

日	献立名			あか	黄	みどり	延長おやつ
	午前 おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	カや体温のもとになる	体の調子を整える	
1 火	牛乳	ごはん 麻婆豆腐 中華きゅうり	牛乳 ビスケット	牛乳 豆腐 豚ひき肉 赤みそ	米 サラダ油 酒 醤油 砂糖 トマトケチャップ 片栗粉 酢 ごま油 ビスケット	にんじん たけのこ 玉ねぎ ねぎ しょうが きゅうり レモン果汁	牛乳 かりんとう
2 水	牛乳	パン 鶏のから揚げ トマト アスパラガス 野菜スープ	固形ヨーグルト クラッカー	牛乳 鶏肉 固形ヨーグルト	ロールパン 片栗粉 上新粉 サラダ油 マヨネーズ スープの素 クラッカー	トマト アスパラガス 玉ねぎ にんじん パセリ キャベツ	牛乳 おかき
3 木	牛乳	ごはん 煮魚 切干大根の煮物 玉ねぎのみそ汁	牛乳 マドレーヌ	牛乳 白身魚 油揚げ わかめ みそ 煮干し	米 酒 砂糖 醤油 ごま油 マドレーヌ	しょうが 切干大根 にんじん さやいんげん 玉ねぎ ねぎ	牛乳 ウエハース
4 金	牛乳	ごはん エス肉じゃが 小松菜のスープ	牛乳 かりんとう	牛乳 豚肉	米 カレー粉 サラダ油 みりん じゃがいも 砂糖 スープの素 醤油 かりんとう	玉ねぎ にんじん グリンピース 小松菜	牛乳 せんべい
5 土	保護者説明会						
7 月	牛乳	ごはん 鶏肉のてり煮 もやしとにんじんのごまあえ 青梗菜のみそ汁	牛乳 *みりくりこ	牛乳 鶏肉 わかめ みそ 煮干し 鉄強化牛乳 きな粉	米 サラダ油 砂糖 醤油 酒 ごま 片栗粉	しょうが きゅうり もやし にんじん チンゲンサイ	牛乳 おかき
8 火	牛乳	パン ハンバーグ ボイルキャベツ コーンスープ	牛乳 あられ おやつりりこ	牛乳 合ひき肉 卵 いりこ	ロールパン パン粉 サラダ油 トマトケチャップ ウスターソース 醤油 砂糖 スープの素 片栗粉 あられ	玉ねぎ にんじん キャベツ スイートコーン パセリ	牛乳 サブレ
9 水	牛乳	ごはん 魚のたった揚げ トマト 胡瓜もみ 玉ねぎのすまし汁	牛乳 *いちご蒸しパン	牛乳 白身魚 煮干し だし昆布	米 醤油 酒 片栗粉 上新粉 サラダ油 いちごジャム ホットケーキミックス	トマト きゅうり 玉ねぎ ねぎ にんじん	牛乳 あられ
10 木	牛乳	親子うどん バナナ	牛乳 *ゆかりおにぎり	牛乳 鶏もも かまぼこ 卵 煮干し だし昆布	うどん サラダ油 砂糖 醤油 酒 米 しそ粉	にんじん 玉ねぎ ほうれんそう バナナ	牛乳 クラッカー
11 金	牛乳	ごはん カレー 野菜サラダ	牛乳 おかき おやつ昆布	牛乳 牛肉 スキムミルク 昆布	米 じゃがいも サラダ油 カレールウ スープの素 酢 砂糖 醤油 おかき	にんじん 玉ねぎ グリンピース キャベツ きゅうり	牛乳 かりんとう
12 土	牛乳	ごはん 凍豆腐の卵とじ そうめん汁	牛乳 あられ	牛乳 凍豆腐 鶏ひき肉 卵 煮干し だし昆布	米 じゃがいも サラダ油 酒 砂糖 醤油 そうめん あられ	にんじん ピーマン 干しいたけ 玉ねぎ ねぎ	牛乳 クラッカー
14 月	牛乳	パン チキンクリームスープ コーンとかにかまのサラダ	牛乳 サブレ	牛乳 鶏肉 鉄強化牛乳 かに風味かまぼこ	ロールパン じゃがいも スープの素 小麦粉 バター サラダ油 酢 砂糖 サブレ	にんじん 玉ねぎ パセリ スイートコーン きゅうり	牛乳 ビスケット
15 火	牛乳	ごはん 煮魚 切干大根の煮物 玉ねぎのみそ汁	牛乳 *ホットケーキ	牛乳 白身魚 油揚げ わかめ みそ 煮干し スキムミルク 卵	米 酒 砂糖 醤油 ごま油 小麦粉 ベーキングパウダー サラダ油 バター	しょうが 切干大根 にんじん さやいんげん 玉ねぎ ねぎ	牛乳 ウエハース
16 水	牛乳	パン 鶏のから揚げ トマト アスパラガス 野菜スープ	固形ヨーグルト クラッカー	牛乳 鶏肉 固形ヨーグルト	ロールパン 片栗粉 上新粉 サラダ油 マヨネーズ スープの素 クラッカー	しょうが トマト アスパラガス 玉ねぎ にんじん パセリ キャベツ	牛乳 クッキー
17 木	牛乳	ごはん 麻婆豆腐 中華きゅうり	牛乳 ビスケット	牛乳 豆腐 豚ひき肉 赤みそ	米 サラダ油 酒 醤油 砂糖 トマトケチャップ 片栗粉 酢 ごま油 ビスケット	にんじん たけのこ 玉ねぎ ねぎ しょうが きゅうり レモン果汁	牛乳 丸ボーロ
