

はなまんだより

2024年度

ご入園、ご進級おめでとうございます。期待が膨らむ新年度の始まりに 心新たにおいしい給食作りを目指します。食は心の糧でもあります。 早く園生活に慣れ、お友だちとの食事が待ち遠しくなったり、ホッとする 時間になるように願っております。

給食では旬の食材を!

毎月の献立を作成する時に、積極的に旬の食材を取り入れるよう にしています。4月はフキ、新じゃが、うすいえんどう、たけのこ を使用しています。

たけのこ

様々な栄養が含まれていますが、その 1つにタンパク質があります。タンパク質 というと肉や魚といった食材に多く含まれ ています。他にはカリウム、食物繊維も 多いです。茹でた後の節の間に白く固まっ ているのは、チロシンという

タンパク質を構成する アミノ酸の一種で体に 悪い物ではありません。

うすいえんどう

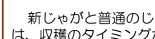
グリンピースとうすいえんどうも 実を食べるので実えんどうと呼ばれて います。グリンピースは鹿児島県が 主産地で主に関東に出荷され、 うすいえんどうは、和歌山が主産地で 主に関西で消費されます。

豆ごはんや卵とじとして 良く食べられます。

ふき

早春に生じる花の蕾をふきのとう、 春から夏にかけて伸びる葉柄をふきと 呼んでいます。灰汁が強いので塩を 振ったふきをまな板の上で

転がし、下茹でをして灰汁を 抜く必要があります。



新じゃがと普通のじゃがいもの違い は、収穫のタイミングが茎と葉が青い 状態の時に収穫するのが新じゃがで 枯れてから収穫するのが普通の じゃがいもです。

新じゃが

新じゃがは水分を豊富 に含み、皮もそのまま 食べれるほど薄いです。



子どもは野菜嫌いが多いですね。なぜなら、子ども の味覚はとても敏感で、大人が感じるよりも苦く、 酸っぱく感じるからです。しかし、子どもは慣れる ことにより、苦手なものを克服することができます。 肉や魚といっしょに加熱調理するとうま味で渋みや 苦味が減り、野菜によっては甘くなるなど、苦手な 子でも食べやすくなります。ぜひ試してみましょう。



