

日付	曜日	午前おやつ 0~1歳児	普通食 昼食	午後 おやつ	栄養量								炭水化物 脂質 (力になる 黄の食品)	たんぱく質 (血になる 赤の食品)	ビタミン (体を整える 緑の食品)	アレルゲン					
					熱量(kcal)		蛋白質(g)		脂質(g)		塩分(g)					卵	乳 乳糖	魚貝類 甲殻類 魚卵	山いも	くるみ アーモンド ピーナッツ	
					幼児	乳児	幼児	乳児	幼児	乳児	幼児	乳児									
3	17	月	ぎゅうにゅう おかし	3日おせきはん/17日たけのこごはん とりのはちみつてりやき サラダな ブロッコリーとコーンのサラダ みそしる	ぎゅうにゅう わふうプリン	480	382	24.0	19.0	14.0	11.1	2.5	2.3	ごはん	とりにく	ブロッコリー	○				
4	18	火	ぎゅうにゅう おかし	カレーライス もやしとツナのちゅうかあえ ラッシー	0歳むぎちや 1歳~ぎゅうにゅう キャロットドーナツ	520	420	17.4	14.0	15.2	12.2	2.6	2.0	ごはん	ぶたにく	にんじん	○	○			
5	19	水	ぎゅうにゅう おかし	うめごはん さばのしおやき はるやさいのいりどうふ みそしる	ぎゅうにゅう おかし フルーツ	400	320	19.0	15.3	9.4	7.5	2.1	1.7	ごはん	さば	アスパラガス	※	○	○	※	※
6	20	木	ぎゅうにゅう おかし	ぶたきやべつうどん かぼちゃサラダ みかんラッシー	むぎちや なっとうチャーハン	510	410	19.6	15.7	15.5	12.4	2.8	2.4	うどん	ぶたにく	かぼちゃ	○				
7	21	金	ぎゅうにゅう おかし	のりごはん とうふしゅうまい サラダな こまつなのナムル みそしる	ぎゅうにゅう ナポリタンスパゲッティ	437	350	15.0	12.0	9.0	7.2	1.1	0.9	ごはん	ぶた ひきにく とうふ	こまつな	○				
8	22	土	むぎちや おかし	しょうがやきどんぶり みそしる	むぎちや おかし フルーツ	325	255	12.5	10.0	5.2	3.6	1.4	1.1	ごはん	ぶたにく	きやべつ		※			
10	24	月	ぎゅうにゅう おかし	さわらのわかくさやき きりぼしだいこんのもの みそしる	ぎゅうにゅう ちゅうかふうにゅうめん	420	333	16.5	13.2	12.5	10.0	1.7	1.4	ごはん	さわら	いんげん	○	○			
11	火	ぎゅうにゅう おかし	はるきやべつのロールフライ サラダな だいこんのゆかりあえ みそしる	0.1.2歳 ラッシー おかし 3歳~フルーツヨーグルト	403	323	16.5	13.2	10.0	8.0	1.6	1.3	ごはん	ぶたにく	きやべつ	※	○	※	※	※	
12	26	水	ぎゅうにゅう おかし	ぎゅうにゅう ロールパン とりとしめじのトマトに コーンスープ	むぎちや 12日 ひじきごはん 27日さんまのかばやきごはん	440	352	19.0	15.0	15.2	12.2	2.5	2.0	ロール パン	とりにく	トマト	○	○			
13	27	木	ぎゅうにゅう おかし	わかめらーめん れんこんのきんぴら ラッシー	0歳むぎちや 1歳~ぎゅうにゅう おこのみやき	390	311	16.8	13.4	8.8	7.0	2.7	2.1	らーめん	ぶたにく	れんこん	○	○			
14	28	金	ぎゅうにゅう おかし	やきにく ポテトサラダ ちゅうかスープ	ぎゅうにゅう シュガートースト	440	350	12.0	9.6	15.0	12.0	1.2	0.9	ごはん	ぶたにく	ピーマン	○				
15	土	むぎちや おかし	はるきやべつとベーコンのスパゲッティ やさいスープ	むぎちや おかし フルーツ	350	278	13.4	10.7	7.2	5.8	1.2	0.9	スパゲッティ	ベーコン	たまねぎ		※				
誕生会	25	火	ぎゅうにゅう おかし	はるいろごはん おとしあげ サラダな ミントマト すましじる	りんごジュース ほうれんそうパンケーキ	350	270	11.5	9.0	8.0	6.3	0.8	0.7	ごはん	とり ひきにく とうふ	サラダな		○			

入園・進級おめでとございます
今年度も栄養たっぷり美味しく元気になる給食を作っていきます。また、給食や食育活動・食育媒体を通し、子ども達の成長をサポートしていきます。一階ホールやホームページでは、毎日の給食・おやつの様子を掲示していますので、どうぞご覧ください。

**4月に登場する
春の食べもの**
たけのこ・ブロッコリー
はるきやべつ・さわら
アスパラガス
しんじゃがいも・かぶ
きぬさや
しんたまねぎ

はちみつと黒糖について
はちみつや黒糖は体の調子を整えるミネラルがいくつも含まれており、上白糖と比べるとカロリーが低く、少量で甘みを感じることができます。また、身体や脳のエネルギー源になってくれるので、おすすめしたい食材です。ただし、はちみつや黒糖にはボツリヌス菌が含まれていることがあり、腸内環境が未発達な1歳未満のお子さんが食べると、【**乳児ボツリヌス症**】を発症する恐れがあるため、食べてはいけません。必ず、一歳を過ぎたころに食べましょう。原材料に含まれる加工品もありますので、よく確認をしましょう。

※のついているところは、アレルゲンを含むお菓子を使用することもあります。
☆献立は都合により変更する場合があります。