

日/曜日	主食	副食(主な材料)	カロリー	《果物》
5 金	ハヤシライス	→豚肉、ジャガイモ、マッシュルーム、玉葱・イタリアンサラダ(レタス、人参、 <u>チーズ</u>)	434	いちご
8 月	黒糖ロール	ホワイトシチュー(鶏肉、玉葱、人参、ジャガイモ、 <u>生乳</u> 、 <u>生クリーム</u>)・グリーンサラダ(キャベツ、レタス、アスパラガス)	434	バナナ
9 火	肉丼	→豚肉、人参、玉葱、シラタキ、グリーンピース・和え物(キャベツ、小松菜)・味噌汁(豆腐、ナメコ)	431	清見オレンジ
10 水	タヌキうどん	→キリイカ、 <u>桜えび</u> 、 <u>小麦粉</u> 、人参、ホウレン草、玉葱・焼肉サラダ(豚肉、キャベツ、レタス、紫キャベツ)	414	いちご
11 木	カレーライス	→豚肉、人参、玉葱、 <u>生乳</u> 、 <u>ヨーグルト</u> ・ミモザサラダ(<u>卵</u> 、レタス、キャベツ、きゅうり)	444	清美オレンジ
12 金	ご飯	煮魚・酢の物(レタス、きゅうり、人参、ワカメ、ツナ)・田舎汁(かぼちゃ、しめじ、玉葱、大根)	374	オレンジ
15 月	中華丼	→豚肉、ナルト、キャベツ、キクラゲ・中華和え(キャベツ、きゅうり、ごま油)・ワカメスープ(玉葱、ゴマ)	443	清見オレンジ
16 火	食パン	魚フライ(<u>つなぎ卵</u> 、 <u>小麦粉</u> 、 <u>パン粉</u>)・アスパラサラダ(キャベツ、人参、 <u>マネー</u>)・ミネストローネ(ベーコン、トマト、ジャガイモ)	404	バナナ
17 水	ご飯	豚肉と切り干し大根の煮物(ひじき、人参、さつま揚げ)・和え物(キャベツ、小松菜)・味噌汁(豆腐、油揚げ、万能葱)	372	美生柑
18 木	あんかけうどん	→豚肉、人参、玉葱、小松菜、キャベツ・カボチャのそぼろ煮(鶏挽肉)	403	オレンジ
19 金	ロールパン	鶏のトマト煮(人参、玉葱、キャベツ)・春雨サラダ(きゅうり、人参、レタス)・カブとベーコンのスープ	374	バナナ
22 月	和風スパゲティー	→鶏挽肉、インゲン、玉葱、シメジ・おほか和え(キャベツ、人参)・もやしと豚肉のスープ(ニラ)	372	オレンジ
23 火	ご飯	豚肉と大根の炒め煮(人参)・磯辺和え(もやし、キャベツ、のり)・味噌汁(玉葱、ジャガイモ)	406	美生柑
24 水	ロールパン	鶏のから揚げ(<u>つなぎ卵</u> 、 <u>小麦粉</u>)・ツナサラダ(キャベツ、レタス、きゅうり)・トマトと玉葱のスープ	424	バナナ
25 木	ご飯	魚の味噌焼き(ごま)・小松菜と竹輪の和え物(キャベツ)・吉野汁(三つ葉、カブ、 <u>カニカマ</u>)	413	美生柑
26 金	和風麻婆豆腐丼	→豚挽肉、長葱、人参・ナムル(もやし、ほうれん草、ごま油)・ワカメスープ(玉葱、白ごま)	409	オレンジ
30 火	ミートスパゲティー	→豚挽肉、人参、玉葱、トマト、グリーンピース・コーンサラダ(キャベツ、レタス)・ほうれん草と豚肉のスープ	375	オレンジ

- ・一食、407kcalを目安としています。
- ・都合により、変更することがあります。
- ・麦茶と牛乳は、毎日です。
- ・サラダは、ポイルします。

4月。環境の変化で緊張や不安がいつばいの毎日です。子どもたちが元気に過ごせるよう、おうちの方をお願いします。

朝 おうちで
朝ごはんは1日のエネルギー源です。毎日食べる習慣を。「牛乳をこぼした!」「また着替えて洗濯!」と慌てなくてもいいように、10分早く起こすのがオススメです。

園 についたら
朝の様子で気になることがあれば、教えてください。うまく自分で言えない子の「しんどい」に園でも早めに気づいてあげるため、ご協力をお願いします。

夜 いっしょに
帰宅途中、お風呂の時間、夕食中、寝る前など、話を聞いたりスキンシップの時間を。「明日もがんばるぞ」という子どもたちのパワーになります。

うめだ・あけぼの学園の給食は、下記の点に配慮しながらおいしい給食を目指しています。

- ①素材の味を生かした薄味にする。
- ②季節感を味わえるように旬の野菜、果物等の食材を積極的に取り入れる。
- ③噛む力を育てる為、噛むメニューを積極的に取り入れる。
- ④色々な食材、味を知る為にバラエティーに富んだメニューを心掛ける。
- ⑤食品添加物の少ない、安全な食品を使用する。
- ⑥家庭的な食事の雰囲気、メニューを心掛ける。
- ⑦年間を通して、行事食を盛り込む。