	2024年 4月 [モーツアルト]						
	1 (月)	2 (火)	3 (水)	4 (木)	5 (金)	6 (±)	
	たけのこごはん	鶏肉から揚げ	ハヤシライス	豆ごはん	照り焼き豆腐ハンバーグ	クリームシチュー	
			* * * *				
昼	松風風焼き	きゅうりとしらすの酢の物	マセドニアンサラダ	さわらの生姜煮	ふきとひじきの和風煮	いんげんのソテー	
	ほうれん草の磯和え	玉ねぎと油揚げの味噌汁	ヨーグルトイチゴソースかけ	キャベツとツナの塩昆布和え	じゃがいもとしいたけの味噌汁	七分つき米	
食							
	しめじとわかめのすまし汁	七分つさ米		豆腐となめこの味噌汁	七分つき米	フルーツ:オレンジ	
	フルーツ:バナナ	一品:粉ふき芋		一品:れんこんの煮物	フルーツ:グレープフルーツ		
尽	ブルーベリージャムサンド	りんごゼリー	ポパイケーキ	ラスク	幼児: ココアういろう	カスタードロール	
間				* * * *			
食	牛乳	牛乳	牛乳		乳児:バナナ 牛乳	牛乳	
	<一日合計>	<一日合計>	<一日合計>	<一日合計>	<一日合計>	<一日合計>	
成	エネルキ - 553 kcal	エネルキ - 550 kcal	エネルキ' - 633 kcal	エネルギ- 534 kcal	エネルキ' - 531 kcal	エネルキ' - 537 kcal	
分	蛋白質 23 g	蛋白質 21 g	蛋白質 18 g 脂質 21 g	蛋白質 22 g	蛋白質 20 g 脂質 15 g	蛋白質 19 g 脂質 20 g	
値	脂質 14 g カルシウム 264 mg	脂質 22 g カルシウム 246 mg	脂質 21 g カルシウム 285 mg	脂質 15 g かルシウム 233 mg	脂質 15 g カルシウム 282 mg	脂質 20 g カルシウム 213 mg	
	塩分 1.8 g	塩分 1.6 g	塩分 1.9 g	塩分 1.9 g	塩分 1.6 g	塩分 0.8 g	
	8 (月)	9 (火)	10 (水)	11 (木)	12 (金)	13 (±)	
	(1.5)	(4-1)	(-,	, , ,	\— <i>r</i>	\— <i>i</i>	
	さばの味噌煮	八宝菜	おにぎり(じゃこ)	鮭の塩焼き	◎バイキング	カレー風味チャーハン	
	青菜のおかか和え	春雨サラダ	山菜うどん	高野豆腐の卵とじ	新じゃがコロッケ	もやしの和え物	
	玉ねぎとわかめのすまし汁	中華スープ	なます	キャベツとしめじの味噌汁	●和風ツナスパゲティ	コンソメスープ	
昼							
	七分つき米	七分つき米	フルーツ:グレープフルーツ	七分つき米	ほうれん草のソテー	フルーツ:オレンジ	
食	フルーツ:バナナ	一品:ブロッコリーカニあんかけ		一品:小松菜のお浸し	コーンスープ		
					七分つき米		
					フルーツ:バナナ		
尽	クッキー	きなこマカロニ	ごまトースト	ココア蒸しパン	きつねおにぎり	ミニメロンパン	
食	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
	<一日合計>	<一日合計>	<一日合計>	<一日合計>	<一日合計>	<一日合計>	
成	エネルギ- 556 kcal	エネルキ - 462 kcal	다ルキ - 476 kcal	고체냐' - 514 kcal	工礼片' - 808 kcal	고하냐' - 488 kcal	
分	蛋白質 20 g	蛋白質 19 g	蛋白質 16 g	蛋白質 23 g	蛋白質 22 g	蛋白質 17 g	
値	脂質 20 g	脂質 15 g	脂質 11 g	脂質 14 g	脂質 25 g	脂質 12 g	
1100	カルシウム 251 mg	カルシウム 214 mg	カルシウム 258 mg	カルシウム 292 mg	カルシウム 334 mg	カルシウム 206 mg	
	塩分 1.7 g	塩分 1.2 g	塩分 2 g	塩分 1.5 g	塩分 5 g	塩分 1.1 g	
	15 (月)	16 (火)	17(水)	18 (木)	19 (金)	20(土)	
	豚肉の生姜焼き	ポテトグラタン	肉豆腐の卵とじ	ふきごはん	ビビンバ丼	ナポリタンスパゲティー	
昼	若竹煮	トマトのマリネ	青菜のお浸し	さばのみぞれ煮	キャベツときゅうりの酢の物	ほうれん草のソテー	
匝	じゃがいもとしめじの味噌汁		麩とわかめのすまし汁	たけのこの金平	中華スープ	コンソメスープ	
•		A-21/4 - 7 - 7					
食	七分つき米	七分つき米	七分つき米	豆腐となめこの味噌汁	フルーツ:オレンジ	フルーツ:バナナ	
	一品:春キャベツのサラダ	一品:バターコーン	フルーツ:グレープフルーツ	フルーツ:いちご			
昼	リンゴのショートブレッド	フルーツポンチ	いももち	ドーナツ	野菜クラッカー	ショコラロール	
間			-				
食	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
	<一日合計>	<一日合計>	<一日合計>	<一日合計>	<一日合計>	<一日合計>	
成					TAUL! 404 In-1		
	エ礼キ 537 kcal 蛋白質 20 g	エネルキ - 466 kcal	エネルギ- 508 kcal	፲ネルギ- 650 kcal	エネルギー 494 kcal 蛋白質 18 g	파샤' - 499 kcal	
分	蛋白質 20 g	エネルキ' - 466 kcal 蛋白質 15 g	エネルキ 508 kcal 蛋白質 25 g	エ补は - 650 kcal 蛋白質 22 g	蛋白質 18 g	エネルギー 499 kcal 蛋白質 17 g	
