

<p>★ 4月 … 旬の食べ物 ★</p> <p>たけのこ グリンピース しいたけ いちご しらす さわら</p> <p>好き嫌いをなく食べて、元気な体を作りましょう！</p>	<p>8日(火) 始業式 午前保育</p> 	<p>9日(水) クラブ給食</p> <table border="1"> <tr><th>献立名</th><th>材料名</th></tr> <tr><td>① ごはん</td><td>① 白米 発芽玄米</td></tr> <tr><td>② みそ汁</td><td>② 大根 あげ 青ねぎ</td></tr> <tr><td>③ 海苔巻き唐揚げ</td><td>③ だし粉 みそ 味の素</td></tr> <tr><td>④ 野菜とコーンのサラダ</td><td>④ 鶏肉 小麦 生卵 こんにゃく のり なたね油</td></tr> <tr><td>⑤ 赤かぶかまぼこの煮付</td><td>⑤ キャベツ コーン きゅうり ツナ なたね油 酢 醤油 砂糖</td></tr> <tr><td>⑥ もも缶</td><td>⑥ 魚肉 ほうれん草 大豆成分 だし粉 醤油 砂糖</td></tr> <tr><td>⑦ もも</td><td>⑦ もも</td></tr> </table> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>497 kcal</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>16.8 g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>18.1 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>65.4 g</td></tr> <tr><td>食塩相当量</td><td>3.2 g</td></tr> </table>	献立名	材料名	① ごはん	① 白米 発芽玄米	② みそ汁	② 大根 あげ 青ねぎ	③ 海苔巻き唐揚げ	③ だし粉 みそ 味の素	④ 野菜とコーンのサラダ	④ 鶏肉 小麦 生卵 こんにゃく のり なたね油	⑤ 赤かぶかまぼこの煮付	⑤ キャベツ コーン きゅうり ツナ なたね油 酢 醤油 砂糖	⑥ もも缶	⑥ 魚肉 ほうれん草 大豆成分 だし粉 醤油 砂糖	⑦ もも	⑦ もも	エネルギー	497 kcal	たんぱく質	16.8 g	脂質	18.1 g	炭水化物	65.4 g	食塩相当量	3.2 g	<p>10日(木) 午前保育</p> 	<p>11日(金) 午前保育</p> 																																																																																												
献立名	材料名																																																																																																																									
① ごはん	① 白米 発芽玄米																																																																																																																									
② みそ汁	② 大根 あげ 青ねぎ																																																																																																																									
③ 海苔巻き唐揚げ	③ だし粉 みそ 味の素																																																																																																																									
④ 野菜とコーンのサラダ	④ 鶏肉 小麦 生卵 こんにゃく のり なたね油																																																																																																																									
⑤ 赤かぶかまぼこの煮付	⑤ キャベツ コーン きゅうり ツナ なたね油 酢 醤油 砂糖																																																																																																																									
⑥ もも缶	⑥ 魚肉 ほうれん草 大豆成分 だし粉 醤油 砂糖																																																																																																																									
⑦ もも	⑦ もも																																																																																																																									
エネルギー	497 kcal																																																																																																																									
たんぱく質	16.8 g																																																																																																																									
脂質	18.1 g																																																																																																																									
炭水化物	65.4 g																																																																																																																									
食塩相当量	3.2 g																																																																																																																									
<p>14日(月) 午前保育</p> 	<p>15日(火) 弁当の日</p> 	<p>16日(水) クラブ給食</p> <table border="1"> <tr><th>献立名</th><th>材料名</th></tr> <tr><td>① ごはん</td><td>① 白米 発芽玄米</td></tr> <tr><td>② みそ汁</td><td>② えのき 人参 だし粉 みそ 味の素</td></tr> <tr><td>③ 白身魚磯辺フライ</td><td>③ たら パン粉 小麦 小麦でん粉</td></tr> <tr><td>④ 野菜のごまボンサラダ</td><td>④ 菜菜のごまボンサラダ</td></tr> <tr><td>⑤ かぼちゃシューマイ</td><td>⑤ ほうれん草 もやし コーン 白ごま ボン酢 ごま油 砂糖</td></tr> <tr><td>⑥ みかん缶</td><td>⑥ 魚肉 (さば不使用) かぼちゃ 豆腐 小麦 大豆成分 コーンでん粉</td></tr> <tr><td>⑦ みかん</td><td>⑦ みかん</td></tr> </table> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>462 kcal</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>14.8 g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>12.3 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>72.2 g</td></tr> <tr><td>食塩相当量</td><td>3 g</td></tr> </table>	献立名	材料名	① ごはん	① 白米 発芽玄米	② みそ汁	② えのき 人参 だし粉 みそ 味の素	③ 白身魚磯辺フライ	③ たら パン粉 小麦 小麦でん粉	④ 野菜のごまボンサラダ	④ 菜菜のごまボンサラダ	⑤ かぼちゃシューマイ	⑤ ほうれん草 もやし コーン 白ごま ボン酢 ごま油 砂糖	⑥ みかん缶	⑥ 魚肉 (さば不使用) かぼちゃ 豆腐 小麦 大豆成分 コーンでん粉	⑦ みかん	⑦ みかん	エネルギー	462 kcal	たんぱく質	14.8 g	脂質	12.3 g	炭水化物	72.2 g	食塩相当量	3 g	<p>17日(木) 全員給食</p> <table border="1"> <tr><th>献立名</th><th>材料名</th></tr> <tr><td>① ごはん</td><td>① ごはん</td></tr> <tr><td>② カレーライス</td><td>② カレーライス</td></tr> <tr><td>③ ブロッコリーサラダ</td><td>③ ブロッコリー</td></tr> <tr><td>④ とうもろこしのつまみ揚げ</td><td>④ とうもろこしのつまみ揚げ</td></tr> <tr><td>⑤ オレンジゼリー</td><td>⑤ オレンジゼリー</td></tr> </table> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>565 kcal</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>12.9 g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>14.1 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>95.9 g</td></tr> <tr><td>食塩相当量</td><td>2.6 g</td></tr> </table>	献立名	材料名	① ごはん	① ごはん	② カレーライス	② カレーライス	③ ブロッコリーサラダ	③ ブロッコリー	④ とうもろこしのつまみ揚げ	④ とうもろこしのつまみ揚げ	⑤ オレンジゼリー	⑤ オレンジゼリー	エネルギー	565 kcal	たんぱく質	12.9 g	脂質	14.1 g	炭水化物	95.9 g	食塩相当量	2.6 g	<p>18日(金) 全員給食</p> <table border="1"> <tr><th>献立名</th><th>材料名</th></tr> <tr><td>① 鶏だしうどん</td><td>① 鶏だしうどん</td></tr> <tr><td>② 肉団子</td><td>② 肉団子</td></tr> <tr><td>③ 青りんごゼリー</td><td>③ 青りんごゼリー</td></tr> </table> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>324 kcal</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>13.6 g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>5.4 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>54.6 g</td></tr> <tr><td>食塩相当量</td><td>2.3 g</td></tr> </table>	献立名	材料名	① 鶏だしうどん	① 鶏だしうどん	② 肉団子	② 肉団子	③ 青りんごゼリー	③ 青りんごゼリー	エネルギー	324 kcal	たんぱく質	13.6 g	脂質	5.4 g	炭水化物	54.6 g	食塩相当量	2.3 g																																																				
献立名	材料名																																																																																																																									
① ごはん	① 白米 発芽玄米																																																																																																																									
② みそ汁	② えのき 人参 だし粉 みそ 味の素																																																																																																																									
③ 白身魚磯辺フライ	③ たら パン粉 小麦 小麦でん粉																																																																																																																									
④ 野菜のごまボンサラダ	④ 菜菜のごまボンサラダ																																																																																																																									
⑤ かぼちゃシューマイ	⑤ ほうれん草 もやし コーン 白ごま ボン酢 ごま油 砂糖																																																																																																																									
⑥ みかん缶	⑥ 魚肉 (さば不使用) かぼちゃ 豆腐 小麦 大豆成分 コーンでん粉																																																																																																																									
⑦ みかん	⑦ みかん																																																																																																																									
エネルギー	462 kcal																																																																																																																									
たんぱく質	14.8 g																																																																																																																									
脂質	12.3 g																																																																																																																									
炭水化物	72.2 g																																																																																																																									
食塩相当量	3 g																																																																																																																									
献立名	材料名																																																																																																																									
① ごはん	① ごはん																																																																																																																									
② カレーライス	② カレーライス																																																																																																																									
③ ブロッコリーサラダ	③ ブロッコリー																																																																																																																									
④ とうもろこしのつまみ揚げ	④ とうもろこしのつまみ揚げ																																																																																																																									
⑤ オレンジゼリー	⑤ オレンジゼリー																																																																																																																									
エネルギー	565 kcal																																																																																																																									
たんぱく質	12.9 g																																																																																																																									
脂質	14.1 g																																																																																																																									
