


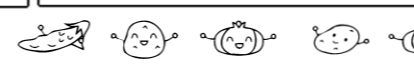
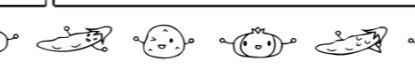





月曜日		火曜日	水曜日	木曜日	金曜日		土曜日	
	園基準 542	5月1日平均 497	 ハレルヤ保育園の給食の特徴を紹介します。 			1 牛乳 米菓	2 牛乳 お菓子(あられ)	
エネルギー	20.3	19.3	<p>その1. 週3回は魚を使用したメニューです。</p> <p>その2. 週1回麦ごはんの日があります。</p> <p>その3. 週4日以上は手作りのおやつです。</p>			麦御飯	2	
たんぱく質	17.5	15.6	<p>近年、『魚離れ』の方が増えてきています。子どもたちに様々な魚の味に親しんで欲しいため、煮る、焼く、揚げるなどの様々な調理法を用いて提供しています。</p> <p>園では胚芽米8：大麦2の割合で炊いています。大麦には食物繊維が多く含まれており、便秘の解消、肥満防止に効果があります。</p> <p>子どもにとっておやつは『第4の食事』です。大切なエネルギー補給となります。カップケーキ、団子、おにぎり、フルーツもりんご、バナナを中心に夏にはメロン、スイカ、秋には梨、冬はみかんなど取り入れています。</p>			そばと玉ねぎのみそ煮	2	
脂質	249	264	  			いんげんごさみのマヨドレ和え	2	
カルシウム	2.4	2				豆腐団子	2	
鉄						バナナ	2	
4	 <p>みどりの日</p>		5	 <p>こどもの日</p>		6	 <p>振替休日</p>	
11	牛乳	米菓	12	牛乳	お菓子(煎餅)	13	牛乳	米菓
御飯	胚芽米	御飯	胚芽米	13	牛乳	米菓	御飯	胚芽米
白身魚の照り焼き	かれない 酒 油 三温糖 しょうゆ みりん 片栗粉	白身魚の照り焼き	かれない 酒 油 三温糖 しょうゆ みりん 片栗粉	14	牛乳	お菓子(クッキー)	御飯	胚芽米
小松菜のごま和え	こまつな にんじん コーン しょうゆ ごま	小松菜のごま和え	こまつな にんじん コーン しょうゆ ごま	15	牛乳	米菓	麦御飯	胚芽米 押麦
おかず汁	豆腐 鶏肉 なす たまねぎ えのきたけ ねぎ 油揚げ ごま油 だし みそ	おかず汁	豆腐 鶏肉 なす たまねぎ えのきたけ ねぎ 油揚げ ごま油 だし みそ	16	牛乳	お菓子(あられ)	タンメン	ゆで中華めん 豚肉 キャベツ にんじん たら ねぎ もやし 干しいだけ ごま油 しょうゆ 塩 こんぶ だし 酒
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	17	牛乳	お菓子(煎餅)	コーンソテー	ほうれんそう キャベツ コーン 油 塩 しょうゆ しょうゆ
大豆粉のコーンパン	白玉粉 米粉 だいず 片栗粉 コーン ベーキングパウダー 三温糖 塩 豆乳 油	大豆粉のコーンパン	白玉粉 米粉 だいず 片栗粉 コーン ベーキングパウダー 三温糖 塩 豆乳 油	18	牛乳	米菓	人参カップケーキ	にんじん ホットケーキ粉 牛乳 卵 三温糖 バター
りんご	りんご	りんご	りんご	19	牛乳	お菓子(煎餅)	バナナ	バナナ
18	牛乳	米菓	19	牛乳	お菓子(煎餅)	20	牛乳	米菓
御飯	胚芽米	御飯	胚芽米	21	牛乳	お菓子(クッキー)	御飯	胚芽米
あじのマヨドレ焼き	あじ 塩 しょうゆ たまねぎ にんじん しめじ 油 オリジナルドレッシング	あじのマヨドレ焼き	あじ 塩 しょうゆ たまねぎ にんじん しめじ 油 オリジナルドレッシング	22	牛乳	米菓	麦御飯	胚芽米 押麦
ひじきと枝豆のサラダ	ひじき しょうゆ にんじん えだまめ コーン 酢 油 塩 三温糖	ひじきと枝豆のサラダ	ひじき しょうゆ にんじん えだまめ コーン 酢 油 塩 三温糖	23	牛乳	お菓子(あられ)	肉味噌スバゲティ	スバゲティ 油 豚肉 にんじん たまねぎ ビーマン キャベツ もやし 三温糖 みりん しょうゆ みそ 片栗粉
こまつなのすまし風煮汁	こまつな はくさい えのきたけ こんぶ だし しょうゆ 塩	こまつなのすまし風煮汁	こまつな はくさい えのきたけ こんぶ だし しょうゆ 塩	24	牛乳	お菓子(煎餅)	野菜スープ	豆腐 キャベツ たまねぎ こまつな わかめ コーン 中華だし 塩
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	25	牛乳	米菓	生揚げのみそ汁	生揚げ さつまいも たまねぎ チンゲンサイ えのきたけ だし みそ
きなこポテト	さつまいも きなこ 三温糖 塩	きなこポテト	さつまいも きなこ 三温糖 塩	26	牛乳	お菓子(煎餅)	チーズ蒸しパン	小麦粉 ベーキングパウダー チーズ 三温糖 スキムミルク 油
りんご	りんご	りんご	りんご	27	牛乳	米菓	バナナ	バナナ
25	牛乳	米菓	26	牛乳	お菓子(煎餅)	27	牛乳	米菓
麦御飯	胚芽米 押麦	麦御飯	胚芽米 押麦	28	牛乳	お菓子(クッキー)	御飯	胚芽米
白身魚のコーンフライ	かれない 塩 米粉 豆乳 コーンフレーク 油	白身魚のコーンフライ	かれない 塩 米粉 豆乳 コーンフレーク 油	29	牛乳	米菓	御飯	胚芽米
きゅうりの昆布あえ	きゅうり 塩 こんぶ	きゅうりの昆布あえ	きゅうり 塩 こんぶ	30	牛乳	お菓子(あられ)	きつねうどん	ゆでうどん 油揚げ 三温糖 しょうゆ はくさい たまねぎ にんじん こまつな 干しいだけ ねぎ こんぶ だし みりん
キャベツのみそ汁	油揚げ キャベツ えのきたけ こまつな たまねぎ にんじん わかめ だし みそ	キャベツのみそ汁	油揚げ キャベツ えのきたけ こまつな たまねぎ にんじん わかめ だし みそ	31	牛乳	お菓子(煎餅)	豆腐のチーズ焼き	豆腐 片栗粉 小麦粉 塩 ケチャップ 焼きのり ねぎ コーン チーズ オリーブ 油
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	32	牛乳	お菓子(煎餅)	切干大根のスープ	切り干しだいこん 干しいび にんじん きくらげ こまつな 中華だし 酒 塩 しょうゆ しょうゆ
チヂミ	にら 豚ひき肉 コーン しらす干し 米粉 塩 ごま油 しょうゆ 三温糖	チヂミ	にら 豚ひき肉 コーン しらす干し 米粉 塩 ごま油 しょうゆ 三温糖	33	牛乳	お菓子(煎餅)	冷凍豆腐のきなこトースト	冷凍豆腐 豆乳 三温糖 バニラエッセンス 米粉 きなこ 塩 油
りんご	りんご	りんご	りんご	34	牛乳	お菓子(煎餅)	バナナ	バナナ