

日曜日	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)
3	月	お菓子牛乳	ごはん	チーズソースハンバーグ カレーサラダ かきたま汁 オレンジ	♥水ようかん	486	19.1	16.9	1.7
4	火	お菓子牛乳	わかめごはん	豆腐のまさご揚げ かみかみサラダ みそ汁(エノキ・玉ネギ・小松菜) 一口ゼリー	♥ホットケーキ牛乳	490	19.4	16.6	1.7
5	水	お菓子牛乳	ごはん	鶏の酢醤油煮 ごま味噌ブロッコリー 玉ネギとじゃが芋のスープ	♥豆腐ドーナツ牛乳	486	22.5	17.7	1.4
6	木	お菓子牛乳	ごはん	ハヤシライス コーンサラダ 冬瓜のスープ バナナ	♥フルーチェ	485	13.6	15.0	1.9
7	金	お菓子牛乳	ごはん	メカジキのトマトソース ひじきと蓮根のサラダ にゅうめん オレンジ	小魚 ビスケット牛乳	504	24.0	14.8	1.9
#	月	お菓子牛乳	ごはん	パスタオムレツ ほうれん草サラダ みそ汁(豆腐・モロヘイヤ) バナナ	♥シロクマ風ミルクプリン	495	18.8	17.2	1.3
#	火	お菓子牛乳	ごはん	チキンキャドリー レーズンサラダ 中華風コンスープ	♥チーズまんじゅう牛乳	492	21.0	15.2	1.6
#	水	お菓子牛乳	うどん	ごま味噌うどん しゅうまい 棒々鶏サラダ バナナ	♥焼きおにぎり	486	21.6	14.4	1.9
#	木	お菓子牛乳	ごはん	鮭のクリームソース 三色ポテト 呉汁 一口ゼリー	♥ジャムサンド	515	22.0	16.5	1.7
#	金	お菓子牛乳	ごはん	さんが焼き ほうれん草磯香和え 千葉汁 オレンジ	煎餅 ウェハース牛乳	500	21.0	15.3	1.6
#	月	お菓子牛乳	ごはん	きのこ入りぎょうざ風井 長芋和風サラダ 豆腐のスープ	♥プルーンとバナナのケーキ	503	19.8	17.9	1.7
#	火	お菓子牛乳	ごはん	鶏のから揚げネギソース たくあん和え みそ汁(ワカメ・玉ネギ・油揚げ) バナナ	♥わかめパスタ	487	17.7	16.4	1.4
#	水	お菓子牛乳	ロールパン	白身魚フライ フルーツサラダ 豆乳のグラムチャウダー オレンジ	♥おかかおにぎり	490	23.1	15.1	2.2
#	木	お菓子牛乳	ごはん	五目炒り豆腐 春雨サラダ みそ汁(南瓜・玉ネギ・ワカメ)	♥たご焼き風ポテト	485	16.9	15.6	2.2
#	金	お菓子牛乳	ゆかりごはん	ダンドリーフィッシュ 蓮根と野菜のゴマ和え みそ汁(麩・玉ネギ・キャベツ) 一口ゼリー	煎餅 ウェハース牛乳	449	19.9	10.9	1.5
#	月	お菓子牛乳	ごはん	七味焼き パインの酢の物 みそ汁(ナス・玉ネギ・油揚げ) オレンジ	♥和風レーブ牛乳	485	22.4	14.0	1.5
#	火	お菓子牛乳	スパゲッティ	スパゲッティミートソース ごぼうのミルクサラダ フルーツヨーグルト	♥五平もち	510	17.1	15.6	1.9
#	水	お菓子牛乳	ごはん	ポークカレー 三色パリパリサラダ ABCスープ ストロベリーゼリー	♥ヨーグルトケーキ ジョア	507	15.8	13.5	2.3
#	木	お菓子牛乳	ごはん	麻婆豆腐 きのこの中華風サラダ サムゲタン風スープ バナナ	♥水無月蒸しパン	502	19.7	16.8	1.4
#	金	お菓子牛乳	ごはん	鮭フライ梅タルソース 和風サラダ のっぺい汁	小魚 ビスケット牛乳	506	23.7	20.1	2.2

※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。



青空ランチ



5月14日(火)に青空ランチを行いました。前日の荒天から一転、心地よい天気恵まれ、にじ組さんとたいよう組さんは園庭にシートを敷き、皆で輪になってお弁当を囲みました。

たいよう組さんは、おかずカップに入った主菜と副菜を、お弁当箱に詰めて“my弁当”作りにチャレンジ！！しました



人気メニュー紹介

水ようかん 【つくり方】

【材料 園児5人分】

- こしあん 140g
- 砂糖 15g
- アガー 4.5g
- 水 160g
- 塩 0.035g

- ①アガーと砂糖を水気のない容器で混ぜ合わせておく
- ②水の中へ①をだまにならないようにかき混ぜながら少しずつ加える
- ③鍋を火にかけて、かき混ぜながら煮溶かし、軽く沸騰させて火を止める(温度が低すぎたり、沸騰させすぎるとかたまりにくくなります)
- ④③とこしあんをよく混ぜ、塩を加え粗熱を取る
- ⑤好みの型で冷やし固める

