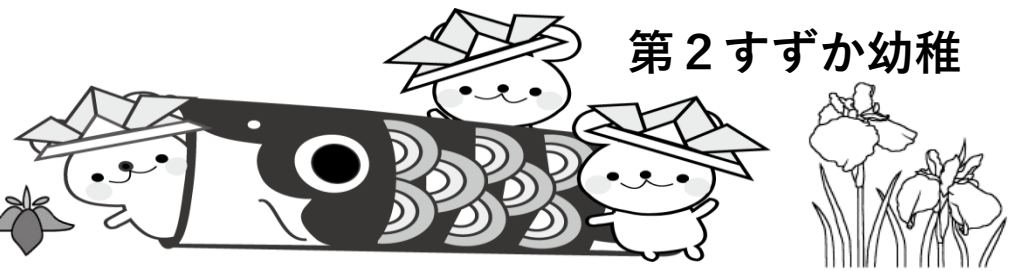


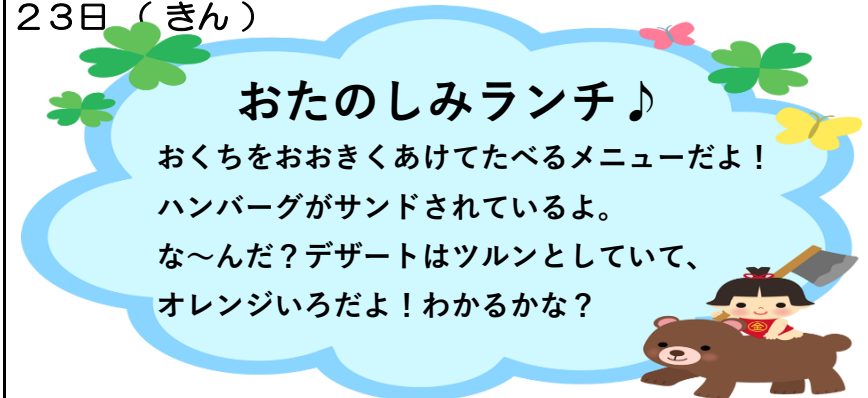


すずか幼稚園

第2すずか幼稚

こんだてひょう



1日（もく） さかなのバターオイルやき ゆできゃべつ ABCマカロニスープ ごはん 	サゴシ バター パセリ (乳成分 小麦 大豆 鶏肉 を含みます) きゃべつ マカロニ たまねぎ にんじん スイートコーン コンソメ	13日（か） カレーライス マカロニサラダ 	ぶたにく じゃがいも たまねぎ にんじん カレーこ (乳成分 小麦 大豆 パナナ りんご 鶏肉 豚肉 を含みます) マカロニ ハム きゅうり にんじん マヨネーズ (卵 大豆 りんごを含みます)	22日（もく） にくじゃがに たまごやき わかめごはん 	ぶたにく じゃがいも にんじん たまねぎ いとこんにやく わふうだし たまご (乳成分 小麦 大豆を含みます) わかめ
2日（きん） ちらしずし ふきながしスープ 	かんぴょう しいたけ きゅうり にんじん たまご きざみのり さくらでんぶん すしず はるさめ とうふ わかめ にんじん わふうだし	14日（すい） ビーフコロッケ そえきゃべつ えのきだけのみそしる ごはん 	じゃがいも たまねぎ だいず ぎゅうにく パンこ こむぎこ たまご にゅう(魚醬を含みます) ウスターソース きゃべつ フレンチドレッシング (卵 大豆 を含みます) たまねぎ にんじん えのきだけ ねぎ みそ わふうだし	23日（きん）  おたのしみランチ♪ おくちをおおきくあけてたべるメニューだよ！ ハンバーグがサンドされているよ。 な～んだ？デザートはツルンとしていて、 オレンジいろだよ！わかるかな？ 	
7日（すい） コーンチャウダー コッペパン 	ベーコン たまねぎ にんじん とうもろこし じゃがいも ぎゅうにゅう なまクリーム こむぎこ コンソメ バター こむぎこ マーガリン だいず だっしふんにゅう パンこうぼ さとう しお	15日（もく） ひじきいりちゅうかそぼろ もやしとちくわの ごますあえ ごはん 	ぶたひきにく ひじき にんじん しいたけ たまねぎ あかみそ ねぎ しょうが にんにく オイスターソース ツナツナ もやし ちくわ きゅうり しろすりごま ごまあぶら しょくす	26日（げつ） さかなフライ そえきゃべつ きりぼしだいこん ごはん 	ホキ パンこ でんぶん (小麦 大豆を含みます) ウスターソース きゃべつ こんぶちゃ ほしだいこん にんじん ちくわ さつまあげ あげ わふうあじ
8日（もく） ちくわのいそべあげ、 カレーあげ こんにやくとエリンギいため ごはん 	ちくわ あおのり こむぎこ S&Bカレー（ターメリック コリアンダー クミン こしょう フェネグリーク 赤唐辛子 ちんぴ、その他香辛料） こんにやく エリンギ ごぼう にんじん わふうだし	19日（げつ） チキンライス かきたまスープ フルーツ 	とりにく たまねぎ にんじん スイートコーン ケチャップ コンソメ たまご わかめ かたくりこ ちゅうかペースト（小麦 鶏肉 豚肉 ゼラチン 大豆 ごま 牛肉 乳成分を含みます） パイナップル	27日（か） ちくぜんに じゃこてん ごはん 	とりにく たけのこ れんこん にんじん ごぼう こんにやく ほしいたけ わふうだし ぎょにく さかなのすりみ たまご（らんぱく） だいず でんぶん
