

2024ねん ようちえん 4月のこんだて

四季亭
 関東部ケーターリング(八潮) Tel 048-931-9195
 関東部給食センター(柏) Tel 04-7144-4171

| 日 | 曜日 | 主食 | おかず | (アレルギー) | 赤のしょくひん 赤やくはほになる | 黄のしょくひん はだらちからになる | 緑のしょくひん からだのちようしきをとる | エネルギー kcal | たんぱく質 g | 塩分 g | |
|----|----|---|---|--|---|--|--|---------------|------------|---------|--|
| 1 | 月 | あおなふりかけごはん | はるまき はるまきのバターしょうゆいため グアバジャコウウィンナー ちんちんふらう みかんゼリー | (小麦・乳・大豆・鶏・豚・ごま・りんご・ゼラチン) (小麦・乳・大豆・鶏・豚) (小麦・大豆・鶏・豚) (小麦・大豆) | はるまき タコウィンナー とりにく みそ | こめ あぶら マーガリン バターソース さとう | はるまき たまご だいたい だいたい | 380 | 7.0 | 0.8 | |
| 2 | 火 | さけなめしふりかけごはん (ごま・さけ) | どりのさいきょうやき ツナポテトウィンナー だごやき あつあつ ブルーミックス(ももりんご) | (小麦・大豆・鶏) (小麦・大豆・鶏・豚) (小麦・大豆・鶏) (小麦・大豆・鶏) (ももりんご) | とりにく さけ みそ ツナ あつあつ あつあつ だごやき | こめ あぶら さとう だごやき ごま | しょうが はるまき たまご りんご だいたい | 432 | 14.1 | 1.0 | |
| 3 | 水 | わかめえだまめふりかけごはん (大豆・ごま) | ハムカツ とりにくのみそマヨいため チーズちくわ ひじきとくさいのちゅうかに みかんシロップづけ | (小麦・乳・大豆・鶏・豚) (小麦・大豆・鶏) (鶏・乳・大豆) (小麦・大豆・鶏・豚・ごま) | ハムカツ わかめ とりにく みそ チーズちくわ ひじき | こめ あぶら さとう ごま ごま | ごま ごま ごま ごま ごま | 396 | 10.7 | 1.1 | |
| 4 | 木 | うめふりかけごはん (小麦・乳・大豆・ごま) | 高たにくのおしおため フジハンバーグ(あます) たけのこコロコロきんぴら パイナップルシロップづけ | (小麦・大豆・鶏・豚・ごま) (小麦・乳・大豆・鶏・豚) (小麦・大豆・ごま) | 高たにく ハンバーグ のり | こめ あぶら さとう ごま ごま | たまご りんご りんご しょうが だいたい | 371 | 10.4 | 0.8 | |
| 5 | 金 | おかかおにぎり (小麦・大豆) しょうゆなめしおにぎり (小麦・大豆・ごま) | てりやきとらふハンバーグあますあん カバチキンふらういため チリコンカン なしゼリー | (小麦・大豆・鶏・さば) (小麦・乳・大豆・鶏・ごま・りんご) (小麦・大豆・鶏・豚) (小麦・大豆・鶏・豚) | とらふハンバーグ とりにく だご だご ソーセージ かつおぶし わかめ | こめ あぶら さとう ごま ごま ごま | たまご りんご りんご しょうが だいたい | 367 | 10.6 | 1.6 | |
| 8 | 月 | わかめふりかけごはん | みそだれトンカツ ジャージャーどうふ だいにちくわに りんごゼリー | (小麦・大豆・豚) (小麦・大豆・鶏・豚・ごま) (小麦・大豆) (りんご) | トンカツ わかめ みそ どうふ とりにく ちくわ | こめ あぶら さとう ごま ごま | りんご りんご しょうが だいたい スナックえんどう | 403 | 9.8 | 1.3 | |
| 9 | 火 | のりごまふりかけごはん (乳・大豆・ごま) | やさしいコロッケ やきそば ツナマヨロールたまごやき ふらうにちくわ みかんシロップづけ | (小麦・大豆) (小麦・大豆・鶏・りんご) (小麦・鶏・乳・大豆・りんご・ゼラチン) (小麦・大豆・鶏・豚) | 高たにく とりにく のり ツナマヨロールたまごやき | こめ あぶら さとう ごま ごま | たまご りんご りんご しょうが だいたい | 409 | 8.1 | 0.8 | |
