

# 4月のこんだて

7日・21日 (月)

ミートライス  
コーンサラダ  
春野菜のスープ



エネルギー 370kcal  
たんぱく質 14.7g  
脂質 16g  
塩分 2.3g

8日・22日 (火)

白飯  
豆腐ハンバーグ  
みそサラダ  
小松菜のスープ



エネルギー 445kcal  
たんぱく質 18.9g  
脂質 16.1g  
塩分 2.3g

9日・23日 (水)

白飯  
さばの竜田揚げ  
ポテトサラダ  
大根の白みそ汁



エネルギー 462kcal  
たんぱく質 16.1g  
脂質 18.6g  
塩分 2.5g

10日・24日 (木)

白飯  
ビーフカレー  
フルーツヨーグルト



エネルギー 513kcal  
たんぱく質 11.5g  
脂質 21.7g  
塩分 2.3g

11日 (金)

白飯  
カレーの煮つけ  
もやしの彩りあえ  
具たくさんなたけのこ汁



エネルギー 339kcal  
たんぱく質 27.6g  
脂質 2.8g  
塩分 2.4g

14日・28日 (月)

白飯  
さばのみそ煮  
ブロッコリーのごま酢あえ  
鶏ごぼう汁



エネルギー 387kcal  
たんぱく質 21.2g  
脂質 12.1g  
塩分 2g

15日 (火)

白飯  
ホイコーロー  
ちくわの磯辺焼き  
豆苗の春雨スープ



エネルギー 511kcal  
たんぱく質 16.5g  
脂質 22.7g  
塩分 2g

16日・30日 (水)

白飯  
中華風ローストチキン  
山吹あえ  
コロコロスープ



エネルギー 371kcal  
たんぱく質 18.4g  
脂質 12.8g  
塩分 2.2g

17日 (木)

白飯  
さわらのごまかば焼き  
ひじきの五目煮  
新玉ねぎのみそ汁



エネルギー 420kcal  
たんぱく質 18.8g  
脂質 15.3g  
塩分 2.2g

18日 (金)

白飯  
肉じゃが  
キャベツのオリーブあえ  
わかめのすまし汁



エネルギー 365kcal  
たんぱく質 10.5g  
脂質 11.8g  
塩分 1.8g

25日 (金)

たけのこごはん  
春巻き  
ブロッコリーのごまあえ  
すまし汁  
ヤクルト



エネルギー 598kcal  
たんぱく質 20.1g  
脂質 17.4g  
塩分 2.6g



安全な給食づくりを第一に考え、食を通して、食べる楽しさや食の大切さを伝えていきます。

今月は、春の訪れを感じられるように春野菜をたっぷり使ったメニューにしました。



## 献立表

日付	献立名	材料名			おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
7 ・ 21 (月)	ミートライス ・ コーンサラダ ・ 春野菜のスープ	米、小麦粉 フレンチドレッシング 油、砂糖	豚ひき肉 ウインナー	たまねぎ、きゅうり キャベツ、にんじん コーン、しめじ ピーマン グリーンピース ブロッコリー	牛乳 お菓子
8 ・ 22 (火)	白飯 ・ 豆腐ハンバーグ ・ みそサラダ ・ 小松菜のスープ	米、パン粉 砂糖、油、ごま油	絹ごし豆腐 豚ひき肉 牛ひき肉、豆乳 ハム、みそ	たまねぎ、キャベツ こまつな、きゅうり にんじん、えのきたけ ブロッコリー	牛乳 マーラーカオ (8日) お茶 わかめおにぎり (22日)
9 ・ 23 (水)	白飯 ・ さばの竜田揚げ ・ ポテトサラダ ・ 大根の白みそ汁	米、じゃがいも マヨネーズ 片栗粉、油	さば、白みそ ハム	だいこん、きゅうり にんじん、えのきたけ ねぎ、しょうが にんにく	牛乳 お菓子
10 ・ 24 (木)	白飯 ・ ビーフカレー ・ フルーツヨーグルト	米、じゃがいも 油、粉糖	ヨーグルト 豆乳、牛肉	たまねぎ、バナナ もも缶、みかん缶 パイナップル缶、にんじん グリーンピース にんにく、しょうが	牛乳 お菓子
11 (金)	白飯 ・ カレイの煮つけ ・ もやしの彩りあえ ・ 具だくさんのたけのこ汁	米、砂糖 ごま	かれい、鶏肉 ちくわ、わかめ	もやし、だいこん きゅうり にんじん たけのこ しょうが	牛乳 豆腐ガトー ショコラ風
14 ・ 28 (月)	白飯 ・ さばのみそ煮 ・ ブロッコリーの ごま酢あえ ・ 鶏ごぼう汁	米、砂糖 ごま	さば、鶏肉、平天 みそ	だいこん ブロッコリー もやし、ごぼう にんじん、ねぎ しょうが	牛乳 お菓子
15 (火)	白飯 ・ ホイコーロー ・ ちくわの磯辺焼き ・ 豆苗の春雨スープ	米、はるさめ 砂糖、油、ごま油	豚肉、ちくわ みそ、あおのり	キャベツ たまねぎ 豆苗、コーン にんじん	牛乳 春色パウンド ケーキ
16 ・ 30 (水)	白飯 ・ 中華風ローストチキン ・ 山吹あえ ・ ココロスープ	米、砂糖、ごま油	鶏肉	たまねぎ ほうれんそう だいこん、もやし にんじん、コーン しょうが、にんにく	牛乳 お菓子
17 (木)	白飯 ・ さわらのごまかば焼き ・ ひじきの五目煮 ・ 新玉ねぎのみそ汁	米、こんにゃく 油、片栗粉、砂糖 ごま	さわら、みそ ちくわ、油揚げ ひじき	にんじん こまつな えだまめ しょうが たまねぎ	牛乳 お菓子
18 (金)	白飯 ・ 肉じゃが ・ キャベツのオリーブあえ ・ わかめのすまし汁	米、じゃがいも こんにゃく、砂糖 油、オリーブ油 ふ	牛肉、塩こんぶ わかめ	キャベツ たまねぎ にんじん グリーンピース ねぎ	牛乳 ホットケーキ
25 (金)	たけのこごはん ・ 春巻き ・ ブロッコリーのごまあえ ・ すまし汁 ・ ヤクルト	米、春巻きの皮 油、ふ、砂糖 ごま油、ごま	豚ひき肉、鶏肉 油揚げ ヤクルト	にんじん、キャベツ たまねぎ、しめじ えのきたけ、たけのこ いんげん、ねぎ ブロッコリー みかん缶	お茶 ゼリー

- ❁ 子ども達の大好きなハンバーグは、園では卵を使用せず、豆腐を崩した物を入れ柔らかくしっとりとした食感に仕上げています。
- ❁ 8日のおやつ「マーラーカオ」は、中国風蒸しカステラです。
- ❁ 16日・30日の山吹あえは、コーンを山吹の小さな黄色い花に見立てました。