



☆フレア給与栄養量☆
 ●1～2歳児：エネルギー：285 kcal
 蛋白質：9.3～14.1g
 脂質：6.3～9.3g
 食塩相当量：1.2g未満
 ●3～5歳児：エネルギー：390kcal
 蛋白質：12.6～19.5g
 脂質：8.7～12.9g
 食塩相当量：1.3g未満

雪も溶けて外も少しずつ暖かくなってきましたね。桜ももう少しで咲くでしょうか。これからどんどん暖かくなり、夏になりますね。春は野菜の旬を迎えます。小松菜にはカルシウムが含まれていて、骨を丈夫にしてくれます。旬の小松菜を献立にしているので、ぜひ皆さん好き嫌いしないでしっかり食べてかっこよく、かわいくなりましょうね。



日曜日 1日	月曜日 2日	火曜日 3日	水曜日 4日	木曜日 5日	金曜日 6日☆子供の日イベント☆	土曜日 7日
白飯110g ◎酢鶏 ◎ポテトズ 焼き(ハム) ◎あんず缶	白飯110g ◎タラのカルムニエル ◎カレーマヨネーズ ◎肉だんご ◎小松菜コーンパタソテー ◎ピーマン炒(ハム) ◎パイン缶	白飯100g ◎ますのパン粉焼き ◎バターコロッケ ◎ミートソース(主菜用) ◎ウインナーのソテー ◎杏仁マンゴー	白飯100g ◎コーンごはん具 ◎トマト煮込みハンバーグ ◎オムレツ ◎ブロッコリー ◎中華風野菜炒め ◎パイン缶	白飯110g ◎豚肉のオイスター炒め ◎えびしゅうまい ◎花かまぼこ ◎南瓜グラタン ◎チーズ ◎黄桃缶	白飯110g ◎エビフライ ◎玉子シート ◎ケチャップ ◎星型ポテト(のりしお) ◎たこちゃんウインナー ◎スナップ ◎キャベツとひき肉の炒め物 ◎フルーツミックス	白飯110g ◎ゆかりごはん ◎豚肉の味噌焼 ◎厚焼き玉子 ◎じゃが芋とコーンのマヨ焼き ◎マンゴー缶
卵・小麦・乳・牛・大豆・鶏 豚・もも・ゼラチン	卵・小麦・乳・牛・ごま・大豆 鶏・豚・りんご・ゼラチン	卵・小麦・乳・さけ・大豆・鶏 豚・りんご	卵・小麦・乳・ごま・大豆・鶏 豚・りんご・ゼラチン	卵・小麦・乳・えび・牛・大豆 鶏・豚・もも・ゼラチン	卵・小麦・乳・えび・オレンジ・牛 大豆・鶏・豚	卵・小麦・乳・大豆・鶏・豚 りんご・ゼラチン
8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日
白飯110g ◎ますのごまみそ焼き ◎カニカマ海苔天 ◎焼き南瓜 ◎高野豆腐のふわふわ煮 ◎リンゴ缶	白飯110g ◎鶏肉フレック焼き ◎さくらしゅうまい ◎コーンといんげんのソテー ◎ナポリタン ◎みかんとマスカット	白飯110g ◎とんかつ ◎中濃ソース ◎いそベロール ◎ポテトサラダ ◎鶏肉と野菜のトマト煮 ◎ヨーグルトフルーツ和え	白飯110g ◎カレー風味卵焼 ◎たこちゃんウインナー ◎ほうれん草ソテー ◎じゃが芋のデミソース ◎あんず缶	白飯110g ◎鮭の塩から揚げ ◎ソーセージ 天ぷら ◎マッシュポテト ◎トマトスパゲティ ◎リンゴ缶	白飯110g 菜飯素 ◎鶏肉の変わり衣焼き ◎竹輪の磯辺揚げ ◎ポイルキャベツ ◎ベーコンとごぼうの洋風炒め ◎杏仁豆腐とみかん	白飯110g ◎ほきのタルタル焼 ◎タルタルソース ◎赤ウインナー ◎ブロッコリー ◎切干大根煮 ◎パイン缶
卵・小麦・乳・ごま・さけ・大豆 りんご	小麦・乳・オレンジ・大豆・鶏・豚 りんご	卵・小麦・乳・大豆・鶏・豚 もも・りんご	卵・小麦・乳・牛・大豆・鶏 豚・もも	小麦・乳・さけ・大豆・鶏・豚 りんご	卵・小麦・乳・オレンジ・大豆・豚	卵・小麦・乳・牛・大豆・鶏 豚・ゼラチン