炭水化物	95.9 g																																																																																																																									
食塩相当量	2.6 g																																																																																																																									
献立名	材料名																																																																																																																									
① 鶏だしうどん	① 鶏だしうどん																																																																																																																									
② 肉団子	② 肉団子																																																																																																																									
③ 青りんごゼリー	③ 青りんごゼリー																																																																																																																									
エネルギー	324 kcal																																																																																																																									
たんぱく質	13.6 g																																																																																																																									
脂質	5.4 g																																																																																																																									
炭水化物	54.6 g																																																																																																																									
食塩相当量	2.3 g																																																																																																																									
<p>21日(月) 全員給食</p> <table border="1"> <tr><th>献立名</th><th>材料名</th></tr> <tr><td>① ごはん</td><td>① 白米 発芽玄米</td></tr> <tr><td>② 中華スープ</td><td>② チンゲン菜 玉ねぎ 中華スープ(鶏・豚エキス)</td></tr> <tr><td>③ 牛肉のオイスターソース炒め</td><td>③ 牛肉 人参 じゃが芋 インゲン 酒 オイスターソース 砂糖 醤油</td></tr> <tr><td>④ ぎょうざ</td><td>④ キャベツ 玉ねぎ ニラ 豆腐 コーンでん粉 かきエキス 大豆成分 豚肉 小麦 なたね油</td></tr> <tr><td>⑤ れんこんの煮付</td><td>⑤ れんこん だし粉 醤油 砂糖</td></tr> <tr><td>⑥ パイン缶</td><td>⑥ パイン</td></tr> </table> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>408 kcal</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>10.1 g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>11.2 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>64.3 g</td></tr> <tr><td>食塩相当量</td><td>1.2 g</td></tr> </table>	献立名	材料名	① ごはん	① 白米 発芽玄米	② 中華スープ	② チンゲン菜 玉ねぎ 中華スープ(鶏・豚エキス)	③ 牛肉のオイスターソース炒め	③ 牛肉 人参 じゃが芋 インゲン 酒 オイスターソース 砂糖 醤油	④ ぎょうざ	④ キャベツ 玉ねぎ ニラ 豆腐 コーンでん粉 かきエキス 大豆成分 豚肉 小麦 なたね油	⑤ れんこんの煮付	⑤ れんこん だし粉 醤油 砂糖	⑥ パイン缶	⑥ パイン	エネルギー	408 kcal	たんぱく質	10.1 g	脂質	11.2 g	炭水化物	64.3 g	食塩相当量	1.2 g	<p>22日(火) 全員給食</p> <table border="1"> <tr><th>献立名</th><th>材料名</th></tr> <tr><td>① ごはん</td><td>① ごはん</td></tr> <tr><td>② すまし汁</td><td>② すまし汁</td></tr> <tr><td>③ 大根と鶏肉のみそ煮</td><td>③ 大根と鶏肉のみそ煮</td></tr> <tr><td>④ あじの塩焼</td><td>④ あじの塩焼</td></tr> <tr><td>⑤ りんご(生果)</td><td>⑤ りんご(生果)</td></tr> <tr><td>⑥ 大根の煮付</td><td>⑥ 大根の煮付</td></tr> </table> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>354 kcal</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>13.1 g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>7.8 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>56.9 g</td></tr> <tr><td>食塩相当量</td><td>2 g</td></tr> </table>	献立名	材料名	① ごはん	① ごはん	② すまし汁	② すまし汁	③ 大根と鶏肉のみそ煮	③ 大根と鶏肉のみそ煮	④ あじの塩焼	④ あじの塩焼	⑤ りんご(生果)	⑤ りんご(生果)	⑥ 大根の煮付	⑥ 大根の煮付	エネルギー	354 kcal	たんぱく質	13.1 g	脂質	7.8 g	炭水化物	56.9 g	食塩相当量	2 g	<p>23日(水) クラブ給食</p> <table border="1"> <tr><th>献立名</th><th>材料名</th></tr> <tr><td>① ごはん</td><td>① ごはん</td></tr> <tr><td>② 野菜スープ</td><td>② 野菜スープ</td></tr> <tr><td>③ 照焼チキン</td><td>③ 照焼チキン</td></tr> <tr><td>④ さつま芋サラダ</td><td>④ さつま芋サラダ</td></tr> <tr><td>⑤ ちくわの煮付</td><td>⑤ ちくわの煮付</td></tr> <tr><td>⑥ もも缶</td><td>⑥ もも缶</td></tr> </table> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>384 kcal</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>8.6 g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>9.2 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>66 g</td></tr> <tr><td>食塩相当量</td><td>1.8 g</td></tr> </table>	献立名	材料名	① ごはん	① ごはん	② 野菜スープ	② 野菜スープ	③ 照焼チキン	③ 照焼チキン	④ さつま芋サラダ	④ さつま芋サラダ	⑤ ちくわの煮付	⑤ ちくわの煮付	⑥ もも缶	⑥ もも缶	エネルギー	384 kcal	たんぱく質	8.6 g	脂質	9.2 g	炭水化物	66 g	食塩相当量	1.8 g	<p>24日(木) 全員給食</p> <table border="1"> <tr><th>献立名</th><th>材料名</th></tr> <tr><td>① 全粒粉食パン</td><td>① 全粒粉食パン</td></tr> <tr><td>② ハヤシシチュー ライス</td><td>② ハヤシシチュー ライス</td></tr> <tr><td>③ 大根のボン酢サラダ</td><td>③ 大根のボン酢サラダ</td></tr> <tr><td>④ ももゼリー</td><td>④ ももゼリー</td></tr> <tr><td>⑤ 牛乳</td><td>⑤ 