

## 4月予定献立表

日	曜日	昼食	3時のおやつ	材 料 名		
				熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの
1	水	パン クリームシチュー 茹ウインナー ブロッコリーとコーンのソテー フルーツ	ミルク 紅白カルカン	パン ジャが芋 小麦粉 ケチャップ カルカン	鶏肉 ウインナー ベーコン 生クリーム ミルク	南瓜 玉葱 コーン ブロッコリー オレンジ
2	木	あわご飯 猪むどうち 人参シリシリー ウサチ小 フルーツ ミルク	麦茶 焼き芋	米 あわ 塩 さつま芋 猪むどうち用みそ	豚肉 カシイティラかまぼこ 卵 かつお節 ミルク	小松菜 人参 しいたけ 玉葱 こんにゃく りんご
3	金	あわご飯 牛肉の三色巻き 豆腐チャンプルー みそ汁 フルーツ ミルク	麦茶 アガラサー	米 あわ 巻き麩 塩 強力粉 みそ 粉黒糖	牛肉 チーズ 豆腐 かつお節 ミルク	キャベツ 南瓜 人参 ネギ チンゲン いんげん りんご
4	土	うどん フルーツ	ミルク 調理パン	うどん 醤油 塩 パン	油揚げ ミルク	ネギ わかめ バナナ
6	月	ご飯 魚のムニエル マカロニサラダ パンパキンスープ フルーツ ミルク	麦茶 コーンフレーク	米 マカロニ ジャが芋 コーンフレーク バター	白身魚 卵 鶏ガラ 生クリーム ミルク	長ネギ 人参 きゅうり 南瓜 レタス パセリ オレンジ
7	火	鶏カレー フルーツヨーグルト スープ	麦茶 いちご大福	米 ジャが芋 カレールウ 白玉粉 砂糖	鶏肉 ヨーグルト 小豆あん ミルク	玉葱 人参 ネギ にんにく フルーツカクテル いちご
8	水	茸スパゲティ ブロッコリーのミモザサラダ 冬瓜のスープ フルーツ ミルク	麦茶 鮭にぎり	スパゲティ トマトソース 米 オリーブ油 マヨネーズ	鮭 豚肉 粉チーズ 卵 鶏ガラ ミルク	冬瓜 玉葱 人参 ピーマン ブロッコリー オレンジ
9	木	あわご飯 オムレツ野菜あん 春雨サラダ コーンスープ フルーツ ミルク	麦茶 マフィン	米 春雨 あわ 酢 砂糖 ミロ H・M ごま油	卵 ハム 鶏ガラ 生クリーム ミルク	小松菜 長ネギ パプリカ えのき コーン パイン
10	金	納豆ご飯 レバーのごまがらめ もずくスープ キャロットサラダ フルーツ ミルク	麦茶 豆腐のスコーン	米 あわ ジャが芋 H・M ケチャップ バター	豚レバー 絹ごし豆腐 鶏ガラ 納豆 ミルク	人参 きゅうり レタス ネギ もずく りんご オレンジ
11	土	二色丼 フルーツ	ミルク 調理パン	米 塩 ごま油 パン 菜種油 砂糖 醤油	豚肉 ミルク	小松菜 バナナ
13	月	あわご飯 大根のそぼろ煮 山海和え ミルク フルーツ	麦茶 アメリカンドック	米 あわ みそ かたくり粉 H・M マヨネーズ 菜種油	豆腐 ウインナー 豚肉 卵 かつお節 ミルク	大根 白菜 きゅうり 玉葱 グリーンピース オレンジ
14	火	あわご飯 グルケンフライタルソース 春キャベツ炒め みそ汁 フルーツ ミルク	麦茶 調理パン	米 あわ パン粉 みそ パン オリーブ油 菜種油	グルケン 豆腐 卵 かつお節 ミルク	キャベツ チンゲン 人参 玉葱 ピーマン りんご
15	水	パン 鶏グラタン わかめサラダ 野菜スープ フルーツ ミルク	麦茶 みそおにぎり	パン マカロニ みそ 砂糖 ジャが芋 小麦粉 バター	鶏肉 豚肉 チーズ ベーコン 卵 鶏ガラ ミルク	小松菜 わかめ トマト きゅうり グレープフルーツ
