

九品寺幼稚園



4月

献立表



		こんだて	あか <small>からだをつくるもとになるたべもの</small>	きいろ <small>からだをうごかすもとになるたべもの</small>	みどり <small>からだのちょうしをととのえるたべもの</small>
7	金	入園式			
17	月	のりしおからあげ	鶏肉	片栗粉	青のり しょうが にんにく
		ごもくはるさめ	ツナ	春雨	キャベツ 人参 きくらげ
18	火	さばのにつけ	さば		しょうが
		きりほしだいこんのカレーに	ベーコン	カレールー	切干大根 玉葱 人参 いんげん
19	水	やさしいハンバーグ	豚肉 大豆ミート		玉ねぎ 人参 ブロッコリー にんにく 生姜
		ポテトサラダ		じゃが芋 マヨドレ	人参 コーン キャベツ
		みそしる	季節の野菜		
20	木	ごもくごはん	鶏肉 油揚げ		ひじき 人参 椎茸
		ちくわのてんぷら	竹輪	片栗粉	
		あおなのゴマあえ		ゴマ	青菜 人参
21	金	にくみそどうふ	豚肉 大豆ミート 豆腐		玉ねぎ えのき
		むしどりとあおなのあえもの	鶏肉	ごま油	青菜 人参 豆もやし きくらげ
24	月	とりにくのみそこうじやき	鶏肉		
		あおなのおかかあえ	かつおぶし		青菜 人参 切干大根
25	火	カレーライス	豚肉	じゃが芋 カレールー	人参 玉ねぎ
		コールスローサラダ		マヨドレ	キャベツ 人参 コーン ブロッコリー
		りんごかんてん			リンゴジュース
26	水	とりそぼろごはん	鶏肉 大豆ミート		
		さけのゆうあんやき	鮭		生姜
		あおなとくきわかめのあえもの			青菜 人参 もやし 茎わかめ
27	木	まーぼーどうふどん	豚肉 大豆ミート 豆腐	ごま油 片栗粉	ねぎ にら にんにく 生姜
		もやしのナムル		ごま油	人参 もやし にんにく
28	金	とりのからあげ	鶏肉	片栗粉	生姜 にんにく
		パンプキンサラダ		じゃがいも マヨドレ	かぼちゃ キャベツ 人参

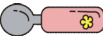
赤色群の食品: 血液や肉をつくる(タンパク質等) 黄色群の食品: 力や体温になる(糖質・脂質等)

緑色群の食品: 体の調子を整える(無機質・ビタミン等)

毎食、各群から2種類以上の食品を食べるようにすれば栄養バランスが取れた食事になるといわれています。

※旬の食材を使用しておりますので、メニューが変更する場合がございます。

☆青菜は、キャベツ、白菜、小松菜、ほうれん草、水菜を含みます。

このマークの日はスプーンを持参してください。

