスク牛乳	532	25.1	19.4	1.8	
30	木	お菓子牛乳	ごはん	鮭の飛竜頭	わかめサラダ	のっぺい汁	一口ゼリー	♥ボンデケーキ牛乳	517	19.9	21.4	2.0	
31	金	お菓子牛乳	ごはん	筑前煮	白菜のごまマヨ和え	春雨の豆乳スープ	バナナ	小魚 ビスケット牛乳	506	21.4	15.6	1.4	

※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。



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！」「きのこ食べられたよ。」「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、早起きをし良く食べ、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。

