



# 4月の給食だより

6(月)		7(火)		8(水)		9(木)		10(金)		11(土)			
<b>ご飯・親子丼・みそ汁</b> <b>春キャベツのドレッシングサラダ</b> ☆ 精白米 ☆ 鶏もも肉 鶏卵 にんじん たまねぎ みつば ☆ にんじん キャベツ りょくとうもやし ☆ にんじん たまねぎ 木綿豆腐 ほうれんそう		<b>ツナ入り炊き込みご飯・厚揚げのそぼろ煮</b> <b>ブロッコリーの塩炒め・すまし汁(豆腐)</b> ☆ 精白米 ツナ缶 ひじき にんじん ☆ 厚揚げ がたひき肉 にんじん たまねぎ ☆ にんじん たまねぎ ブロッコリー キャベツ ☆ にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ 豆腐		<b>ご飯・納豆・カレイの照り焼き</b> <b>マカロニのケチャップソテー・みそ汁</b> ☆ 精白米 ☆ 納豆 ☆ まがれい ☆ マカロニトマトホール缶詰 にんじん ☆ たまねぎ トマトケチャップ 青ピーマン		<b>ご飯・鮭のみそ焼き・切干し大根の煮物</b> <b>すまし汁(豆腐)</b> ☆ 精白米 ☆ 鮭 ☆ 切干しだいこん にんじん さやいんげん ☆ 豆腐 にんじん たまねぎ こまつな		<b>ご飯・チキンカツ・酢の物</b> <b>すまし汁(切干大根)</b> ☆ 精白米 ☆ 若鶏もも なたね油 薄力粉 パン粉 あおさ ☆ にんじん キャベツ もやし ☆ 切干し大根 にんじん たまねぎ 豆腐 こまつな		<b>ご飯・ポークカレー・マカロニサラダ</b> <b>コンソメスープ</b> ☆ 精白米 ☆ 豚ひき肉 にんじん たまねぎ じゃがいも ☆ 大根 カレールウ ☆ マカロニにんじん キャベツ きゅうり			
<b>お茶・フルーツヨーグルト</b> ☆ 麦茶 ☆ ヨーグルト パナナ みかん缶詰 いちご		<b>牛乳・レモンクッキー</b> ☆ 普通牛乳 ☆ 薄力粉 バター レモン		<b>牛乳・苺ジャムケーキ</b> ☆ 普通牛乳 ☆ ホットケーキ粉 いちごジャム		<b>牛乳・オレンジ・小魚</b> ☆ 普通牛乳 ☆ オレンジ ☆小魚		<b>牛乳・さつまいも蒸しぼん</b> ☆ 普通牛乳 ☆ さつまいも ホットケーキ粉		<b>ご飯・豚のしょうが煮・こふきいも</b> <b>すまし汁(豆腐)</b> ☆ 精白米 ☆ 豚肉 しょうが たまねぎ にんじん ☆ じゃがいも パセリ ☆ にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ 豆腐			
13(月)		14(火)		15(水)		16(木)		17(金)		18(土)			
<b>ご飯・お豆腐ナゲット・ひじき煮</b> <b>みそ汁(かぼちゃ)</b> ☆ 精白米 ☆ 鶏ひき肉 豆腐 ☆ 乾ひじき いんげん にんじん ☆ 生揚げ ☆ かぼちゃ にんじん たまねぎ ほうれんそう		<b>ご飯・鮭のマヨネーズ焼き・三色ナムル</b> <b>新玉ねぎのスープ</b> ☆ 精白米 ☆ 鮭 にんじん たまねぎ パセリ ☆ にんじん キャベツ もやし ほうれんそう ☆ ごま ごま油 ☆ 新玉ねぎ 人参 玉ねぎ 小松菜		<b>ご飯・ミートソースオムレツ・春野菜のソテー</b> <b>大豆入りクリームシチュー</b> ☆ 精白米 ☆ 鶏卵 にんじん たまねぎ トマトケチャップ ☆ がたひき肉 トマトホール缶詰 ☆ キャベツ にんじん たまねぎ アスパラガス ☆ にんじん たまねぎ キャベツ じゃがいも 大豆		<b>ご飯・春野菜のチキンカレー</b> <b>ブロッコリーサラダ・もやしスープ</b> ☆ 精白米 ☆ にんじん じゃがいも たまねぎ 鶏もも肉 ☆ カレールウ アスパラガス ☆ ブロッコリー にんじん キャベツ ツナ缶 ☆ もやし 人参 玉ねぎ 小松菜		<b>ご飯・カレイの野菜あんかけ・健康ふりかけ</b> <b>かぼちゃのオープン焼き・みそ汁(豆腐)</b> ☆ 精白米 ☆ まがれい みつば にんじん たまねぎ ☆ かぼちゃ チーズ ☆ 豆腐 にんじん たまねぎ ほうれんそう 油揚げ ☆ あおのり 煮干し		<b>お茶・フルーツ</b> ☆ 麦茶 ☆フルーチェ 牛乳		<b>牛乳・高野クッキー</b> ☆ 普通牛乳 ☆ 高野豆腐 調整豆乳 きな粉 バター	
