## 

げつようび

**40 80 80 80** 

すいようび

もくようび

2 おいわいメ

今月の栄養メモ

~ビタミンを摂ろう~

ビタミンは、私たちの活動や健康維持をしてくれる大切な物質です。タンパク質などの栄養素をスムーズに働かせ る手助けや体の機能を調整する重要な役割を果たします。ビタミンはわずかな量しか体内で作れないため食べ 物からこまめに摂ることが大切になります。特に子供の成長期に必要なのがビタミンDとビタミンB群です。

ビタミンDはきのこ類や魚類(イワシ、鮭、カツオ、サンマ)などから、ビタミンB群は豚肉や牛乳、納豆から摂る ことができます。

とんかつ 

やさいいため サラダ デザート しろごはん

(F3)3)3



あえもの

エネルギー:422kcal/たんぱく質:11.6g エネルギー:448kcal/たんぱく質:11.8g

こどもの日 5



振替休日



7 やさいたっぷりカレー

マカロニトマト デザート しろごはん

しろごはん

ほいこーろー

しゅうまい ナムル デザート

エネルギー:429kcal/たんぱく質:10.2g エネルギー:418kcal/たんぱく質:10.6g エネルギー:417kcal/たんぱく質:10.2g

おさかな 9

にもの やきかぼちゃ デザート ごましおごはん

かぶとがた

デザート

わかめごはん

ハンバーグ



12 ほしのコロッケ



こんさいに サラダ デザート おかかごはん

13



つくね

チャプチェ 14

はるまき にんじんしりしり デザート しろごはん

ミートソース サラダ ロールパン

からあげ

しょうがやき 16

コロッケ あえもの デザート しろごはん

エネルギー:410kcal/たんぱく質:10.8g エネルギー:398kcal/たんぱく質:10.1g エネルギー:392kcal/たんぱく質:12.0g エネルギー:439kcal/たんぱく質:12.2g エネルギー:422kcal/たんぱく質:10.9g

すきやきふう

カツカレー 20

> ぎょうざ はるさめサラダ

デザート しろごはん

21 チンジャオロース

22 ポークビーンズ

チキンウインナ-ふりかけごはん 23 マーボードウフ

チキンフィレ

きんぴら デザート のりごはん

コーンつまみあげ

19



とんかつ あえもの デザート しろごはん

ひじきに

デザート

しろごはん

にくじゃが

エネルギー:418kcal/たんぱく質:11.1g エネルギー:429kcal/たんぱく質:10.2g エネルギー:406kcal/たんぱく質:10.6g エネルギー:415kcal/たんぱく質:10.4g エネルギー:422kcal/たんぱく質:11.6g 29 てりやきハンバーグ

しろごはん

30

あえもの

デザート

ポークカレー

26 てづくりメンチカツ



27 チキンソテー



おさかな あえもの デザート

28

ごましおごはん

スパソテー サラダ デザート

ふりかけごはん



コロッケ サラダ デザート しろごはん



エネルギー:422kcal/たんぱく質:10.3g エネルギー:406kcal/たんぱく質:10.4g エネルギー:415kcal/たんぱく質:13.5g エネルギー:420kcal/たんぱく質:11.0g エネルギー:436kcal/たんぱく質:11.6g

毎日変わる"美味しい"の笑顏



おかげ様で創業48年

TEL 048-486-1147/FAX 048-486-1148 〒353-0005 埼玉県志木市幸町4-11-1 お問い合わせ 日曜・祝日を除く 9~17時

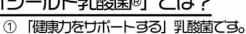
味いちホームページ www.e-aji.co.jp 毎日更新!お弁当ブログ 当日のお弁当写真を公開しています。 管理栄養士/鈴木 みお

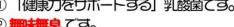
日本で初めて 幼稚園給食に採用

「シールト乳酸菌®」を配合いたします。

幼稚園給食のライスに









③ アレルゲンフリー (23品目) なので安心して摂取ができます。 乳酸菌には乳成分は含まれておりません。

④ 森永川業株式会社が保有する数千株の中から発見しました。

⑤ 人のお腹にも生息するLacticaseibacillus paracasei です。

⑥一日の接種目安量は100億個です。

「シールド乳酸菌®」はみなさまの健康を盾(シールド)のように 守ることをイメージして名づけられました。

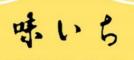
※シールド乳酸菌は森永乳乳業株式会社の登録商標です

のお願いの

迷子のスプーン・フォークが増えておりま す。お名前、幼稚園名をお書きいただける と大変助かります m(\_\_)m

※仕入れ状況により食材を変更する場合があります。

なるべく涼しい場所に保管していただき、13時ごろまでにお召し上がりください。



幼稚園給食 ライス シールド乳酸菌®配合 (1食あたり100億個)

健康力をサポート