16	木	あわご飯 ラフテー ウカライリチー アーサ汁 フルーツ ミルク	麦茶 チンビン	米 あわ チンビンミックス 砂糖 醤油 塩 菜種油	豚三枚肉 おから かつお節 豆腐 ツナ ミルク	人参 もやし ネギ 小松菜 アーサ しいたけ オレンジ
17	金	もずく丼 からし菜の白和え 清し汁 フルーツ ミルク	麦茶 大学芋	米 さつま芋 かたくり粉 みそ おつゆ麩 黒ゴマ	卵 豚肉 豆腐 油揚げ ミルク	からし菜 パプリカ ピーマン もずく 人参 ネギ パイン
18	土	焼きそば フルーツ	ミルク 調理パン	焼きそば麺 とんかつソース パン	豚肉 ミルク	人参 キャベツ ピーマン 木くらげ バナナ
20	月	ハヤシライス ポテトサラダ フルーツ ミルク	麦茶 バナナケーキ	米 デミグラスソース ジャが芋 マヨネーズ	豚肉 絹ごし豆腐 卵 鶏ガラ ミルク	人参 玉葱 トマト きゅうり しめじ コーン バナナ りんご
21	火	あわご飯 魚のピカタ マーボ白菜 スープ フルーツ ミルク	麦茶 ベイクドポテト	米 あわ 小麦粉 みそ ジャが芋 オリーブオイル	白身魚 卵 チーズ 豚肉 豆腐 鶏ガラ ミルク	白菜 ピーマン 人参 えのき 小松菜 しいたけ オレンジ
22	水	沖縄そば 小松菜の白和え フルーツ	麦茶 ジュシーおにぎり	沖縄そば 塩 醤油 米 砂糖	豚肉 かまぼこ 豆腐 豚骨 かつお節	人参 ネギ 小松菜 えのき ひじき ニラ りんご
23	木	弁当会	ミルク 三月菓子	小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 菜種油	卵 ミルク	
24	金	お誕生会メニュー	ミルク パースデーケーキ	米 マカロニ 菜種油 ケーキ フライドポテト	豚挽肉 卵 ベーコン 鶏ガラ ミルク	トマトレタス グリンピース 人参 きゅうり パイン ぶどう
25	土	キャベツと豚肉のカレー丼 フルーツ	ミルク 調理パン	米 醤油 かたくり粉 パン 菜種油 カレー粉	豚肉 ミルク	キャベツ 人参 玉葱 バナナ
27	月	あわご飯 鶏の照り焼き 肉じゃが みそ汁 フルーツ ミルク	麦茶 さつま芋揚げ団子	米 あわ ジャが芋 醤油 さつま芋 白玉粉 菜種油	鶏肉 豚肉 豆腐 ミルク	小松菜 グリンピース 人参 玉葱 しいたけ こんにゃく オレンジ
28	火	あわご飯 ころころ酢鶏 チーズ春巻き スープ フルーツ ミルク	麦茶 ビスケット オレンジゼリー	米 あわ 酢 ケチャップ 春巻き皮 ビスケット ごま油	鶏肉 チーズ 鶏ガラ 卵 ミルク	水菜 セロリー たけのこ エリンギ アガー パイン
30	木	あわご飯 ひじき入り卵豆腐 切干大根の煮付け 豚肉ともやしのみそ汁 フルーツ ミルク	麦茶 おから入りバナナマフィン	米 あわ かたくり粉 みそ H・M 三温糖 菜種油	卵 おから チキアギ 豚肉 ミルク	いんげん もやし バナナ 切干大根 ひじき りんご

ご入園 ご進級 おめでとうございます。

園児のみなさんが安心して健康で楽しい保育園 生活が出来ますように、美味しい給食づくりをしています。

- (1) 食事の前には手を洗いましょう。
- (2) 姿勢よく『いただきます』とごあいさつ。
- (3) 何でも食べましょう。
- (4) ご飯、お汁、おかず、と代わる代わる食べましょう。
- (5) 感謝の気持ちを持って『ごちそうさま』も忘れずに。

5つの約束を守って、さあ 心も身体もたくましく大きくなろうね。