牛乳</td></tr> </table> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>522 kcal</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>18.7 g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>19.6 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>69.5 g</td></tr> <tr><td>食塩相当量</td><td>3.6 g</td></tr> </table>	献立名	材料名	① 全粒粉食パン	① 全粒粉食パン	② ハヤシシチュー ライス	② ハヤシシチュー ライス	③ 大根のボン酢サラダ	③ 大根のボン酢サラダ	④ ももゼリー	④ ももゼリー	⑤ 牛乳	⑤ 牛乳	エネルギー	522 kcal	たんぱく質	18.7 g	脂質	19.6 g	炭水化物	69.5 g	食塩相当量	3.6 g	<p>25日(金) 全員給食</p> <table border="1"> <tr><th>献立名</th><th>材料名</th></tr> <tr><td>① ごはん</td><td>① 白米 発芽玄米</td></tr> <tr><td>② すまし汁</td><td>② 麩 青ねぎ しめじ だし粉 醤油 塩</td></tr> <tr><td>③ 肉じゃが</td><td>③ 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 こんにゃく なたね油</td></tr> <tr><td>④ ピーマン肉詰めフライ</td><td>④ ピーマン キャベツ 玉ねぎ 豚肉 パン粉 大豆成分 コーン・小麦でん粉 なたね油</td></tr> <tr><td>⑤ トマトかまぼこの煮付</td><td>⑤ 魚肉 芋でん粉 豚肉(生卵) 玉ねぎ コーン</td></tr> <tr><td>⑥ みかん缶</td><td>⑥ みかん</td></tr> </table> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>393 kcal</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>9.9 g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>8.7 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>67.1 g</td></tr> <tr><td>食塩相当量</td><td>1.8 g</td></tr> </table>	献立名	材料名	① ごはん	① 白米 発芽玄米	② すまし汁	② 麩 青ねぎ しめじ だし粉 醤油 塩	③ 肉じゃが	③ 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 こんにゃく なたね油	④ ピーマン肉詰めフライ	④ ピーマン キャベツ 玉ねぎ 豚肉 パン粉 大豆成分 コーン・小麦でん粉 なたね油	⑤ トマトかまぼこの煮付	⑤ 魚肉 芋でん粉 豚肉(生卵) 玉ねぎ コーン	⑥ みかん缶	⑥ みかん	エネルギー	393 kcal	たんぱく質	9.9 g	脂質	8.7 g	炭水化物	67.1 g	食塩相当量	1.8 g
献立名	材料名																																																																																																																									
① ごはん	① 白米 発芽玄米																																																																																																																									
② 中華スープ	② チンゲン菜 玉ねぎ 中華スープ(鶏・豚エキス)																																																																																																																									
③ 牛肉のオイスターソース炒め	③ 牛肉 人参 じゃが芋 インゲン 酒 オイスターソース 砂糖 醤油																																																																																																																									
④ ぎょうざ	④ キャベツ 玉ねぎ ニラ 豆腐 コーンでん粉 かきエキス 大豆成分 豚肉 小麦 なたね油																																																																																																																									
⑤ れんこんの煮付	⑤ れんこん だし粉 醤油 砂糖																																																																																																																									
⑥ パイン缶	⑥ パイン																																																																																																																									
エネルギー	408 kcal																																																																																																																									
たんぱく質	10.1 g																																																																																																																									
脂質	11.2 g																																																																																																																									
炭水化物	64.3 g																																																																																																																									
食塩相当量	1.2 g																																																																																																																									
献立名	材料名																																																																																																																									
① ごはん	① ごはん																																																																																																																									
② すまし汁	② すまし汁																																																																																																																									
③ 大根と鶏肉のみそ煮	③ 大根と鶏肉のみそ煮																																																																																																																									
④ あじの塩焼	④ あじの塩焼																																																																																																																									
⑤ りんご(生果)	⑤ りんご(生果)																																																																																																																									
⑥ 大根の煮付	⑥ 大根の煮付																																																																																																																									
エネルギー	354 kcal																																																																																																																									
