

ご入園・ご進級
おめでとうございます！

楽しい園生活がスタートしましたね。
子供達も期待と希望に胸を膨らませていることでしょう！
たくさんお友達を作って、元気に園生活を送って下さい。
給食室からは子供達の健やかな成長とともに、元気いっぱい楽しくいただく給食の時間を過ごせるよう、衛生面に十分注意し、安全な提供を心がけてまいります。
今年も1年間どうぞ宜しくお願いいたします。
毎月の献立表は、食品のはたらきごとに赤・緑・黄の3つのグループに分ける3色食品群表示をしています。子供達にも教えてあげてください。

- 赤→体をつくる（肉・魚・卵・牛乳・豆類）
- 緑→体の調子をよくする。（野菜・果物・きのこ・海藻）
- 黄→働く力や熱になる。（穀類・イモ類・糖質・油脂類）

ごはんの甘みを味わいましょう！

ごはんをよく噛むと甘く感じるのは、ごはんのでんぷんが口で出る唾液に含まれる消化酵素の働きで、甘い糖（マルトース）に分解されるからです。
また、ごはんをよく噛むことは脳の働きを活発にする、歯の病気を防ぎ胃腸の働きをよくするなどの体によい効果があります。
ごはんの美味しさを味わうためにも健康のためにも、ごはんをよく噛んでたべましょう！



春が旬のお野菜♡
春キャベツ・新玉ねぎ・たけのこ・新じゃが芋・スナップえんどうなど♪
旬のお野菜は栄養価も豊富。
木の実幼稚園の給食では、その時期の旬の食材をたっぷり使うよう心掛けています。



日曜日	曜日	献立名	ざいりょう			その他	どんぐりおやつ
			赤◇ 血や肉になるもの 魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	緑◇ からだの調子を整えるもの 野菜類・藻類・くだもの類	黄◇ カや体温となるもの 穀類・油脂類・砂糖類・いも類		
8	金	入園式					どんぐりおやつ
4/14から飲み物があります。コップを持参してください。							
11	月	進級式					
12	火	午前保育					ぼたぼた焼き・ラムネりんごジュース
13	水	午前保育					菜飯おにぎり お茶
14	木	スマイルポテト お茶			スマイルポテト、サラダ油		ココナッツサブレ ミニゼリー オレンジジュース
15	金	アンパンマン煎餅 ラムネ オレンジジュース			アンパンマン煎餅	ラムネ オレンジジュース	中華ポテト お茶
18	月	人参ご飯 鶏の照り焼き バナナ	鶏肉	人参 バナナ	精白米	かつおだし、薄口醤油、料理酒 濃口醤油、みりん、砂糖、片栗粉	ポップコーン お茶
19	火	醤油ラーメン しゅうまい 青リンゴゼリー	豚肉 しゅうまい	玉ねぎ、人参、もやし、青ねぎ、にんにく	中華麺、ごま油、砂糖	濃口醤油、中華味、食塩、料理酒	おにぎり煎餅 マシュマロ カルピスウォーター
20	水	わかめご飯 白身魚のフライ ハムと春キャベツのサラダ	白身魚フライ ハム	キャベツ、人参、胡瓜、コーン	精白米 サラダ油	わかめふりかけ とんかつソース マヨネーズ、食塩	バナナ蒸しパン お茶
21	木	ツナピラフ 鶏肉とじゃが芋のバーベキュー焼き カルシウムウエハース	ツナ 鶏肉	玉ねぎ、人参、ピーマン にんにく	精白米 砂糖、じゃが芋 カルシウムウエハース	コンソメ、食塩 グチャップ、ウスターソース、とんかつソース	アンパンマン煎餅 ラムネ リンゴジュース
22	金	カレーライス 豆腐サラダ オレンジ	豚肉 豆腐	玉ねぎ、人参、にんにく、グリーンピース きゅうり、人参、コーン オレンジ	精白米、サラダ油、じゃが芋	カレールウ 青じそドレッシング	マリービスケット ミニゼリー オレンジジュース
25	月	菜飯 豚の生姜焼き風炒め キャンディチーズ	豚肉 キャンディチーズ	キャベツ、にんじん、玉ねぎ、ピーマン、生姜	精白米 サラダ油、砂糖	菜飯のもと かつおだし、濃口醤油、みりん、料理酒	ジャムクラッカーサンド カルピスウォーター
26	火	麦ロール ハンバーグ ブロッコリーのサラダ	ハンバーグ	ブロッコリー、人参	麦ロール 砂糖	トマトケチャップ、ウスターソース 焙煎胡麻ドレッシング	さつま芋ケーキ お茶
27	水	ゆかりご飯 鯖マヨ焼き 春雨サラダ	鯖 ハム	人参、きゅうり	精白米 春雨、ごま油	ゆかり マヨネーズ、塩 濃口醤油、酢、砂糖	ビスコ ラムネ りんごジュース
28	木	ハヤシライス ポテトサラダ ラムネ	豚肉 ツナ	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、グリーンピース きゅうり、人参、コーン	精白米、サラダ油 じゃが芋	トマトケチャップ、シチュー・ミックスビーフ マヨネーズ、食塩 ラムネ	カルシウムせんべい マシュマロ カルピスウォーター
29	金	昭和の日					

[月間栄養価一覧表]

2016年 4月

予定献立

0:通常献立

木の实幼稚園

2016-03-26 印刷

日	曜	献立名	一人分量 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩相当量 g
18	月	人参ごはん, 鶏の照り焼き , バナナ	187.71	430	15.2	12.1	61.6	1.2
19	火	醤油ラーメン, しゅうまい, 青りんごゼリー	401.00	379	13.6	6.4	64.8	2.0
20	水	わかめご飯, 白身魚フライ , ハムとキャベツのサラダ	150.60	372	8.9	11.5	56.5	0.8
21	木	ソナピラフ , 鶏肉とじゃが芋のバーベキュー焼き , カルシウムウエハース	184.27	434	16.0	12.3	60.8	1.6
22	金	カレーライス , 豆腐サラダ , オレンジ	312.05	424	10.4	9.7	71.8	2.2
25	月	菜飯, 豚の生姜炒め, キャンディチーズ	153.75	330	11.4	7.2	51.7	0.7
26	火	麦ロール, ハンバーグ , ブロッコリーのサラダ	145.50	245	12.5	6.5	32.9	1.8
27	水	ゆかりご飯, 鯖のマヨ焼き , 春雨サラダ	134.20	433	11.4	16.9	54.8	0.9
28	木	ハヤシライス, ポテトサラダ , ラムネ	330.10	481	10.7	13.2	77.6	1.7
期間内の合計			1999.18	3528	110.1	95.8	532.5	12.9
一日あたりの平均			222.13	392	12.2	10.6	59.2	1.4