



きゅうしょくだより

エンゼル幼稚園



ご入園・進級おめでとうございます

新入園のお友だちはドキドキの毎日ですね。
給食室では、旬の食材を使った安全でおいしい給食を提供してまいります。また、様々な経験を通して、みんなで食べる喜びや食事に興味が持てるような環境作りに努めてますので、どうぞ宜しくお願い致します。



こんだてひょう

日曜日	こんだて	主な材料			栄養価 熱量Kcal たんぱく質g
		かや熱になる	からだを作る	からだの調子を整える	
6 木	始業式 手作りピザ風トースト オレンジジュース	食パン バター	ツナ チーズ	玉ねぎ にんじん コーン パセリ オレンジジュース	208 Kcal 8.2 g
7 金	入園式				Kcal g
10 月	年中・年長⇒ツナコーントースト 年少⇒スティックパン ベジ&フルーツジュース(白葡萄・ホウレン草)				g Kcal g
11 火	年中・年長⇒ハムチーズトースト 年少⇒スティックパン ベジ&フルーツジュース(アヲル・キャロット)				Kcal g
12 水	年中・年長⇒ツナポテトトースト 年少⇒スティックパン ベジ&フルーツジュース(白葡萄・ホウレン草)				Kcal g
13 木	マーボー丼 年中・年長⇒中華スープ 年少⇒ベジ&フルーツジュース	ごはん	豚肉 豆腐 わかめ	ねぎ 玉ねぎ エリンギ 人参 にら 白菜 ベジ&フルーツジュース	426 Kcal 14.3 g
14 金	豚丼 年中・年長⇒キャベツとあけのみそ汁 年少⇒オレンジゼリー	ごはん オレンジゼリー	豚肉 油揚げ	ごぼう 人参 えのき 玉ねぎ ねぎ キャベツ	397 Kcal 14.8 g
17 月	中華飯 年中・年長⇒豆腐とコーンのスープ 年少⇒ベジ&フルーツジュース	ごはん	豚肉 ナルト 豆腐 わかめ	白菜 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 コーン ねぎ ベジ&フルーツジュース	386 Kcal 13.5 g
18 火	ツナの炊き込みごはん くるくるマカロニのサラダ お糰子とえのきのお吸い物 オレンジゼリー	ごはん マカロニ ドレッシング オレンジゼリー	ツナ あげ 麩 わかめ	えのき しめじ 人参 クリンピース きゅうり ねぎ	404 Kcal 10.8 g
19 水	じゃがいもと野菜のほろ丼 春雨の中華サラダ 青りんごゼリー	ごはん じゃがいも ほうさめ ごま 青りんごゼリー	鶏肉 わかめ	玉ねぎ 白菜 大根 しめじ 人参 クリンピース きゅうり	385 Kcal 10.5 g
20 木	ごはん たっぶり野菜の鶏中華炒め ポテトサラダ オレンジジュース	ごはん じゃがいも ドレッシング	鶏肉	白菜 玉ねぎ 人参 エリンギ チンゲン菜 パプリカ きゅうり オレンジジュース	392 Kcal 13 g
21 金	ごはん 肉豆腐 フロッコリーの和風ツナサラダ お米でいちごのケーキ	ごはん お米でいちごのケーキ	豚肉 焼き豆腐 ツナ	玉ねぎ 白菜 しめじ えのき しらたき ねぎ フロッコリー キャベツ コーン	385 Kcal 14.4 g
24 月	チキンピラフ 春雨サラダ コンソメスープ お楽しみデザート	ごはん 春雨	鶏肉 わかめ お楽しみデザート	玉ねぎ えのき 人参 クリンピース きゅうり コーン しめじ 白菜 パセリ	313 Kcal 9.1 g
25 火	ごはん 照り焼きチキン マカロニのゴママヨサラダ わかめスープ 青りんごゼリー	ごはん マカロニ ドレッシング ごま 青りんごゼリー	鶏肉 わかめ	きゅうり 人参 キャベツ えのき 玉ねぎ コーン ねぎ	450 Kcal 12.4 g
26 水	ソース焼きそば かぼちゃサラダ ベジ&フルーツジュース	焼きそば ドレッシング	豚肉 かつおぶし 青のり	キャベツ 人参 ピーマン 玉ねぎ かぼちゃ きゅうり コーン ベジ&フルーツジュース	361 Kcal 11.7 g
27 木	ごはん ハンバーグ フロッコリーの和風サラダ じゃが芋と玉ねぎのみそ汁 オレンジゼリー	ごはん パン粉 じゃがいも オレンジゼリー	豚肉 牛肉 ツナ のり 油揚げ	玉ねぎ フロッコリー 人参 ねぎ	442 Kcal 15.3 g
28 金	ごはん 鶏じゃが シェルマカロニのマヨドレサラダ お米でいちごのケーキ	ごはん じゃがいも マカロニ ドレッシング お米でいちごのケーキ	鶏肉 ツナ	玉ねぎ にんじん しらたき クリンピース きゅうり フロッコリー	433 Kcal 12.9 g

みんなのきゅうしょくになる
おやさいやごはん、おにくなどなど☆
3つのグループにわけました!
おうちでたべているおやさいも
どこにはいるかなかまをさがしてみてね♪

食事を作る3つのグループ

ちからやねつになるもの!
みんながげんきにはしるのものおともだちとあそべるものこのグループのおかげ☆
グループのだいひょうはごはんやパン!
そのほかに、みんながだいすきなスナックやうどんもこのグループです!

からだをつくるもの!
みんなのからだやし、そしてげんきのもとをとどけるちなるグループです♪
もりもりげんきならだをつくるためには、ごはんやおかしばかりではなくておにくもおさかなもたべてくださいな♪

からだのちょうしをととのえるもの!
ちからをだしたり、てあしをつくるのにはひとつのえいようだけではおしごとができません。
そこでおてつだいてくれるのがこのグループです!
ほかのグループのおてつだいといっしょに、みんながかせをひかないように!げんきになるおてつだいもしてくれます。

※3歳児を基準に栄養計算しています。野菜、フルーツ等の食材は仕入れにより変更になる場合があります。