	蛋白質 20 g 脂質 20 g	エネルギー 466 kcal 蛋白質 15 g 脂質 13 g	式神ギー 508 kcal 蛋白質 25 g 脂質 17 g	式料: - 650 kcal 蛋白質 22 g 脂質 22 g	蛋白質 18 g 脂質 14 g	エ科ギー 499 kcal 蛋白質 17 g 脂質 20 g	
分	蛋白質 20 g 脂質 20 g カルシウム 214 mg 塩分 1.5 g	T は 466 kcal 蛋白質 15 g 脂質 13 g が 231 mg 塩分 1 g	工科ギー 508 kcal 蛋白質 25 g 脂質 17 g がかりム 277 mg 塩分 1.8 g	球時 - 650 kcal 蛋白質 22 g 脂質 22 g がかりム 267 mg 塩分 2.1 g	蛋白質 18 g 脂質 14 g カルシウム 229 mg 塩分 1.3 g	エネルギー 499 kcal 蛋白質 17 g 脂質 20 g かかウム 228 mg 塩分 2.6 g	
分	蛋白質 20 g 脂質 20 g カルシウム 214 mg 塩分 1.5 g	Iネキャー 466 kcal 蛋白質 15 g 脂質 13 g かシウム 231 mg 塩分 1 g	工がギー 508 kcal 蛋白質 25 g 脂質 17 g かりひ 277 mg 塩分 1.8 g	エ科ギー 650 kcal 蛋白質 22 g 脂質 22 g がりりム 267 mg 塩分 2.1 g	蛋白質 18 g 脂質 14 g カルシウム 229 mg 塩分 1.3 g	TANギー 499 kcal 蛋白質 17 g 脂質 20 g がかうム 228 mg 塩分 2.6 g	
分	蛋白質 20 g 脂質 20 g カルシウム 214 mg 塩分 1.5 g	T は 466 kcal 蛋白質 15 g 脂質 13 g が 231 mg 塩分 1 g	工科ギー 508 kcal 蛋白質 25 g 脂質 17 g がかりム 277 mg 塩分 1.8 g	球時 - 650 kcal 蛋白質 22 g 脂質 22 g がかりム 267 mg 塩分 2.1 g	蛋白質 18 g 脂質 14 g がかか 229 mg 塩分 1.3 g ②郷土料理in鹿児島	TANK - 499 kcal 蛋白質 17 g 脂質 20 g かいりム 228 mg 塩分 2.6 g ひじきチャーハン	
分值	蛋白質 20 g 脂質 20 g カルシウム 214 mg 塩分 1.5 g	Iネキャー 466 kcal 蛋白質 15 g 脂質 13 g かシウム 231 mg 塩分 1 g	工がギー 508 kcal 蛋白質 25 g 脂質 17 g かりひ 277 mg 塩分 1.8 g	エ科ギー 650 kcal 蛋白質 22 g 脂質 22 g がりりム 267 mg 塩分 2.1 g	蛋白質 18 g 脂質 14 g がかか 229 mg 塩分 1.3 g ②郷土料理in鹿児島	Tネルギ- 499 kcal 蛋白質 17 g 脂質 20 g カルシウム 228 mg 塩分 2.6 g	
分	蛋白質 20 g 脂質 20 g がかか 214 mg 塩分 1.5 g アネート・フライ マカロニサラダ	球ボー 466 kcal 蛋白質 15 g 脂質 13 g ルジル 231 mg 塩分 1 g 他人どんぶり ほうれん草のツナ和え	正称ギー 508 kcal 蛋白質 25 g 脂質 17 g 脂分 277 mg 塩分 1.8 g チキンカツ ポテトサラダ	正は、 650 kcal 蛋白質 22 g mmg 22 g mmg 22 g mmg 267 mg 位分 2.1 g を	 蛋白質 18 g	TANK - 499 kcal 蛋白質 17 g 脂質 20 g 脂炒 228 mg 塩分 2.6 g ひじきチャーハン 三色ナムル	
分值	蛋白質 20 g 脂質 20 g がかか 214 mg 塩分 1.5 g かれいのフライ マカロニサラダ コンソメスープ	は 報白質 15 g 配質 13 g 加沙ル 231 mg 塩分 1 g 他人どんぶり ほうれん草のツナ和え なすと油揚げの味噌汁	正称・ 508 kcal 蛋白質 25 g 脂質 17 g がクム 277 mg 塩分 1.8 g ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	正純一 650 kcal 蛋白質 22 g 耐労 25 ff mg 塩分 2.1 g た内炒め きゅうりとトマトの酢の物 大根と油揚げの味噌汁	 蛋白質 18 g	1 は 499 kcal 蛋白質 17 g 脂質 20 g 脂質 20 g 脂分 228 mg 塩分 2.6 g フィ (土) ひじきチャーハン 三色ナムル 中華スープ	
分值	蛋白質 20 g 脂質 20 g がかり 214 mg 塩分 1.5 g フェ (用) かれいのフライ マカロニサラダ コンソメスープ 七分つき米	球ボー 466 kcal 蛋白質 15 g 脂質 13 g ルジル 231 mg 塩分 1 g 他人どんぶり ほうれん草のツナ和え	正体ギー 508 kcal 蛋白質 25 g 固質 17 g がクム 277 mg 塩分 1.8 g チキンカツ ポテトサラダ コンソメスープ 七分つき米	144+ - 650 kcal 蛋白質 22 g 脂質 22 g ルシウム 267 mg 塩分 2.1 g た kpyめ きゅうりとトマトの酢の物 大根と油揚げの味噌汁	 蛋白質 18 g	TANK - 499 kcal 蛋白質 17 g 脂質 20 g 脂炒 228 mg 塩分 2.6 g ひじきチャーハン 三色ナムル	