| 10 | 水 | さけふりかけごはん (小麦・乳・大豆・さけ) | カレイのてりやき とりにくのまヨ旨い ひとくちイカフライ カラフルやさしいコンソメに パイナップルシロップづけ | (小麦・大豆) (小麦・大豆・鶏) (小麦・大豆・いか) (小麦・大豆・鶏・豚) | カレイ とりにく ひとくちイカフライ ツナ さけ | こめ あぶら さとう ごま ごま | しょうが りんご りんご しょうが だいたい | 415 | 13.2 | 1.5 | |
| 11 | 木 | ごはん | わらわカレー とりにく あおなふり ミニゼリー(りんご) | (小麦・乳・大豆・鶏・豚・りんご・バナナ) (小麦・大豆・鶏) (小麦・大豆) (りんご) | 高たにく さつま さつま さつま さつま | こめ あぶら さとう ごま ごま | たまご りんご りんご しょうが だいたい | 446 | 11.2 | 1.6 | |
| 12 | 金 | うめおかかふりかけごはん (小麦・乳・大豆) | ポテトグラタン はるまきチャブチふらう ミニハムステーキ とりにくのうめしぐれに オレンジ | (小麦・乳・大豆・鶏・豚) (小麦・大豆・鶏・豚・ごま) (大豆・豚) (小麦・大豆・鶏) | 高たにく ミニハムステーキ とりにく | こめ あぶら さとう ごま ごま | たまご りんご りんご しょうが だいたい | 385 | 8.2 | 1.0 | |
| 15 | 月 | おかかふりかけごはん (小麦・大豆) | てりやまヨハンバーグ コロコロいため ブロックスープに やさしいチリビーンズに りんごシロップづけ | (小麦・大豆・鶏・牛) (小麦・大豆・鶏) (小麦・大豆・鶏・豚) (小麦・大豆・鶏・豚) (りんご) | ハンバーグ とりにく だご だご かつおぶし | こめ あぶら さとう ごま ごま | たまご りんご りんご しょうが だいたい | 401 | 10.9 | 1.5 | |
| 16 | 火 | しょうゆなめしふりかけごはん (小麦・大豆・ごま) | ソースおこのみやき こんきいごまふらう ツナハンバーグ(わらわ) ツナじゃが ももシロップづけ | (小麦・卵・大豆・鶏・やまいち) (小麦・大豆・豚・ごま) (小麦・乳・大豆・鶏・豚) (小麦・大豆) (もも) | 高たにく ハンバーグ ツナ わかめ | こめ あぶら さとう ごま ごま | りんご りんご りんご しょうが だいたい | 420 | 10.0 | 1.3 | |
| 17 | 水 | ごはん | あさりのクリームシチュー だいにちくまに だごやき ミニゼリー(ぶどう) | (小麦・乳・大豆・鶏・豚) (小麦・大豆) (小麦・卵・乳・大豆) | とりにく あさり だごやき さつま | こめ あぶら さとう ごま ごま | たまご りんご りんご しょうが だいたい | 383 | 7.4 | 1.2 | |
| 18 | 木 | さけなめしふりかけごはん (ごま・さけ) | グアバジャコウ たけのこポテト ポークウィンナー はくさいのさつぱりに みかんゼリー | (小麦・卵・大豆・鶏・豚) (小麦・大豆・鶏・豚・ごま) (小麦・大豆・鶏・豚) (小麦・大豆) (小麦・大豆) | オムレツ 高たにく 高たにく みそ ポークウィンナー さつま | こめ あぶら さとう ごま ごま ごま | たまご りんご りんご しょうが だいたい | 361 | 8.8 | 1.5 | |
| 19 | 金 | あおなふりかけごはん | とりにく はるまき はるまきのぞろい はるまきのぞろい いるどりひじき パイナップルシロップづけ | (小麦・大豆・鶏) (小麦・大豆・鶏・豚・ごま) (大豆・さば) (小麦・大豆) | とりにく あぶら はるまき はるまき ひじき あぶら | こめ あぶら さとう ごま ごま | たまご りんご りんご しょうが だいたい | 389 | 8.9 | 1.1 | |
