



# 4がつのこんだて

## にゅうじ

入園・進級  
おめでとうございます

八王子ひまわり保育園  
2017.4.1

新しいお友達も増えて新しいお部屋での生活。いよいよ新年度スタートです。  
子ども達にとっては給食をみんなで食べることも新たなチャレンジ。子ども一人ひとりが園になれ親しんでいく過程は様々ですが、給食の時間が待ち遠しい！たのしい！という気持ちにつながるように美味しく楽しい給食作りに励みたいと思います。どうぞよろしく願いいたします。



今年度は旬の食材の栄養価や豆知識など紹介していきます。



<栄養価>  
ビタミンC・ビタミンK・ビタミンU・カルシウム  
<効能>  
胃腸病・骨粗鬆症

ビタミンUは別名キャベジンと呼ばれていて胃腸薬としても効果のある栄養素で胃腸を守りの胃潰瘍予防にもなると言われています。  
選ぶときのポイントは芯の大きさは500円玉くらいの大きさを選び切り口が白っぽく乾燥していないものがいいですよ。

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	とようび
<p>今月の栄養価平均値</p> <p>熱量      蛋白      脂質</p> <p>乳児 458Kcal    21.1g    19.9g</p> <p></p> <p>★都合により、一部メニューを変更する場合があります。 ★朝、豆乳を飲みます。</p>					
<p><b>3 にゅうえんしき</b></p> <p>おせきはん ぶたしゃぶ にもん(こんにゃく・にんじん) ふとみつばのすましじる きよみおれんじ ふかしいも ぎゅうにゅう</p>	<p><b>4</b></p> <p>ゆうやけごはん なのはなむし なっとうさらだ もやしのみそしる はっさく ちーずとーすと ぎゅうにゅう</p>	<p><b>5</b></p> <p>ばたーろーる かれーちきん ぼてとさらだ ねぎとわかめのすーぶ いちご ういんなーびらふ むぎちゃ</p>	<p><b>6</b></p> <p>そぼろあんかけごはん ししゃものいそべあげ きゃべつのごまあえ ちんげんさいのすーぶ きよみおれんじ まかろにきなこ とうにゅう</p>	<p><b>7</b></p> <p>かれーらいす たんどりーちきん こーんさらだ ぎゅうにゅう はっさく ほっとけーき ぎゅうにゅう</p>	<p><b>8</b></p> <p>しらすごはん とりにくのけちゃっぷに さつまいものあまからに こまつなのみそしる きよみおれんじ むしばん とうにゅう</p>
<p><b>10</b></p> <p>ふりかけごはん とりにくのくろずに もやしのさらだ きゃべつとにくだんごのすーぶ きよみおれんじ いちごのくりーむちーずむしばん ぎゅうにゅう    いりこ</p>	<p><b>11</b></p> <p>いわのりごはん かれいふらい ほうれんそうのなっとうあえ とうふのすましじる はっさく ゆかりごはん むぎちゃ</p>	<p><b>12</b></p> <p>ばたーろーる    とうふはんぱーく きゃべつさらだ ふらいどぼてと こーんぼたーじゅ いちご くさだんご むぎちゃ</p>	<p><b>13</b></p> <p>まーぼーどんぶり ぶたにくのこんにゃくいため もやしのかれーまよねーす ごもくちゅうかすーぶ きよみおれんじ やさいもち ぎゅうにゅう</p>	<p><b>14</b></p> <p>やきそば だいがくいも きくらげさらだ わんたんすーぶ あまなつ きなこぼん ぎゅうにゅう</p>	<p><b>15</b></p> <p>ごはん ぶたにくのあっぶるそーす もやしのゆかりあえ じゃがいものみそしる きよみおれんじ ふかしいも とうにゅう</p>
<p><b>17</b></p> <p>ういんなーびらふ つなぐらたん こーんそてー ちゅうかすーぶ きよみおれんじ いもち ぎゅうにゅう</p>	<p><b>18</b></p> <p>ゆかりごはん もちごめむし わふうさらだ わかたけじる あまなつ つなさんど ぎゅうにゅう</p>	<p><b>19</b></p> <p>しょくぱん みーとろーぶ しるばーさらだ きゃべつくりーむすーぶ はっさく いりこごはん むぎちゃ</p>	<p><b>20</b></p> <p>かれーうどん しょうふうやき よーぐるとさらだ きよみおれんじ にんじんほっとけーき ぎゅうにゅう</p>	<p><b>21</b></p> <p>ごはん さけのまよねーすやき もやしのにびたし とうふとわかめのすましじる あまなつ むしばん とうにゅう</p>	<p><b>22</b></p> <p>しらすごはん とりにくのいために さつまいものれーずんに たまねぎのみそしる きよみおれんじ じゃむむしばん とうにゅう</p>
<p><b>24</b></p> <p>きつねうどん しゅうまい もやしのなむる はっさく せさみとーすと ぎゅうにゅう    びるーん</p>	<p><b>25</b></p> <p>ごはん さわらのてりやき あまからごぼう つくねじる あまなつ ほっとけーき ぎゅうにゅう</p>	<p><b>26</b></p> <p>たけのこごはん ひじきつくね こーるすろー きぬさやのみそしる きよみおれんじ さもさ ぎゅうにゅう</p>	<p><b>27 ようじたんじょうかい</b></p> <p>すばげていーみーとそーす からあげ ひじきさらだ にくだんごすーぶ いちご わかめごはん むぎちゃ</p>	<p><b>28</b></p> <p>さんしょくごはん にまめ まかろにさらだ たまごわかめのすましじる あまなつ しらすとーすと ぎゅうにゅう</p>	<p><b>しょうわのひ</b></p>