分值	蛋白質 20 g 脂質 20 g がかか 214 mg 塩分 1.5 g かれいのフライ マカロニサラダ コンソメスープ	は 報白質 15 g 配質 13 g 加沙ル 231 mg 塩分 1 g 他人どんぶり ほうれん草のツナ和え なすと油揚げの味噌汁	正称・ 508 kcal 蛋白質 25 g 脂質 17 g がクム 277 mg 塩分 1.8 g ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	正純一 650 kcal 蛋白質 22 g 耐労 25 ff mg 塩分 2.1 g た内炒め きゅうりとトマトの酢の物 大根と油揚げの味噌汁	 蛋白質 18 g	1 は 499 kcal 蛋白質 17 g 脂質 20 g 脂質 20 g 脂分 228 mg 塩分 2.6 g フィ (土) ひじきチャーハン 三色ナムル 中華スープ	
分值	蛋白質 20 g 脂質 20 g がかり 214 mg 塩分 1.5 g フェ (用) かれいのフライ マカロニサラダ コンソメスープ 七分つき米	は 報白質 15 g 配質 13 g 加沙ル 231 mg 塩分 1 g 他人どんぶり ほうれん草のツナ和え なすと油揚げの味噌汁	正体ギー 508 kcal 蛋白質 25 g 固質 17 g がクム 277 mg 塩分 1.8 g チキンカツ ポテトサラダ コンソメスープ 七分つき米	144+ - 650 kcal 蛋白質 22 g 脂質 22 g ルシウム 267 mg 塩分 2.1 g た kpyめ きゅうりとトマトの酢の物 大根と油揚げの味噌汁	 蛋白質 18 g	1 は 499 kcal 蛋白質 17 g 脂質 20 g 脂質 20 g 脂分 228 mg 塩分 2.6 g フィ (土) ひじきチャーハン 三色ナムル 中華スープ	
分值	蛋白質 20 g 脂質 20 g がかり 214 mg 塩分 1.5 g フェ (用) かれいのフライ マカロニサラダ コンソメスープ 七分つき米	は 466 kcal 蛋白質 15 g 面質 13 g が 231 mg 塩分 1 g 他人どんぶり ほうれん草のツナ和え なすと油揚げの味噌汁 フルーツ:グレープフルーツ	はは、- 508 kcal 蛋白質 25 g 脂質 17 g がクム 277 mg 塩分 1.8 g チキンカツ ポテトサラダ コンソメスープ 七分つき米 フルーツ:パナナ	1244 - 650 kcal 蛋白質 22 g 脂質 22 g トルシル 267 mg 塩分 2.1 g を 25 (**) 焼肉炒め きゅうりとトマトの酢の物 大根と油揚げの味噌汁 七分つき米 ー品:豆腐のなめこあんかけ	蛋白質 18 g 脂質 14 g がククム 229 mg 塩分 1.3 g この郷土料理in鹿児島 ブリ大根 がね さつま汁 七分つき米 フルーツ:オレンジ	は終・ 499 kcal 蛋白質 17 g 脂質 20 g 脂質 20 g 脂分 228 mg 塩分 2.6 g でじきチャーハン 三色ナムル 中華スープ フルーツ:グレープフルーツ	
分值 昼食 昼間	 蛋白質 20 g 脂質 20 g 加速分 214 mg 塩分 1.5 g かれいのフライマカロニサラダコンソメスープセ分つき米ー品:菜の花のお浸し 	146ド - 466 kcal 蛋白質 15 g 脂質 13 g 加ッル 231 mg 塩分 1 g 他人どんぶり ほうれん草のツナ和え なすと油揚げの味噌汁 フルーツ:グレープフルーツ	はは、- 508 kcal 蛋白質 25 g 脂質 17 g がクル 277 mg 塩分 1.8 g チキンカツ ポテトサラダ コンソメスープ 七分つき米 フルーツ: パナナ	1 は	 蛋白質 18 g 脂質 14 g 14 g 加タクル 229 mg 塩分 1.3 g ②郷土料理in鹿児島 ブリ大根 がね さつま汁 七分つき米 フルーツ:オレンジ 麩のラスク 	はボー 499 kcal 蛋白質 17 g 脂質 20 g 脂質 20 g 脂分 228 mg 塩分 2.6 g ひじきチャーハン 三色ナムル 中華スープ フルーツ:グレープフルーツ	
分值屋食屋	 蛋白質 20 g 脂質 20 g 脂質 20 g 加か力 214 mg 塩分 1.5 g マカロニサラダ コンソメスープ 七分つき米 一品:菜の花のお浸し メロンパントースト 牛乳 	1464 - 466 kcal 蛋白質 15 g 脂質 13 g かシル 231 mg 塩分 1 g 他人どんぶり ほうれん草のツナ和え なすと油揚げの味噌汁 フルーツ:グレープフルーツ	はは、- 508 kcal 蛋白質 25 g 脂質 17 g がクム 277 mg 塩分 1.8 g チキンカツ ポテトサラダ コンソメスープ 七分つき米 フルーツ:パナナ	1 は	 蛋白質 18 g 脂質 14 g 加タカ 229 mg 塩分 1.3 g ②郷土料理in鹿児島 ブリ大根 がね さつま汁 七分つき米 フルーツ:オレンジ 麩のラスク 牛乳 	はボー 499 kcal 蛋白質 17 g 脂質 20 g 脂質 20 g ルックル 228 mg 塩分 2.6 g で で ま・ヤーハン 三色ナムル 中華スープ フルーツ: グレープフルーツ	
分值 昼食 堡間食	 蛋白質 20 g 脂質 20 g 加速分 214 mg 塩分 1.5 g かれいのフライマカロニサラダコンソメスープセ分つき米ー品:菜の花のお浸し 	146ド - 466 kcal 蛋白質 15 g 脂質 13 g 加ッル 231 mg 塩分 1 g 他人どんぶり ほうれん草のツナ和え なすと油揚げの味噌汁 フルーツ:グレープフルーツ	はは、- 508 kcal 蛋白質 25 g 脂質 17 g がクル 277 mg 塩分 1.8 g チキンカツ ポテトサラダ コンソメスープ 七分つき米 フルーツ: パナナ	1 は	 蛋白質 18 g 脂質 14 g 14 g 加タクル 229 mg 塩分 1.3 g ②郷土料理in鹿児島 ブリ大根 がね さつま汁 七分つき米 フルーツ:オレンジ 麩のラスク 	はボー 499 kcal 蛋白質 17 g 脂質 20 g 脂質 20 g 脂分 228 mg 塩分 2.6 g ひじきチャーハン 三色ナムル 中華スープ フルーツ:グレープフルーツ	