| 22 | 月 | さけふりかけごはん (小麦・乳・大豆・さけ) ★台湾人気メニューの日 | カレーハンバーグ にんじんとらふ まーどらふ あんなんどうふ | (小麦・大豆・鶏・豚・ごま) (小麦・乳・大豆・鶏・豚・ごま) (小麦・大豆・鶏・豚・ごま) (乳・大豆) | 高たにく にんじんとらふ とらふ とらふ とりにく さけ | こめ あぶら ごま ごま ごま あんなんどうふ | たまご りんご りんご しょうが だいたい | 440 | 10.8 | 1.0 | |
| 23 | 火 | わかめふりかけごはん | カレイのてりやき 高たにくのマーレードいため ハッシュドポテト まめまめトマトに なしゼリー | (小麦・大豆) (小麦・大豆・オレンジ・豚) (大豆) (小麦・大豆・鶏・豚) | カレイ 高たにく 高たにく だご ソーセージ わかめ | こめ あぶら さとう ごま ごま ごま | たまご りんご りんご しょうが だいたい | 450 | 12.8 | 1.3 | |
| 24 | 水 | いちごジャムサンド (小麦・乳・大豆) | メンチカツ わらわス/ガティ ちくわに とりにく オレンジ にんじんとらふ | (小麦・大豆・鶏・牛) (小麦・大豆) (小麦・大豆) (小麦・大豆・鶏) (オレンジ) (豚) | メンチカツ ツナ ちくわ とらふ とりにく にんじんとらふ | こめ あぶら さとう ごま ごま ごま | たまご りんご りんご しょうが だいたい | 398 | 9.2 | 1.4 | |
| 25 | 木 | うめおかかふりかけごはん (小麦・乳・大豆) | ミートグラタン やさしいため ミニハムステーキ きりぼしだいにちくまに りんごゼリー | (小麦・乳・大豆・鶏・豚) (小麦・大豆・豚) (大豆・鶏・豚) (小麦・大豆・ごま) (りんご) | 高たにく みそ ミニハムステーキ あぶら | こめ あぶら さとう ごま ごま | たまご りんご りんご しょうが だいたい | 402 | 10.1 | 1.2 | |
| 26 | 金 | ごはん | はるまきカレー だいにちくま ロールたまごやき ミニゼリー(ピーチ) | (小麦・乳・大豆・鶏・豚・りんご・バナナ) (小麦・大豆) (小麦・卵・大豆) (もも) | 高たにく なま さつま さつま ロールたまごやき | こめ あぶら さとう ごま ごま | たまご りんご りんご しょうが だいたい | 369 | 7.0 | 1.2 | |
| 29 | 月 | しょうわのひ | | | | | | | | | |
| 30 | 火 | うめふりかけごはん (小麦・乳・大豆・ごま) ★服部先生お祝いメニューの日 | 高たにく タコウィンナー とらふ ももシロップづけ | (小麦・大豆・豚) (小麦・大豆・鶏・豚) (小麦・大豆・鶏・豚・ごま) (もも) | 高たにく かつおぶし タコウィンナー とらふ とりにく | こめ あぶら さとう ごま ごま | だご りんご りんご しょうが だいたい | 397 | 11.3 | 0.6 | |

生活習慣を整えて1年間元気いっぱい過ごしましょう!

みなさん、ご入園・ご進級おめでとうございます。
 これから楽しい幼稚園での生活が始まります。
 みんなで食べる給食はおいしいですよ。
 よくかんで、いっぱい食べて、
 楽しい幼稚園生活を過ごしましょう。

★栄養★

朝・昼・夕の3回食事を食べる時間
 間を決めましょう。
 苦手な食べ物があっても
 一口だけは食べてみましょう!

★睡眠★

一日の疲れをとったり、
 大きく成長するためには、
 「早寝早起き」を心がけ
 ましょう!

★運動★

毎日体を動かしてたくさん
 遊びましょう。
 病気に負けない強い体づく
 りをしましょう!

今月の
 服部幸徳先生お祝いメニューは...
 4月30日(火)
 豚肉と筍のおかか炒め
 です!

| | | | |
|-----|-----|------|-----|
| 平均値 | 401 | 10.0 | 1.2 |
|-----|-----|------|-----|

担当栄養士
 村越 朗彦
 橋本 健
 今西真里加