

# 4月こんだてひょう

# みんなのとっぽこども園

曜日	日付	きゅうしょく	おやつ	主な材料
金	1 15	金平どんぶり キャベツのサラダ 豆腐の味噌汁 いちご	マーブルケーキ 豆乳	精白米 ごぼう ひき肉 人参 こんにゃく 豆腐 キャベツ 胡瓜 ネギ ミックス粉 ココア
土	2 16	けんちんうどん 唐揚げネギソース ゼリー	ラスク 豆乳	干しうどん こんにゃく ちくわ 鶏肉 ねぎ 里芋 パン 大根 しめじ
月	4 18	ご飯 照り焼きチキン コールスローサラダ 油揚げの味噌汁 りんご	マカロニあべかわ 麦茶	精白米 鶏肉 キャベツ コーン胡瓜 人参 マカロニ きな粉 油揚げ 玉ねぎ
火	5 20	ご飯 鮭の塩こうじ焼き 高野豆腐の煮物 なめこの味噌汁 清美オレンジ	<b>5日・世界の料理</b> <b>ピロシキ(ウクライナ)</b> 19日・マシュマロサンド 麦茶	精白米 鮭 塩こうじ 高野豆腐 大根 鶏肉 ちくわ 人参なめこ豆腐 ひき肉 春雨 人参 ネギ
水	6 19	ミートソーススパゲティ いちご ブロッコリーサラダ コーンとわかめのスープ	揚げパン 麦茶	パスタ ひき肉 玉ねぎ ブロッコリー コーン わかめ 玉ねぎ コッパン きな粉 エリンギ 人参
木	7 21	カレーライス フルーツサラダ えのきのスープ ヨーグルト	焼きドーナツ 豆乳	精白米 じゃれタス が芋 人参 玉ねぎ ウインナー パイ生地 ココア
金	8 22	ご飯 シュウマイ 豆腐サラダ 中華スープ パナナ	フルーツゼリー 麦茶	精白米 ひき肉 玉ねぎ 豆腐 春雨 レタス 胡瓜 いちご フルーツ缶 りんごジュース
土	9 23	焼きそば ポテトカレー炒め 野菜スープ オレンジ	シュガートースト りんごジュース	蒸し中華 キャベツ もやし 人参 じゃが芋 カラー粉 えのき パン 豚肉
月	11 25	天ぷらうどん (海老天・コーンのかき揚げ ) 酢の物 パナナ	五目いなり寿司 麦茶	干しうどん コーン ねぎ 胡瓜 わかめ えのき 油揚げ 人参 切干大根 精白米
火	12	ご飯 カレイの味噌グラタン おかか和え 肉団子スープ りんご	かりかりキャラメルパン 豆乳	精白米 カレイ 玉ねぎ ブロッコリー かつお ひき肉 玉ねぎ パン粉 春雨 食パン
水	13 28	鶏そぼろの三色丼 のり和え 大根の味噌汁 清美オレンジ	チョコチップクッキー 豆乳	鶏ひき 精白米 ミックス粉 大根葉 ツナ缶 鮭 ほうれん草 大根 チョコチッ プ
木	14	<b>世界の料理 メキシカンライス (メキシコ)</b> コーンフレークザクザクチキン りんごのサラダ もやしスープ ヨーグルト	黒蜜きな粉バナナ 麦茶	精白米 玉ねぎ ひき肉 レタス コーンフレーク 鶏手羽もと もやし りんご 胡瓜 もやし パナナ 黒蜜シロップ
火	26	パン マーマレード焼き ゼリー もやしスープ フルーツサラダ	わかめごはんにごり 麦茶	パン 鶏肉 もやし 玉ねぎ レタス 胡瓜 たけのこ 人参 フルーツ缶 りんご 精白米
水	27	お誕生日献立 アンパンマンライス ハンバーグ ポテトサラダ コーンスープ ヨーグルト	クレープ 紅茶	ツナ缶 精白米 人参 玉ねぎ ひき肉 じゃがいも 胡瓜 コーン缶 魚肉層ソーセージ

今月の平均栄養価  
エネルギー5870kcal たんぱく質19.8g 脂質18.8g 塩分1.9g

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

**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。

急遽、材料等が手に入らず変更になる場合があります。フルーツ等