分值 昼食 昼間食 成	蛋白質 20 g 脂質 20 g がかり 214 mg 塩分 1.5 g かれいのフライ マカロニサラダ コンソメスープ 七分つき米 ー品:菜の花のお浸し メロンパントースト 牛乳 <-田合計>	は 466 kcal 蛋白質 15 g 面質 13 g かかね 231 mg 塩分 1 g 他人どんぶり ほうれん草のツナ和え なすと油揚げの味噌汁 フルーツ:グレープフルーツ オレンジゼリー 牛乳 <-田合計>	はボー 508 kcal 蛋白質 25 g 田質 17 g Miv/M 277 mg 塩分 1.8 g マイ (**) チキンカツ ポテトサラダ コンソメスープ 七分つき米 フルーツ: バナナ 人参パン 牛乳	144+ - 650 kcal 蛋白質 22 g 脂質 22 g 脂炒ル 267 mg 塩分 2.1 g をゆうりとトマトの酢の物 大根と油揚げの味噌汁 七分つき米 ー品:豆腐のなめこあんかけ ちんすこう 牛乳	 蛋白質 18 g 14 g 14 g 14 g 229 mg 宝分 13 g 型	はAF - 499 kcal 蛋白質 17 g 配質 20 g Mb/9/L 228 mg 塩分 2.6 g で 17 (土) ひじきチャーハン 三色ナムル 中華スープ フルーツ:グレープフルーツ カスタードロール 牛乳	
分值 昼食 昼間食 成分	蛋白質 20 g 脂質 20 g 脂質 20 g がかり 214 mg 塩分 1.5 g	は 466 kcal 蛋白質 15 g 脂質 13 g 加ッカム 231 mg 塩分 1 g 他人 どんぶり ほうれん草のツナ和えなすと油揚げの味噌汁 フルーツ:グレープフルーツ オレンジゼリー 牛乳 <-田合計> エネド - 591 kcal 蛋白質 25 g 脂質 22 g	は4ギー 508 kcal 蛋白質 25 g mag 17 g 17 mg 18 g 1	はは、 650 kcal 蛋白質 22 g m 22 g m 22 g m 21 g 21 g m 21 g 21 g	 蛋白質 18 g 14 g 14 g 14 g 129 mg 塩分 229 mg 塩分 1.3 g ②郷土料理in鹿児島 ブリ大根 がね さつま汁 七分つき米 フルーツ:オレンジ 麩のラスク 牛乳 (一日合計> ユネギ・ 600 kcal 	はボー 499 kcal 蛋白質 17 g 脂質 20 g がかは 228 mg 塩分 2.6 g フィ (土) ひじきチャーハン 三色ナムル 中華スープ フルーツ: グレープフルーツ カスタードロール 牛乳 <-田合計> こはは、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、こ	
分值 昼食 昼間食 成	 蛋白質 20 g 脂質 20 g 脂質 214 mg 塩分 1.5 g かれいのフライマカロニサラダコンソメスープセ分つき米ー品:菜の花のお浸し メロンパントースト牛乳 <-田合計> 144 + 20 g 脂質 20 g がウム 229 mg 	は 466 kcal 蛋白質 15 g 蛋白質 13 g 13 g かかね 231 mg 塩分 1 g 他人 どんぶり ほうれん草のツナ和え なすと油揚げの味噌汁 フルーツ:グレープフルーツ オレンジゼリー 牛乳 <-田合計> 144	は4ギー 508 kcal 蛋白質 25 g man fine fine fine fine fine fine fine fin	はは、 650 kcal 蛋白質 22 g m m you 267 mg 21 g mg 2.1 g mg 2.2 g mg 2.1 mg 2.2 g mg 2.2	 蛋白質 18 g	はボー 499 kcal 蛋白質 17 g 脳の 20 g Mo 228 mg 塩分 2.6 g マイ (土) ひじきチャーハン 三色ナムル 中華スープ フルーツ:グレープフルーツ カスタードロール 牛乳 <-田合計> エ科ギー 532 kcal 蛋白質 16 g Mo 245 mg	
分值 昼食 昼間食 成分	 蛋白質 20 g 脂質 20 g 脂質 214 mg 塩分 1.5 g かれいのフライマカロニサラダコンソメスープセ分つき米ーー品:菜の花のお浸し メロンパントースト牛乳 <-田合計> は対ギー 533 kcal 蛋白質 20 g 脂質 20 g 加ジル 229 mg 塩分 1.3 g 	は 466 kcal 蛋白質 15 g m 13 g 13 g m 23 (東) 1 g m 1 g m 2 m 1 g m 2 m 2 m 2 m 2 m 2 m 2 m 2 m 2 m 2 m	は4ギー 508 kcal 蛋白質 25 g mag 17 g 17 mg 18 g 1	はは、 - 650 kcal 蛋白質 22 g mmg 22 g mmg 22 g mmg 22 g mmg 21 g mmg 21 g mmg 21 g mmg 25 (**) 大肉炒め きゅうりとトマトの酢の物 大根と油揚げの味噌汁 七分つき米 ー品:豆腐のなめこあんかけ ちんすこう 牛乳 - 629 kcal 蛋白質 24 g mmg 24 g m	 蛋白質 18 g 脂質 14 g 加分点 229 mg 塩分 1.3 g 運力 1.3 g 運力 25 (金) 郷土料理in鹿児島 ブリ大根 がね さつま汁 七分つき米 フルーツ:オレンジ 麸のラスク 牛乳 <-田合計> スポギー 600 kcal 番目質 22 g 脂質 24 g 	はボー 499 kcal 蛋白質 17 g 脂質 20 g 脂質 20 g 脂分 228 mg 塩分 2.6 g マ7 (土) ひじきチャーハン 三色ナムル 中華スープ フルーツ: グレープフルーツ カスタードロール 牛乳 <-田合計> はバー 532 kcal 蛋白質 16 g 脂質 19 g	