18 金	牛乳	たけのこごはん 豚ヒレのたった揚げ トマトときゅうりのサラダ 豆腐のすまし汁 オレンジ	プリン	牛乳 鶏肉 油揚げ だし昆布 豚肉 豆腐 わかめ 煮干し	米 醤油 酒 砂糖 片栗粉 上新粉 サラダ油 酢 プリン	にんじん たけのこ さやいんげん トマト きゅうり ねぎ オレンジ	牛乳 せんべい
19 土	牛乳	イタリアンスパゲッティ えのきだけのスープ	牛乳 丸ボーロ	牛乳 ベーコン チーズ	スパゲッティ マーガリン トマトケチャップ ウスターソース スープの素 サラダ油 丸ボーロ	にんじん 玉ねぎ セロリー ピーマン えのきたけ ねぎ	牛乳 おかき
21 月	牛乳	パン ハンバーグ ボイルキャベツ コーンスープ	牛乳 あられ おやつりりこ	牛乳 合ひき肉 卵 いりこ	ロールパン パン粉 サラダ油 トマトケチャップ ウスターソース 醤油 砂糖 スープの素 片栗粉 あられ	玉ねぎ にんじん キャベツ スイートコーン パセリ	牛乳 ビスケット
22 火	牛乳	ごはん 魚のたった揚げ トマト 胡瓜もみ 玉ねぎのすまし汁	牛乳 *チーズラスク	牛乳 白身魚 煮干し だし昆布 粉チーズ	米 醤油 酒 片栗粉 上新粉 サラダ油 食パン マヨネーズ	トマト きゅうり 玉ねぎ ねぎ にんじん パセリ	牛乳 クッキー
23 水	牛乳	ごはん レバーのてり煮 キャベツのおかかあえ なめこ豆腐のみそ汁	牛乳 ビスケット	牛乳 鶏レバー かつお節 豆腐 煮干し みそ	米 サラダ油 砂糖 醤油 酒 ビスケット	しょうが キャベツ にんじん なめこ ねぎ	牛乳 あられ
24 木	牛乳	ごはん 凍豆腐の卵とじ そうめん汁	牛乳 *トマト蒸しパン	牛乳 凍豆腐 鶏ひき肉 卵 煮干し だし昆布	米 じゃがいも サラダ油 酒 砂糖 醤油 トマトジュース ホットケーキミックス そうめん	にんじん ピーマン 干しいたけ 玉ねぎ ねぎ	牛乳 サブレ
25 金	牛乳	ごはん カレー 野菜サラダ	牛乳 おかき おやつ昆布	牛乳 牛肉 スキムミルク 昆布	米 じゃがいも サラダ油 カレールウ スープの素 酢 砂糖 醤油 おかき	にんじん 玉ねぎ グリンピース キャベツ きゅうり	牛乳 ウエハース
26 土	牛乳	親子うどん バナナ	牛乳 せんべい	牛乳 鶏もも かまぼこ 卵 煮干し だし昆布	うどん サラダ油 砂糖 醤油 酒 せんべい	にんじん 玉ねぎ ほうれんそう バナナ	牛乳 クラッカー
28 月	牛乳	ごはん 鶏肉のてり煮 もやしとにんじんのごまあえ 青梗菜のみそ汁	牛乳 丸ボーロ	牛乳 鶏肉 わかめ みそ 煮干し	米 サラダ油 砂糖 醤油 酒 ごま 丸ボーロ	しょうが きゅうり もやし にんじん チンゲンサイ	牛乳 ビスケット
30 水	牛乳	ごはん エス肉じゃが 小松菜のスープ	牛乳 *まめくりこ	牛乳 豚肉 きな粉 豆乳	米 カレー粉 サラダ油 砂糖 じゃが芋 スープの素 醤油 みりん 片栗粉	玉ねぎ にんじん グリンピース 小松菜	牛乳 せんべい

月平均栄養価	年齢	区分	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食塩相当量 g
								A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	
未満児		基準値	470	15~23	11~16	210	2	200	0.2	0.3	18	1.3未満
		平均栄養価	458	19.8	16.9	296	1.8	404	0.25	0.44	17	1.6
以上児		基準値	570	18~29	13~19	270	2.3	225	0.23	0.36	18	1.6未満
		平均栄養価	529	21.8	17.4	464	2.4	464	0.29	0.4	20	2

**4月の旬食 トマト**

「トマトの旬=夏」というイメージが強いですが、春の種やかな日差しを浴びてゆっくと成長した。春から初夏にかけてのトマトの味は夏トマトよりも美味しいといわれています。トマトには、リコピンという抗酸化物質が含まれており、ガンや老化を予防するといわれています。また、疲労回復を促すクエン酸、便通をよくする食物繊維も豊富です。今月の給食では若松トマトを中心に、暖かな日差しを浴びた九州産トマトをたくさん味わってほしいです。