20(月)		21(火)		22(水)		23(木)		24(金)		25(土)			
<b>ご飯・ひじきそぼろ丼・ジャーマンポテト</b> <b>みそ汁(きゃべつ)</b> ☆ 精白米 ☆ 乾ひじき いんげん 鶏ひき肉 高野豆腐 ☆ たまねぎ 人参 ☆ じゃがいも にんじん たまねぎ ベーコン ☆ にんじん たまねぎ キャベツ 豆腐 青ねぎ		<b>ご飯・ちくさやき・切り干し大根のサラダ</b> <b>みそ豆乳スープ</b> ☆ 精白米 ☆ 鶏卵 にんじん たまねぎ 青ねぎ 乾ひじき ☆ 切干しだいこん ツナ缶 キャベツ ☆ かぼちゃ ほうれん草 人参 玉ねぎ 豆乳		<b>ご飯・カレイのポテトチーズ焼き</b> <b>もやしのゴマ酢和え・みそ汁(小松菜)</b> ☆ 精白米 ☆ まがれい じゃがいも チーズ ☆ もやし キャベツ ごま にんじん ☆ にんじん たまねぎ こまつな 豆腐 切干し大根		<b>ご飯・健康ふりかけ・筑前煮・おかが和え</b> <b>みそ汁(じゃがいも)</b> ☆ 精白米 ☆ 煮干し あおさ ☆ にんじん だいこん ごぼう 鶏もも肉 厚揚げ ☆ かつお節 キャベツ うもやし ☆ じゃがいも たまねぎ にんじん ねぎ		<b>ご飯・焼きそば・ベイクドじゃが</b> <b>みそ汁(ふ、わかめ)・納豆・牛乳</b> ☆ 精白米 ☆ 中華めん 豚肉にんじん たまねぎ キャベツ ☆ お好み焼きソース あおさ ☆ じゃがいも あおさ		<b>牛乳・高野豆腐 調整豆乳 きな粉 バター</b> ☆ 高野豆腐 調整豆乳 きな粉 バター			
27(月)		28(火)		29(水)		30(木)		<div style="border: 2px dashed orange; border-radius: 20px; padding: 10px;"> <p style="text-align: center;"><b>朝ごはんを食べよう</b></p> <p>＊体温を上げることで身体が活発に</p> <p>＊血糖値を上げて脳にエネルギーを</p> <p>＊噛むことで脳が目覚める</p> <p>＊胃腸が活発になり、便秘解消に</p>  </div>					
<b>ご飯・豚じゃが・ほうれん草のごま和え</b> <b>かきたま汁・牛乳</b> ☆ 精白米 ☆ 豚肉 にんじん じゃがいも たまねぎ ☆ にんじん キャベツ りょくとうもやし ごま ☆ ほうれん草 ☆ 牛乳		<b>ご飯・鯖のごま焼き・小松菜と厚揚げのお浸し</b> <b>みそ汁(大根、油揚げ)</b> ☆ 精白米 ☆ さば ごま ☆ にんじん こまつな たまねぎ 生揚げ ☆ だいこん にんじん たまねぎ 青ねぎ		昭和の日		<b>ブルコギ丼・ひじきサラダ</b> <b>すまし汁(豆腐)</b> ☆ にんじん りょくとうもやし がたひき肉 ごま ☆ たまねぎ 青ピーマン ☆ にんじん キャベツ 乾ひじき ☆ 豆腐 にんじん たまねぎ こまつな 切干し大根						<b>牛乳・カルピスゼリー</b> ☆ 普通牛乳 ☆ 乳酸菌飲料 みかん缶詰 粉寒天	

## ご入園・ご進級おめでとうございます

新入園のお子さんは新しい環境で不安や緊張を感じていることと思います。子ども達が毎日元気に過ごせるように安全でおいしい給食作りを心がけます。食育活動、行事食など、様々な食体験を通して子ども達の心身の豊かな成長につながりますよう取り組んでいきます。新年度もよろしくお願いたします。



## 春の旬の野菜・果物

新玉ねぎ、春キャベツ、竹の子、いちご、菜の花。冬の間エネルギーを蓄えた「芽」や「根」には栄養がいっぱいです。園でも給食で季節を感じてもらえるように旬の食材をたくさん取り入れています。子ども達に給食を通して旬の食材を知ってもらいたいです。