分值 昼食 最間食 成分	 蛋白質 20 g 脂質 20 g 脂質 214 mg 塩分 1.5 g かれいのフライマカロニサラダコンソメスープセ分つき米ー品:菜の花のお浸し メロンパントースト牛乳 <-田合計> 144 + 20 g 脂質 20 g がウム 229 mg 	は 466 kcal 蛋白質 15 g	は4ギー 508 kcal 蛋白質 25 g man fine fine fine fine fine fine fine fin	はは、 650 kcal 蛋白質 22 g m m you 267 mg 21 g mg 2.1 g mg 2.2 g mg 2.1 mg 2.2 g mg 2.2	 蛋白質 18 g	はボー 499 kcal 蛋白質 17 g 脳の 20 g Ma分 228 mg 塩分 2.6 g マイ (土) ひじきチャーハン 三色ナムル 中華スープ フルーツ:グレープフルーツ カスタードロール 牛乳 <-田合計> エ科ギー 532 kcal 蛋白質 16 g Mag 19 g がかりム 245 mg	
分值 昼食 昼間食 成分	 蛋白質 20 g 脂質 20 g 脂質 214 mg 塩分 1.5 g かれいのフライマカロニサラダコンソメスープセ分つき米ーー品:菜の花のお浸し メロンパントースト牛乳 <-田合計> は対ギー 533 kcal 蛋白質 20 g 脂質 20 g 加ジル 229 mg 塩分 1.3 g 	は 466 kcal 蛋白質 15 g m 13 g 13 g m 23 (東) 1 g m 1 g m 2 m 1 g m 2 m 2 m 2 m 2 m 2 m 2 m 2 m 2 m 2 m	は4ギー 508 kcal 蛋白質 25 g man fine fine fine fine fine fine fine fin	はは、 650 kcal 蛋白質 22 g m m you 267 mg 21 g mg 2.1 g mg 2.2 g mg 2.1 mg 2.2 g mg 2.2	 蛋白質 18 g	はボー 499 kcal 蛋白質 17 g 脳の 20 g Ma分 228 mg 塩分 2.6 g マイ (土) ひじきチャーハン 三色ナムル 中華スープ フルーツ:グレープフルーツ カスタードロール 牛乳 <-田合計> エ科ギー 532 kcal 蛋白質 16 g Mag 19 g がかりム 245 mg	
分值 昼食 昼間食 成分值	 蛋白質 20 g 脂質 20 g 加速分 214 mg 塩分 1.5 g かれいのフライマカロニサラダコンソメスープセ分つき米ー品:菜の花のお浸し メロンパントースト牛乳 <-田合計> 1.4 kf - 533 kcal 蛋白質 20 g 脂質 30 g 月 3 g 2 9 (月) 	は 466 kcal 蛋白質 15 g	は4ギー 508 kcal 蛋白質 25 g man fine fine fine fine fine fine fine fin	はは、 650 kcal 蛋白質 22 g m m you 267 mg 21 g mg 2.1 g mg 2.2 g mg 2.1 mg 2.2 g mg 2.2	 蛋白質 18 g	はボー 499 kcal 蛋白質 17 g 脳の 20 g Ma分 228 mg 塩分 2.6 g マイ (土) ひじきチャーハン 三色ナムル 中華スープ フルーツ:グレープフルーツ カスタードロール 牛乳 <-田合計> エ科ギー 532 kcal 蛋白質 16 g Mag 19 g がかりム 245 mg	
分值 昼食 昼間食 成分	 蛋白質 20 g 脂質 20 g 加速分 214 mg 塩分 1.5 g かれいのフライマカロニサラダコンソメスープセ分つき米ー品:菜の花のお浸し メロンパントースト牛乳 <-田合計> 1.4 kf - 533 kcal 蛋白質 20 g 脂質 30 g 月 3 g 2 9 (月) 	は 466 kcal 蛋白質 15 g 面質 13 g 13 g かかね 231 mg 直分 1 g 他人どんぶり ほうれん草のツナ和えなすと油揚げの味噌汁 フルーツ:グレープフルーツ オレンジゼリー 牛乳	は4ギー 508 kcal 蛋白質 25 g man fine fine fine fine fine fine fine fin	はは、 650 kcal 蛋白質 22 g m m you 267 mg 21 g mg 2.1 g mg 2.2 g mg 2.1 mg 2.2 g mg 2.2	 蛋白質 18 g	はボー 499 kcal 蛋白質 17 g 脳の 20 g Ma分 228 mg 塩分 2.6 g マイ (土) ひじきチャーハン 三色ナムル 中華スープ フルーツ:グレープフルーツ カスタードロール 牛乳 <-田合計> エ科ギー 532 kcal 蛋白質 16 g Mag 19 g がかりム 245 mg	
	 蛋白質 20 g 脂質 20 g 加速分 214 mg 塩分 1.5 g かれいのフライマカロニサラダコンソメスープセ分つき米ー品:菜の花のお浸し メロンパントースト牛乳 <-田合計> 1.4 kf - 533 kcal 蛋白質 20 g 脂質 30 g 月 3 g 2 9 (月) 	は 466 kcal 蛋白質 15 g	は4ギー 508 kcal 蛋白質 25 g man fine fine fine fine fine fine fine fin	はは、 650 kcal 蛋白質 22 g m m you 267 mg 21 g mg 2.1 g mg 2.2 g mg 2.1 mg 2.2 g mg 2.2	 蛋白質 18 g	はボー 499 kcal 蛋白質 17 g 脳の 20 g Ma分 228 mg 塩分 2.6 g マイ (土) ひじきチャーハン 三色ナムル 中華スープ フルーツ:グレープフルーツ カスタードロール 牛乳 <-田合計> エ科ギー 532 kcal 蛋白質 16 g Mag 19 g がかりム 245 mg	
