



# 2018年 4月13日～5月7日献立予定



ご入園、ご進級おめでとうございます。新しい環境での生活が始まりました。《栄養三色》元気な体をつくるために、食品を働きによって三色に分けています。その第一歩は朝ごはん。朝ごはんをしっかり食べて1日をスタートさせましょう。ご家庭の食事でも毎食栄養三色が揃うように気をつけましょう。



13日より昼食が始まります。子どもたちにとっては、お部屋の移動や新しい担任・友だちなど新しい環境に慣れるのに精いっぱいだと思います。4月の昼食メニューは、子どもたちにとって食べやすく、単品で負担のかけりにくい人気メニューを多くしています。2018年4月6日 千里山グレース幼稚園 ご理解よろしくお願いたします。

行事予定	日付	献立	働 き (材 料)				調味料など	エネルギー(kcal)	
			口熱や力の素となるもの(黄色)	〇血や肉や骨となるもの(赤色)	△体の調子を整えるもの(緑色)	カルシウム(mg)		塩分(g)	
昼食始まり グレース会 総会 第1回合同 委員会	13日 (金)	麻婆豆腐丼 もやしスープ ラフランスゼリー	米、砂糖、ごま油、サラダ油、片栗粉。 ごま油。	豆腐、豚ミンチ。 貝柱水煮。	人参、干し椎茸、生姜、青ねぎ。 もやし、えのき茸、青ねぎ。 ラフランスゼリー。	みりん、赤味噌、醤油、中華だし。 鶏がらスープ、醤油、塩、こしょう。	461kcal 17.4g 13.1g 281mg 1.3g		
	16日 (月)	鮭ごはん 春雨サラダ すまし汁 果物	米。 春雨(馬鈴薯)、ノンエックマヨネーズ	塩鮭。 ポークハム。 豆腐。	パセリ。 胡瓜、人参。 わかめ、人参、青ねぎ。	塩。 酢、塩、こしょう。 醤油、塩、削り節、出し昆布。	446kcal 17.9g 12.2g 290mg 2.2g		
	17日 (火)	ごはん 肉じゃが 酢の物 みそ汁 イチゴゼリー	米。 ジャガイモ、砂糖、サラダ油 砂糖。	牛肉。 ちりめんじゃこ。 京揚げ。	玉ねぎ、人参、糸こんにゃく、 スナッペンとう。 わかめ、胡瓜。 大根、人参、青ねぎ。 イチゴゼリー。	みりん、醤油。 酢、醤油、塩。 味噌、削り節。	560kcal 19.7g 16.2g 324mg 1.8g		
	18日 (水)	竹の子ごはん 高野豆腐と菜の花の煮物 かき卵汁 果物	米、もち米、 砂糖、サラダ油。 砂糖。 片栗粉。	うす揚げ。 高野豆腐。 卵。	人参、竹の子、 きざみのり。 菜の花。 えのき茸、人参、青ねぎ。	みりん、醤油。 みりん、醤油、だし汁。 醤油、塩、削り節、出し昆布。	485kcal 21.5g 12.9g 329mg 1.7g		
年中組 遠足	19日 (木)	豚丼 みそ汁 伊予柑ゼリー	米。 砂糖、醤油、 片栗粉。	豚肉。 豆腐、京揚げ。	玉ねぎ、生姜、人参、 きざみのり。 しめじ茸、人参、青ねぎ。 伊予柑ゼリー。	醤油、だし汁。 味噌、削り節。	473kcal 22.4g 11.8g 289mg 1.3g		
雨天 予備日 年中組遠足	20日 (金)	ミートスパゲッティ じゃこ入りサラダ ももゼリー	スパゲッティ、米粉、バター、 サラダ油。 手作りごまドレッシング。	合びきミンチ、刻み大豆。 粉チーズ。 ちりめん雑魚。	玉ねぎ、人参、ピーマン、パセリ、 ホールトマト、 レタス、胡瓜、人参。 ももゼリー。	塩、トマトケチャップ ウスターソース。 塩。	582kcal 23.9g 19.0g 301mg 1.7g		
	23日 (月)	ごはん ふりかけ アジフライ ひじきの五目煮 みそ汁 果物	米。 サラダ油。 ごま、砂糖、ごま油。	かつおふりかけ。 アジフライ(半加工品)。 豚肉、蒸し大豆。 京揚げ。	ひじき、ごぼう、人参、こんにゃく。 玉ねぎ、人参、えのき茸、青ねぎ。	トマトケチャップ、ウスターソース、 みりん、醤油。 味噌、削り節。	596kcal 21.6g 22.5g 338mg 2.0g		
年長組 遠足	24日 (火)	ケチャップライス キャベツ入りつくね ジュリアンスープ 果物	米、サラダ油。 砂糖、醤油、 片栗粉。	豚ミンチ。 キャベツ入りつくね(半加工品)。 豚肉。	玉ねぎ、人参、ピーマン、エリンギ茸、 うすいえんどう。 キャベツ、セロリ、人参、パセリ。	塩、こしょう、トマトケチャップ。 無添加ブイヨン、こしょう。	506kcal 17.5g 18.5g 261mg 1.5g		
雨天 予備日 年長組遠足	25日 (水)	焼きそば エビしゅうまい わかめスープ 黄桃缶	中華そば、サラダ油。 ごま油、ごま。	豚肉。 エビしゅうまい(加工品)。	キャベツ、玉ねぎ、人参 ピーマン、青のり。 わかめ、エリンギ茸、青ねぎ。 黄桃缶。	焼きそばソース、 塩、こしょう。 鶏がらスープ、醤油、こしょう。	443kcal 18.6g 13.3g 283mg 1.8g		
	26日 (木)	三色丼 みそ汁 マスカットゼリー	米、砂糖。 砂糖、醤油、 片栗粉。	鶏ミンチ、卵。 豆腐、京揚げ。	ほうれん草、人参。 玉ねぎ、人参、えのき茸、青ねぎ。 マスカットゼリー。	みりん、醤油。 味噌、削り節。	475kcal 20.2g 14.1g 287mg 1.7g		