15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日
白飯110g ◎わかめごはん ◎若鶏から揚げ ◎スクランブルエッグ ◎ケチャップ ◎スナップ ◎野菜ツナ炒め ◎黄桃缶	白飯110g ◎マスのパン粉焼き ◎中濃ソース ◎アパマン高野煮 ◎ポテトサラダ ◎ペンネのケチャップ炒め ◎マンゴー缶	白飯110g ◎照り焼きハンバーグ うずら卵 ◎三色ビーツ ◎もやしとハムの塩タレ炒め ◎フルーツミックス	白飯110g ◎ポークチャップ ◎パセリ ◎星型ポテト ◎角揚げ煮 ◎ダイスリンゴ	白飯100g ◎ピラフ ◎星型オムレツ ◎ケチャップ ◎チーズ カニカマ天 ◎小松菜ソテー ◎きのこスパゲティ ◎みかん缶	白飯110g ◎たらの竜田揚げ ◎味噌だれ ◎ミニポテト(青海苔) ◎にんじんとコーンのグラッセ ◎キャベツと春雨の塩炒め ◎ヨーグルトフルーツ和え	白飯110g ◎チキンムニエル ◎オムレツ ◎デミグラスソース ◎パセリ ◎ピーマン炒(ツナ) ◎もものクラッシュゼリー
卵・小麦・乳・大豆・鶏・もも	卵・小麦・乳・さけ・大豆・鶏 りんご	卵・小麦・乳・ごま・さば・大豆 鶏・豚・もも・りんご	小麦・乳・大豆・鶏・りんご	卵・小麦・乳・えび・かに・オレンジ 牛・大豆・鶏・豚・ゼラチン	卵・小麦・乳・オレンジ・牛・ごま 大豆・鶏・豚・ゼラチン	卵・小麦・乳・牛・大豆・鶏 豚・もも・ゼラチン
22日	23日	24日	25日☆新メニュー☆	26日	27日	28日
白飯110g ◎ホタテ風味カツ ◎ケチャップ ◎肉だんご ◎小松菜コーンパタソテー ◎マカロニグラタン ◎グラタンチーズ ◎みかん缶	白飯110g ◎みそ焼き肉風 ◎花かまぼこ うずら卵 ◎ポテト炒め ◎洋ナシ缶	白飯110g ◎十五穀ごはん ◎ビーンズハヤシ ◎パセリ ◎マッシュポテトグラタン ◎パン粉チーズ ◎粗挽きウインナー ◎パイン缶	白飯110g ◎たらのオーロラ焼き ◎オーロラコーン ◎肉しゅうまい ◎さつま芋マッシュ ◎キャベツとわかめおかつ炒め ◎黄桃缶	白飯110g ◎鶏肉7-モント 焼 ◎ミニハンバーグ ◎ケチャップ ◎ほうれん草ソテー ◎野菜のカレーソテー ◎フルーツミックス	白飯110g ◎豚すき風 ◎うどん付合わせ ◎四季ごよみ ◎ジャーマンポテト ◎杏仁マンゴー	白飯110g ◎照りマヨチキン ◎照りマヨチキン(マヨ) ◎照りマヨチキン(青海苔) ◎さくらしゅうまい ◎ブロッコリーのチーズ焼き ◎菜の花スパゲティ ◎リンゴ缶
小麦・乳・オレンジ・ごま・大豆・鶏 豚	卵・小麦・乳・ごま・大豆・鶏 豚	小麦・乳・そば・ごま・大豆・鶏 豚	卵・小麦・乳・牛・大豆・鶏 豚・もも・りんご	卵・小麦・乳・オレンジ・ナッツ・大豆 鶏・豚・りんご	卵・小麦・乳・さば・大豆・鶏 豚・りんご	小麦・乳・えび・さば・大豆・鶏 豚・りんご
29日	30日	31日				
白飯110g ◎チキンカツ ◎タルタルソース ◎クリンクル人参蒸し ◎枝豆とトマトの玉子炒め ◎みかん缶	白飯110g 梅わかめご飯 ◎カレーのチーズ焼き ◎パセリチーズ ◎たこちゃんウインナー ◎星型ポテト(のりしお) ◎白菜と麩の煮物 ◎ヨーグルトフルーツ和え	白飯110g ◎鶏肉の塩だれ焼き ◎うずら卵の醤油煮 ◎コーンといんげんのソテー ◎ウインナーソテー ◎あんず缶				
卵・小麦・乳・オレンジ・大豆・鶏 りんご	卵・小麦・乳・牛・さば・大豆 鶏・豚・もも	卵・小麦・乳・ごま・さば・大豆 鶏・豚・もも・りんご				

※お米は道産ななつぼしを使用しています。