分值 昼食 昼間食 成分值	 蛋白質 20 g 脂質 20 g 加速分 214 mg 塩分 1.5 g かれいのフライマカロニサラダコンソメスープセ分つき米ー品:菜の花のお浸し メロンパントースト牛乳 <-田合計> 1.4 kf - 533 kcal 蛋白質 20 g 脂質 30 g 月 3 g 2 9 (月) 	は 466 kcal 蛋白質 15 g	は4ギー 508 kcal 蛋白質 25 g man fine fine fine fine fine fine fine fin	はは、 650 kcal 蛋白質 22 g m m you 267 mg 21 g mg 2.1 g mg 2.2 g mg 2.1 mg 2.2 g mg 2.2	 蛋白質 18 g	はボー 499 kcal 蛋白質 17 g 脳の 20 g Ma分 228 mg 塩分 2.6 g マイ (土) ひじきチャーハン 三色ナムル 中華スープ フルーツ:グレープフルーツ カスタードロール 牛乳 <-田合計> エ科ギー 532 kcal 蛋白質 16 g Mag 19 g がかりム 245 mg	
分值 昼食 昼間食 成分值	 蛋白質 20 g 脂質 20 g 加速分 214 mg 塩分 1.5 g かれいのフライマカロニサラダコンソメスープセ分つき米ー品:菜の花のお浸し メロンパントースト牛乳 <-田合計> 1.4 kf - 533 kcal 蛋白質 20 g 脂質 30 g 月 3 g 2 9 (月) 	は 466 kcal 蛋白質 15 g	は4ギー 508 kcal 蛋白質 25 g man fine fine fine fine fine fine fine fin	はは、 650 kcal 蛋白質 22 g m m you 267 mg 21 g mg 2.1 g mg 2.2 g mg 2.1 mg 2.2 g mg 2.2	 蛋白質 18 g	は終・ 499 kcal 蛋白質 17 g 配子 20 g かかり 228 mg 塩分 2.6 g で 27 (土) ひじきチャーハン 三色ナムル 中華スープ フルーツ:グレープフルーツ カスタードロール 牛乳 <-田合計> エネルギ 532 kcal 蛋白質 16 g 脂質 19 g がかりム 245 mg	
分值 昼食 昼間食 成分值	 蛋白質 20 g 脂質 20 g 加速分 214 mg 塩分 1.5 g かれいのフライマカロニサラダコンソメスープセ分つき米ー品:菜の花のお浸し メロンパントースト牛乳 <-田合計> 1.4 kf - 533 kcal 蛋白質 20 g 脂質 30 g 月 3 g 2 9 (月) 	は 466 kcal 蛋白質 15 g 脂質 13 g 13 g 13 g 13 mg 1 g 1 g 他人どんぶり ほうれん草のツナ和えなすと油揚げの味噌汁 フルーツ:グレープフルーツ オレンジゼリー 牛乳 <-田合計> エ科ド - 第白質 25 g 脂質 22 g 加沙ル 275 mg 塩分 1.7 g 30 (火) ハンバーグ 南京の洋風煮 コンソメスープ 七分つき米 フルーツ: いちご	は4ギー 508 kcal 蛋白質 25 g man fine fine fine fine fine fine fine fin	はは、 650 kcal 蛋白質 22 g m m you 267 mg 21 g mg 2.1 g mg 2.2 g mg 2.1 mg 2.2 g mg 2.2	 蛋白質 18 g	はボー 499 kcal 蛋白質 17 g 脳の 20 g Ma分 228 mg 塩分 2.6 g マイ (土) ひじきチャーハン 三色ナムル 中華スープ フルーツ:グレープフルーツ カスタードロール 牛乳 <-田合計> エ科ギー 532 kcal 蛋白質 16 g Mag 19 g がかりム 245 mg	
分值 昼食 食間食 成分值 昼食 昼間	 蛋白質 20 g 脂質 20 g 加速分 214 mg 塩分 1.5 g かれいのフライマカロニサラダコンソメスープセ分つき米ー品:菜の花のお浸し メロンパントースト牛乳 <-田合計> 1.4 kf - 533 kcal 蛋白質 20 g 脂質 30 g 月 3 g 2 9 (月) 	は	は4ギー 508 kcal 蛋白質 25 g man fine fine fine fine fine fine fine fin	はは、 650 kcal 蛋白質 22 g m m you 267 mg 21 g mg 2.1 g mg 2.2 g mg 2.1 mg 2.2 g mg 2.2	 蛋白質 18 g	はボー 499 kcal 蛋白質 17 g 脳の 20 g Ma分 228 mg 塩分 2.6 g マイ (土) ひじきチャーハン 三色ナムル 中華スープ フルーツ:グレープフルーツ カスタードロール 牛乳 <-田合計> エ科ギー 532 kcal 蛋白質 16 g Mag 19 g がかりム 245 mg	
分值 昼食 昼間食 成分值 昼食 昼	蛋白質 20 g 脂質 20 g 脂質 20 g がかり 214 mg 塩分 1.5 g	は 466 kcal 蛋白質 15 g 脂質 13 g 13 g 13 g 13 mg 塩分 1 g 他人 だんぷり ほうれん草のツナ和えなすと油揚げの味噌汁 フルーツ:グレープフルーツ オレンジゼリー 牛乳 <一日合計> エネドー 591 kcal 蛋白質 25 g 脂質 22 g が 1.7 g 3 0 (火) ハンバーグ 南京の洋風煮 コンソメスープ 七分つき米 フルーツ: が とっか。 リんごゼリー 牛乳	は4ギー 508 kcal 蛋白質 25 g man fine fine fine fine fine fine fine fin	はは、 650 kcal 蛋白質 22 g m m you 267 mg 21 g mg 2.1 g mg 2.2 g mg 2.1 mg 2.2 g mg 2.2	 蛋白質 18 g	はボー 499 kcal 蛋白質 17 g 脳の 20 g Mo 228 mg 塩分 2.6 g マイ (土) ひじきチャーハン 三色ナムル 中華スープ フルーツ:グレープフルーツ カスタードロール 牛乳 <-田合計> エ科ギー 532 kcal 蛋白質 16 g Mo 245 mg	
