

4月こんだてひょう

みんなのとおぽこども園

曜日	日付	きゅうしょく	おやつ	
月	1 15	けんちんうどん バナナ ちくわ えび さつま芋の天ぷら	わかめご飯 麦茶	わかめ 干しうどん 人参ちくわえびさつま いも精白米 こんにやく ミックス粉
火	2 16	ごはん 鮭の塩こうじ焼き 青菜の納豆和え 清見オレンジ 豆腐の味噌汁	アイスボックスクッキー 豆乳	精白米 鮭 塩こうじ ほうれん草 きざみ納豆 豆腐 ココア
水	3 17	あんかけごはん ゼリー 春キャベツの胡麻サラダ のっぺい汁	わんぱくチーズ蒸しパン 豆乳	精白米 もやし ひき肉 キャベツ 胡麻 人参 里芋 油揚げ ごぼう こんにやく
木	4 18	ご飯 5日 ガーリックパン粉焼き 19日 魚とチーズの春巻き バナナ アスパラサラダ ジャガ芋とわかめの味噌汁	グレーズドキャラメル パウンドケーキ 豆乳	精白米 肩ロース カレイ チーズ じゃが芋 わかめ アスパラ レタス ミックス粉 豆乳生クリーム
金	5 19	チキンカレー ヨーグルト フルーツサラダ えのきとネギのスープ	メイプルフレンチトースト 麦茶	精白米 鶏肉 ウィンナー レタス パイン ナップル みかん缶 りんご えのき ネギ
土	6	麻婆丼 レタスとトマトのサラダ 中華スープ ゼリー	チーズラスク 豆乳	精白米 ひき肉 ネギ レタス 春雨 パン チーズ 椎茸
月	8 22	ご飯 ささみの味噌チーズホイル焼き トマトのサラダ 豆腐とネギの清汁 清見オレンジ	さつま芋バターシュガー焼き 豆乳	精白米 ささみ トマト 玉ねぎ チーズ 豆腐 ネギ さつま芋
火	9 23	五目おこわ かき揚げ 胡瓜の酢の物 もやしの清汁 バナナ	ミートマカロニ 麦茶	人参 椎茸 精白米 こんにやく ちくわ ごぼう 胡瓜 わかめ えのき もやし マカロニ ひき肉 玉ねぎ
水	10 24	金平丼ぶり 野菜のナムル わかめスープ オレンジゼリー	フルーツコーンフレーク 麦茶	精白米 ごぼう こんにやく コーンフレーク 人参 ほうれん草 もやし わかめ みかん缶 パイン缶 バナナ
木月	11 30	コッペパン マカロニポテトグラタン グリーンサラダ 白菜と肉団子のスープ ヨーグルト	ソース焼きそば 麦茶	パン マカロニ ジャガ芋 豆乳生ク リーム レタス 胡瓜 白菜 キャベツ 鶏ひき肉 玉ねぎ 焼きそば麺 人参 もやし
金	12 26	12 ナポリタンスパゲティー 26 ミートソーススパゲティー ブロッコリーサラダ 青梗菜とえのきのスープ 八朔か季節の柑橘	鮭のチーズリゾット 麦茶	パスタ 玉ねぎ ピーマン トマト缶 ブロッコリー 青梗菜 え のき 精白米 チーズ 鮭
土	13 27	カレーうどん 竹輪と青菜のツナマヨサラダ ゼリー	メープルラスク 豆乳	干うどん ごぼう 玉ねぎ ネギ ちくわ ほうれん草 ツナ缶 パン メープル風シロップ レタス
木	25	お誕生日献立	お楽しみに	

今月の平均栄養価

エネルギー581kcalたんぱく質19.3g 脂質18.8g 塩分1.9g

園で使用のマヨネーズ 竹輪 ウィンナー カニカマはすべて鶏卵不使用を使用しています

旬の食材を大切にします

よりおいしい給食を作るため、旬の食材を積極的に使用しています。特に野菜や果物、魚介類は旬のものほど味が良く、その時期に人間に必要な栄養素をたっぷり含んでいます。また、よく市場に出回るため、新鮮で値段も安価です。調理法に工夫をこらしていますが、同じ食材の献立が続くこともあります。ご理解のうえ、ご了承ください。

子どもの食事に関する悩みはつきないものです。気になることは、些細なことでもお気軽に、直接でもいいですし、連絡帳で担任を通じてご相談ください。専門職として少しでも悩みが改善されるよう協力させていただきます