たんぱく質	13.1 g																																																																																																																									
脂質	7.8 g																																																																																																																									
炭水化物	56.9 g																																																																																																																									
食塩相当量	2 g																																																																																																																									
献立名	材料名																																																																																																																									
① ごはん	① ごはん																																																																																																																									
② 野菜スープ	② 野菜スープ																																																																																																																									
③ 照焼チキン	③ 照焼チキン																																																																																																																									
④ さつま芋サラダ	④ さつま芋サラダ																																																																																																																									
⑤ ちくわの煮付	⑤ ちくわの煮付																																																																																																																									
⑥ もも缶	⑥ もも缶																																																																																																																									
エネルギー	384 kcal																																																																																																																									
たんぱく質	8.6 g																																																																																																																									
脂質	9.2 g																																																																																																																									
炭水化物	66 g																																																																																																																									
食塩相当量	1.8 g																																																																																																																									
献立名	材料名																																																																																																																									
① 全粒粉食パン	① 全粒粉食パン																																																																																																																									
② ハヤシシチュー ライス	② ハヤシシチュー ライス																																																																																																																									
③ 大根のボン酢サラダ	③ 大根のボン酢サラダ																																																																																																																									
④ ももゼリー	④ ももゼリー																																																																																																																									
⑤ 牛乳	⑤ 牛乳																																																																																																																									
エネルギー	522 kcal																																																																																																																									
たんぱく質	18.7 g																																																																																																																									
脂質	19.6 g																																																																																																																									
炭水化物	69.5 g																																																																																																																									
食塩相当量	3.6 g																																																																																																																									
献立名	材料名																																																																																																																									
① ごはん	① 白米 発芽玄米																																																																																																																									
② すまし汁	② 麩 青ねぎ しめじ だし粉 醤油 塩																																																																																																																									
③ 肉じゃが	③ 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 こんにゃく なたね油																																																																																																																									
④ ピーマン肉詰めフライ	④ ピーマン キャベツ 玉ねぎ 豚肉 パン粉 大豆成分 コーン・小麦でん粉 なたね油																																																																																																																									
