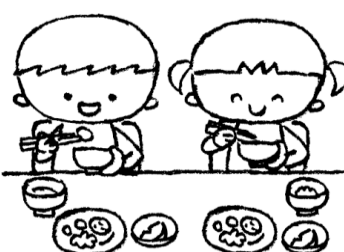


日曜日	主食	副食	エネルギー たんぱく質 カルシウム	材料の種類と体内での働き		
				血や肉を作る	熱や力となる	体の調子を整える
8(水) 16(木)	チキン カレー	ブロッコリーごま和え フライドポテト カルピスマルクゼリー	491 kcal 20.1g 208 mg	鶏肉、高野豆腐 牛乳、チーズ	米、油、ゴマ 三温糖、じゃが芋	玉ねぎ、にんじん、トマト缶、ニンニク ブロッコリー、キャベツ
9(木) 24(金)	ごはん	鶏肉唐揚げ 麺入り野菜炒め 味噌汁、いちごミルクゼリー	469 kcal 23.1g 171 mg	鶏肉、豚肉、豆腐 薄揚げ、味噌 牛乳、ヨーグルト	米、片栗粉、油 薄力粉、中華麺 三温糖	しょうが、ニンニク、かぼちゃ、玉ねぎ にんじん、キャベツ、ピーマン、ワカメ えのき、ジャム
10(金) 23(木)	ロール パン	コロケ ごまドレッシングサラダ きのこ豆乳スープ フルーツゼリー	457 kcal 19.2g 170 mg	牛肉、豚肉、卵 ツナ缶、豆乳	パン、じゃが芋 薄力粉、パン粉 油、ゴマ油、ゴマ 三温糖	玉ねぎ、にんじん、エンドウ、白菜、きゅうり ワカメ、えのき、生椎茸、エリンギ ブロッコリー
13(月) 21(火)	けんち ん うどん	卵焼き おいもスティック ヨーグルト	449 kcal 17.5g 263 mg	角天、高野豆腐 薄揚げ、はんぺん 牛乳、卵、ヨーグルト	うどん、三温糖 油、さつまい	大根、にんじん、しめじ、ねぎ、玉ねぎ
14(火) 27(月)	親子 丼	春雨ごまヨサダ かき揚げ 味噌汁、オレンジ	486 kcal 21.0g 171 mg	鶏肉、高野豆腐 卵、ハム、豆腐 薄揚げ、味噌	米、三温糖、油 春雨、マヨネーズ 薄力粉、片栗粉	玉ねぎ、にんじん、ねぎ、大根、きゅうり かぼちゃ、ワカメ、えのき、オレンジ
15(水) 20(月)	ごはん	魚味噌煮 ポテトサラダ そうめん汁、バナナ	468 kcal 21.3g 129 mg	魚、味噌、ハム	米、三温糖、素麺 さつまい、じゃが 芋、マヨネーズ	しょうが、ブロッコリー、きゅうり、生椎茸 チンゲン菜、大根、バナナ
17(金) 30(木)	ミートロー スハ ゲティ	キャベツとパインのサラダ 豆腐揚げ団子 かきたま汁、りんご	482 kcal 21.8g 189 mg	豚肉、牛肉、牛乳 高野豆腐、チーズ 豆腐、鶏肉、卵	スパゲティ、パン粉 油、三温糖	ニンニク、ピーマン、セロリ、玉ねぎ、ねぎ パイン缶、キャベツ、きゅうり、にんじん レーズン、えのき、ワカメ、りんご
22(水) 28(火)	ごはん	豚肉とキャベツ味噌炒め さつま揚げ すまし汁、ミロゼリー	469 kcal 22.5g 226 mg	豚肉、高野豆腐 味噌、カニカマ、豆腐 魚、卵、はんぺん 牛乳	米、三温糖、油 ゴマ油、ゴマ 片栗粉	キャベツ、にんじん、チンゲン菜、玉ねぎ しめじ、白菜

※材料の都合により献立を変更する場合があります。  
※おやつ(牛乳など)は、年齢等により異なります。

★ あいあいセンターの食事 ★

春らしい陽気になり、新年度が始まりました。  
乳幼児の食事は単に体への栄養補給だけでは  
なく、心の栄養にもなるのです。  
五感(視覚、聴覚、臭覚、触覚、味覚)を使って  
楽しい会話、リラックスや気分転換の時間に  
したいですね。センターの食事は  
★だしや鶏がらスープを使い、薄味にしあげ  
ています。  
★旬の食材を取り入れています。  
★デザートは手作りゼリーやくだものです。  
★かむ練習にカリカリパンを取入れています。



1年間よろしくお願いたします。

カリカリパンの作り方

