



# 4月予定献立表



日	曜	調	献立名		予定材料		おやつ
			主菜	副菜	主菜	副菜	
1	月	汁	カレーライス	コールスロー	牛肉・玉葱・人参・パレイ・しめじ・ピーマン	キャベツ・人参・胡瓜・コーン	ジャムサンド 牛乳
2	火	焼	豚肉のしょうが焼き	ブロッコリーのおかか和え 味噌汁	豚肉・玉葱	ブロッコリー・ツナ缶 南瓜・豆腐	マフィン 牛乳
3	水	煮	魚の煮付け	切干大根煮 すまし汁	赤魚	切干大根・人参・油揚げ・インゲン 大根・えのき	ねぎせんべい 牛乳
4	木	炒	チンジャオロース	ほうれん草のナムル スープ	牛肉・玉葱・人参・筍・パプリカ・ピーマン	ほうれん草・もやし・人参 白菜・エリンギ	桜クッキー 牛乳
5	金	揚	チキン南蛮	添え野菜 味噌汁	鶏肉・卵	ブロッコリー・人参・胡瓜 茄子・若布	マカロニきな粉 牛乳
6	土		ミートスパゲティ・ウインナー・半月卵・レーズンロール・牛乳		牛ミンチ・玉葱・人参・茄子・しめじ・ピーマン・麵	ウインナー・卵・レーズンロール・牛乳	プチケーキ ヤクルト
8	月	汁	鶏団子のスープ	南瓜サラダ・筍ご飯	鶏ミンチ・玉葱・板蕪・人参・キャベツ・えのき・牛蒡・白葱	南瓜・胡瓜・レーズン・筍・油揚げ・干椎茸・人参	メイプルチーズトースト 牛乳
9	火	焼	鮭のマヨネーズ焼き	じゃがいもソテー 味噌汁	鮭	パレイ・玉葱・ベーコン なめこ・もやし	豆腐ドーナツ 牛乳
10	水	炒	マーボー豆腐	トマトと海老の中華サラダ スープ	豚ミンチ・玉ねぎ・人参・豆腐・えのき・干椎茸・ニラ	トマト・海老・胡瓜 チンゲン菜・卵	お花見団子 牛乳
11	木	煮	肉じゃが	豆腐と若布の和え物 味噌汁	牛肉・玉葱・人参・パレイ・えのき・糸蕪・絹さや	豆腐・人参・若布・カニカマ・しらす とろろ昆布・しめじ	いちごパイ 牛乳
12	金	揚	とんかつ	彩りサラダ すまし汁	豚肉	キャベツ・人参・胡瓜・パプリカ もずく・白菜	蒸しパンピザ 牛乳
13	土		ビーフシチュー・じゃがバター・スクランブルエッグ・ロールパン・牛乳		牛肉・玉葱・人参・しめじ・椎茸・グリーンピース	パレイ・卵・ロールパン・牛乳 若布	ミニドーナツ ヤクルト
15	月	麺	煮込みうどん	ひじきサラダ わかめごはん	鶏肉・人参・玉葱・白菜・椎茸・白葱・蒲鉾・油揚げ・麵	ひじき・人参・胡瓜・大豆・ツナ缶 若布	ハムサンド 牛乳
16	火	焼	ミートグラタン	キャベツとウインナーの炒めもの スープ	牛ミンチ・玉葱・人参・パレイ・茄子・しめじ・チーズ	キャベツ・人参・ウインナー・コーン もやし・若布	りんごゼリー 牛乳
17	水	炒	大豆入りうま煮	春野菜のゴマ和え 味噌汁	鶏肉・玉葱・人参・牛蒡・蓮根・大豆・板蕪・インゲン	キャベツ・人参・アスパラ・しらす 豆腐・えのき	クリームチーズとパインのバーケーキ 牛乳
18	木	煮	ロールキャベツ	マカロニサラダ すまし汁	豚ミンチ・玉ねぎ・人参・椎茸・キャベツ・卵	マカロニ・人参・胡瓜・ロースハム 筍・油揚げ	ごま団子 牛乳
19	金	揚	魚の磯辺揚げ	温野菜 味噌汁	赤魚	南瓜・人参・胡瓜・コーン 大根・しめじ	おふラスク 牛乳
20	土		ジャーマンポテト・トマト・ブロッコリー・レーズンロール・牛乳		鶏肉・玉葱・人参・パレイ・しめじ・ウインナー・卵・ピーマン	トマト・ブロッコリー・レーズンロール・牛乳	ムーンライト ヤクルト
22	月	丼	そぼろ丼	レタスサラダ スープ	鶏ミンチ・玉葱・卵・人参	レタス・人参・胡瓜・しらす・カニカマ 豆腐・もやし	ポテサラトースト 牛乳
23	火	焼	鮭のちゃんちゃん焼き	ネギ玉 すまし汁	鮭・玉葱・人参・キャベツ・もやし・ピーマン	卵・人参・ネギ えのき・大根	彩りおにぎり 牛乳
24	水	炒	鶏レバーの甘辛炒め	ポテトサラダ 味噌汁	鶏レバー	パレイ・人参・胡瓜・ロースハム 小松菜・油揚げ	シュークリーム 牛乳
25	木	煮	ニラ豚	春雨の和え物 スープ	豚肉・玉葱・人参・キャベツ・もやし・椎茸・ニラ	春雨・人参・胡瓜・卵 エリンギ・ベーコン	豆乳もち 牛乳
26	金	揚	タンドリーチキン	ドレッシング和え 味噌汁	鶏肉・ヨーグルト	ブロッコリー・人参・ツナ缶 茄子・しめじ	まんまる甘食 牛乳
27	土		ビーフン・ウインナー・あんぱんまんポテト・ロールパン・牛乳		豚肉・人参・キャベツ・もやし・木耳・海老・ピーマン・ピーナツ	ウインナー・パレイ・ロールパン・牛乳	源氏パイ ヤクルト
30	火	★	ミートボール	コーンバター・粉ふき芋 スープ	牛ミンチ・玉葱・しめじ	コーン・パレイ 若布・卵	バナナサンド カルピス

● 牛乳・おやつの献立によって食事の際につくことがあります ● 果物・季節の果物が毎日つきます ● トマト・副菜につくことがあります



## ご入園・ご進級おめでとうございます



保育園の給食は、食事に興味を持ってもらえるように彩や盛り付けを工夫したり行事食等も取り入れています。又、子ども達の成長を支えられるよう安全でおいしい給食作りを心掛けて参ります。今年度もよろしくお願ひ致します。

玄関に当日の給食とおやつを展示しています。降園の際ぜひご覧ください。  
※予定献立表は変更させて頂くことがあります。  
(掲立ボードにてお知らせ致します。)



## 朝食を食べましょう。

朝食を摂ると脳は活発になり、身体も活動ができる準備が整います。逆に朝食を抜くと、たとえ目が覚めていても、身体は鈍く脳はぼんやりとした状態が続きます。一日元気に過ごすためにも早めに起きてしっかりと朝食を摂りましょう。

### <ごはん食>

腹持ちの良いご飯食。エネルギーの持続性もあります。味噌汁や海苔と一緒に食べると、不足しがちなミネラルも摂取することができます。

### <パン食>

消化の早いパンは、即効性のあるエネルギー源。手軽に用意できるのも嬉しいところです。サラダと一緒に食べるとビタミンも摂れます。