9日（きん） とんこつしょうゆラーメン しゅうまい デザート 	ゆでちゅうかめん にんじん もやし ぶたにく なんと ねぎ ラーメンスープのもと (小麦 大豆 ごま 鶏肉 豚肉 ゼラチンを含みます) ひきにく たまねぎ こむぎこ でんぶん しょうゆ だいず (鶏肉 豚肉を含みます)	20日（げつ） スラッピージョー やさしいサラダ ごはん 	ぶたひきにく たまねぎ スイートコーン チーズ ハヤシルー（小麦 大豆 豚肉 乳 を含みます） ケチャップ きゃべつ きゅうり にんじん ごまドレッシング (卵 小麦 ごま 大豆 乳成分を含みます)	28日（すい） マーボーどうふ パンサンサー ごはん 	とうふ たまねぎ にんじん あおねぎ あいひきにく トマトケチャップ ごまあぶら (小麦 牛肉 大豆 豚肉 ごま ゼラチンを含みます) はるさめ きゅうり にんじん しょくす
12日（げつ） たけのこごはん たれつきにくだんご すましじる 	たけのこ にんじん あげ とりひきにく わふうだし とりにく パンこ こむぎこ たまねぎ ごまあぶら だいず ぶたにく にゅうせいぶん おふ たまねぎ にんじん あおねぎ わふうだし	21日（すい） チキンカツ とうふサラダ ごはん 	とりにく ぶたにく たまご こむぎ だいず とんかつソース とうふ きゅうり ハム わかめ あおじそドレッシング (小麦 大豆 りんごを含みます)	29日（もく） カルボナーラスパゲッティ コーンサラダ 	スパゲッティ ベーコン たまねぎ マッシュルーム ホワイトルー マーガリン チーズ カルボナーラソース (卵 小麦 大豆 鶏肉を含みます) きゃべつ にんじん スイートソ ーンドレッシング（スイートソ 玉ねぎ 小麦 大豆 鶏肉を含みます)
30日（きん） とりとごぼうの あまからいため やまぶきあえ ごはん 		とりにく ごぼう にんじん にんにく かたくりこ ごまあぶら たまご きゅうり きゃべつ にんじん いとこんにやく ハム ごまあぶら しょうゆ			



3つの色の食品をそろえてバランスの良い食事！ ～三色食品群～

食べ物に含まれる栄養素の働きをもとに、食品を「あか」「きいろ」「みどり」の3つの色のグループに分類したものを『三色食品群』といいます。毎食、この3つの色の食品をまんべんなくとることで、栄養バランスが整いやすくなります。

あか

きいろ

みどり





3つの色の食品をそろえてバランスの良い食事！ ～三色食品群～

食べ物に含まれる栄養素の働きをもとに、食品を「あか」「きいろ」「みどり」の3つの色のグループに分類したものを『三色食品群』といいます。毎食、この3つの色の食品をまんべんなくとることで、栄養バランスが整いやすくなります。



あか
からだをつくるもと

肉・魚・卵 大豆・大豆製品

海そう類 牛乳・乳製品

きいろ
エネルギーのもと

米・パン・めん類 いも類

さとう 油脂類

みどり
からだの調子を整える

野菜類

きのこ類 果物類

(参考:HP農林水産省、HPサントリーエ&エス)

- ※ 材料の都合により多少メニューの変更がある場合がありますのでご了承下さい。変更がある場合は、コドモンでお知らせいたします。
- ※ 5月の誕生会のおやつは、「国産みかんゼリー」です。アレルギー成分は含みません。
- ※ 9日(金) デザートはベビーシュークリームです。アレルギー成分は、乳、卵、小麦、大豆です。
- ※ 23日(金) お楽しみランチのデザートは、「プリン」です。アレルギー成分は、乳、卵、ゼラチンを含みます。
- ※ 23日(金) まるパンの成分は、小麦粉、砂糖、マーガリン、パン酵母、脱脂粉乳、食塩、イーストフードです。(乳成分、小麦、大豆を含みます)