分值 昼食 昼間食 成分值 昼食 昼間食	蛋白質 20 g	は 466 kcal 蛋白質 15 g	は4ギー 508 kcal 蛋白質 25 g man fine fine fine fine fine fine fine fin	はは、 650 kcal 蛋白質 22 g m m you 267 mg 21 g mg 2.1 g mg 2.2 g mg 2.1 mg 2.2 g mg 2.2	 蛋白質 18 g	はボー 499 kcal 蛋白質 17 g 脳の 20 g Mo 228 mg 塩分 2.6 g マイ (土) ひじきチャーハン 三色ナムル 中華スープ フルーツ:グレープフルーツ カスタードロール 牛乳 <-田合計> エ科ギー 532 kcal 蛋白質 16 g Mo 245 mg	
分值 昼食 食間食成分值 昼食 昼間食成	蛋白質 20 g	は 466 kcal 蛋白質 15 g 脂質 13 g 13 g 13 g my/4 231 mg 1 g l g my/4 1 g l g my/4 で が が が が が が が が が が が が が が が が が が	は4ギー 508 kcal 蛋白質 25 g man fine fine fine fine fine fine fine fin	はは、- 650 kcal 蛋白質 22 g m m you 267 mg 21 g m you 2.1	 蛋白質 18 g	はボー 499 kcal 蛋白質 17 g 脳の 20 g Mo 228 mg 塩分 2.6 g マイ (土) ひじきチャーハン 三色ナムル 中華スープ フルーツ:グレープフルーツ カスタードロール 牛乳 <-田合計> エ科ギー 532 kcal 蛋白質 16 g Mo 245 mg	
分值 昼食 昼間食 成分值 昼食 昼間食 成分	蛋白質 20 g	は 466 kcal 蛋白質 15 g	は4ギー 508 kcal 蛋白質 25 g man fine fine fine fine fine fine fine fin	はは、- 650 kcal 蛋白質 22 g m m you 267 mg 21 g m you 2.1	 蛋白質 18 g	はAF - 499 kcal 蛋白質 17 g 脳の 20 g Mo 20 g Mo 26 g Mo 26 g Mo 27 (土) ひじきチャーハン 三色ナムル 中華スープ フルーツ:グレープフルーツ カスタードロール 牛乳 <-田合計> エ科ギ - 532 kcal 蛋白質 19 g Mo 245 mg	
分值 昼食 食間食成分值 昼食 昼間食成	 蛋白質 20 g 脂質 20 g 脂質 214 mg 塩分 1.5 g オルいのフライマカロニサラダコンソメスープセ分つき来ーー品:菜の花のお浸し メロンパントースト牛乳 一品合計> 20 g 塩白質 20 g 塩分 1.3 g 29 (月) 昭和の日 	は 466 kcal 蛋白質 15 g 脂質 13 g 加沙ル 231 mg 塩分 1 g 他人 どんぷり ほうれん草のツナ和えなすと油揚げの味噌汁 フルーツ:グレープフルーツ オレンジゼリー 牛乳 <-ロ合計> 25 g 脂質 25 g 脂質 25 g 脂質 25 g 脂質 275 mg 塩分 1.7 g 3 0 (火) ハンバーグ 南京の洋風 ス コンソメき米 フルーツ: いちご りんごゼリー 牛乳	は4ギー 508 kcal 蛋白質 25 g man fine fine fine fine fine fine fine fin	はは、- 650 kcal 蛋白質 22 g m m you 267 mg 21 g m you 2.1	 蛋白質 18 g	はAF - 499 kcal 蛋白質 17 g 脳の 20 g Mo 20 g Mo 26 g Mo 26 g Mo 27 (土) ひじきチャーハン 三色ナムル 中華スープ フルーツ:グレープフルーツ カスタードロール 牛乳 <-田合計> エ科ギ - 532 kcal 蛋白質 19 g Mo 245 mg	
分值 昼食 昼間食 成分值 昼食 昼間食 成分	蛋白質 20 g 脂質 20 g がかか 214 mg 塩分 1.5 g This size (n) かれいのフライ マカロニサラダ コンソメスープ 七分つき来 一品:菜の花のお浸し メロンパントースト 牛乳 <-田合計> エネルギ- 20 g 脂質 20 g 脂質 20 g ルシウム 229 mg 塩分 1.3 g 2 9 (月) B田和の日 マー日合計> エネルギ- 30 kcal 産品質 0 g 原質 0 g 原質 0 g 原質 0 g	は 466 kcal 蛋白質 15 g 脂質 13 g 13 g 13 g 13 g 13 g 14 23 1 mg 15 23 (欠) 他人 どんぷり ほうれん草のツナ和えなすと油揚げの味噌汁フルーツ:グレープフルーツ オレンジゼリー 牛乳 <-田合計>	は4ギー 508 kcal 蛋白質 25 g man fine fine fine fine fine fine fine fin	はは、- 650 kcal 蛋白質 22 g m m you 267 mg 21 g m you 2.1	 蛋白質 18 g	はAF - 499 kcal 蛋白質 17 g 脳の 20 g Mo 20 g Mo 26 g Mo 26 g Mo 27 (土) ひじきチャーハン 三色ナムル 中華スープ フルーツ:グレープフルーツ カスタードロール 牛乳 <-田合計> エ科ギ - 532 kcal 蛋白質 19 g Mo 245 mg	