⑤ トマトかまぼこの煮付	⑤ 魚肉 芋でん粉 豚肉(生卵) 玉ねぎ コーン																																																																																																																									
⑥ みかん缶	⑥ みかん																																																																																																																									
エネルギー	393 kcal																																																																																																																									
たんぱく質	9.9 g																																																																																																																									
脂質	8.7 g																																																																																																																									
炭水化物	67.1 g																																																																																																																									
食塩相当量	1.8 g																																																																																																																									
<p>28日(月) 創立記念日</p> 	<p>29日(火) 昭和の日</p> 	<p>30日(水) クラブ給食</p> <table border="1"> <tr><th>献立名</th><th>材料名</th></tr> <tr><td>① ごはん</td><td>① 白米 発芽玄米</td></tr> <tr><td>② みそ汁</td><td>② 豆腐 わかめ だし粉 みそ 味の素</td></tr> <tr><td>③ メンチカツ</td><td>③ 鶏肉 大豆成分 玉ねぎ 乳成分</td></tr> <tr><td>④ 野菜のマヨコーンサラダ</td><td>④ 小麦 牛脂 なたね油</td></tr> <tr><td>⑤ タコさんウインナー</td><td>⑤ ほうれん草 ツナ コーン じゃが芋</td></tr> <tr><td>⑥ パイン缶</td><td>⑥ 卵不使用マヨネーズ 塩こしょう 酢 砂糖</td></tr> <tr><td>⑦ 豚肉 鶏肉 牛エキス コーンでん粉</td><td>⑦ パイン</td></tr> </table> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>515 kcal</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>19.6 g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>18.8 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>70.2 g</td></tr> <tr><td>食塩相当量</td><td>2.8 g</td></tr> </table>	献立名	材料名	① ごはん	① 白米 発芽玄米	② みそ汁	② 豆腐 わかめ だし粉 みそ 味の素	③ メンチカツ	③ 鶏肉 大豆成分 玉ねぎ 乳成分	④ 野菜のマヨコーンサラダ	④ 小麦 牛脂 なたね油	⑤ タコさんウインナー	⑤ ほうれん草 ツナ コーン じゃが芋	⑥ パイン缶	⑥ 卵不使用マヨネーズ 塩こしょう 酢 砂糖	⑦ 豚肉 鶏肉 牛エキス コーンでん粉	⑦ パイン	エネルギー	515 kcal	たんぱく質	19.6 g	脂質	18.8 g	炭水化物	70.2 g	食塩相当量	2.8 g	<p>🌸 ご入園・ご進級おめでとうございます！ 🌸</p> <p>主食のごはん・パン・麺類などの炭水化物は、脳が必要とするエネルギー源です。</p> <p>魚や肉、卵、大豆を使った主菜は、子どもの発育に不可欠なタンパク質です。</p> <p>野菜やいも、きのこ、海藻を使った副菜は、ビタミンやミネラル、食物繊維の補給源です。</p> <p>どれかが欠けると、せっかくとった栄養素が十分に活かされないことがありますので、</p> <p>「主食・主菜・副菜」のそろった献立を意識してみましょう。</p> <p>株式会社 万福</p>																																																																																													
献立名	材料名																																																																																																																									
① ごはん	① 白米 発芽玄米																																																																																																																									
② みそ汁	② 豆腐 わかめ だし粉 みそ 味の素																																																																																																																									
③ メンチカツ	③ 鶏肉 大豆成分 玉ねぎ 乳成分																																																																																																																									
④ 野菜のマヨコーンサラダ	④ 小麦 牛脂 なたね油																																																																																																																									
⑤ タコさんウインナー	⑤ ほうれん草 ツナ コーン じゃが芋																																																																																																																									
⑥ パイン缶	⑥ 卵不使用マヨネーズ 塩こしょう 酢 砂糖																																																																																																																									
⑦ 豚肉 鶏肉 牛エキス コーンでん粉	⑦ パイン																																																																																																																									
エネルギー	515 kcal																																																																																																																									
たんぱく質	19.6 g																																																																																																																									
脂質	18.8 g																																																																																																																									
炭水化物	70.2 g																																																																																																																									
食塩相当量	2.8 g																																																																																																																									

※魚に関しましては、噛みくだけの程度の小骨が入っている場合もございますので、ご注意ください。尚、上記献立表は季節により、一部変更することがありますので、ご了承ください。