

日	曜	献立名	おやつ	熱とかに ひきもの	血や肉や骨 になるもの	体の調子を 整えるもの	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
1 15	土	スパゲティーナポリタン マッシュポテト もやしのスープ	ゼリー 牛乳 クッキー	スパゲティー ごま	ハム 粉チーズ 牛乳	玉ねぎ、ピマン じゃが芋、もやし	594 18.0
3 17	月	*1 パエリア ツナマカロニサラダ 青菜と卵のスープ 洋梨	牛乳 お茶 アメリカナッツ	ごはん バター、油 マカロニ マヨネーズ	えび、イカ、小粒 ツナ、卵、押し ウィンナー	玉ねぎ、トマト、 卵、イカ、ピマン じゃがり、ほのかん草 洋梨	586 17.8
4 18	火	*2 ヒースごはん 魚のたつたあげ かまぼこもやしのサラダ えのみそ汁	牛乳 牛乳 ポテトケーキ	ごはん 油、白玉粉	カジキマグロ かまぼこ 卵、牛乳 米粉チーズ	グリーンピース、もやし じゃがり、えのみ 万能ねぎ	592 24.3
5 19	水	焼きそばパン ミモザサラダ 豆腐団子のスープ 黄桃	牛乳 お茶 おにぎり	中華麺、パン マヨネーズ ごま油 ごはん	豚肩ロース ハム、卵 絹ごし豆腐 鶏ひき肉	キャベツ、もやし、じゃがり、 ほのかん草、 たけのこ、黄桃	578 19.3
6 20	木	ごはん 牛肉のつけ焼き いんげんのごま和え 具沢山のみそ汁 オレンジ	牛乳 お茶 *3 ポテトボール	ごはん ごま油 上新粉 油	牛肉 絹豆腐	玉ねぎ、リンゴ、 レタス、いんげん、 人参、長ねぎ、じゃがり、 大根、アスパラ、 じゃが芋	576 19.2
7 21	金	煮こみうどん ちくわと長芋のかわり揚げ 塩昆布キャベツ バナナ	牛乳 牛乳 ホットケーキ	うどん 油 マヨネーズ	鶏胸肉 なると、油あげ ちくわ、卵 押し、梅干し	じゃがり、長ねぎ、 大根、人参、長芋 キャベツ、バナナ	608 22.5
8 22	土	ハムエッグドック ボイルドウィンナー ストップえんどうのソテー キウイフルーツ	ヨーグルト 牛乳 ビスケット	パン	ハム 卵 ウィンナー	ストップえんどう キャベツ、コーン キウイフルーツ	574 18.7
10 24	月	親子丼 くずりのあえもの キャベツのみそ汁 パイン	牛乳 牛乳 *4 チーズ蒸しパン	ごはん ごま油	鶏ひき肉 卵、カニカマ 油あげ、押し チーズ、押し	玉ねぎ、じゃがり もやし、キャベツ パイン、じゃがり	600 21.4
11 25	火	かきたまそうめん 野菜炒め いちご	オレンジジュース 牛乳 クレープ	ひやむぎ ごま油 小麦粉	卵、豚肩ロース 生クリーム 牛乳	玉ねぎ、人参、じゃがり、 キャベツ、もやし、 いちご、バナナ	579 18.4
12 26	水	ごはん 和風ハンバーグ ほうれん草のサラダ 大根のみそ汁	牛乳 牛乳 きなこボール	ごはん バター ごま	豚ひき肉 鶏ひき肉 卵、おから、ツナ 油あげ、ごまこ	玉ねぎ、人参、じゃがり、 ほうれん草、 ほうれん草、もやし、 大根	605 23.9
13 27	木	ハヤシライス アスパラとコーンのサラダ コンソメスープ りんご	牛乳 お茶 サンドイッチ	ごはん バター 小麦粉 マヨネーズ	牛肉 ベーコン 卵	人参、玉ねぎ、じゃがり、 長ねぎ、トマト、アスパラ マッシュルーム、 キャベツ、リンゴ	600 16.2
14 28	金	ごはん コロッケ 五目白和え 実沢山のすまし汁	牛乳 牛乳 お好み焼き	ごはん 油、油あげ ごまペースト 小麦粉	合ひき肉 卵、絹豆腐 鶏胸肉、押し かまぼこ、牛ひき肉	じゃがり、玉ねぎ、 いんげん、人参、白滝 じゃがり、大根、 じゃがり、人参、 じゃがり、キャベツ	602 21.1

◀今月の変更メニュー▶

- *1 17日 → チキンライス
- *2 18日 → たけのこごはん
- *3 20日 → かまぼこボール
- *4 24日 → スネークパン

☆ご入園・ご進級 おめでとうございます☆

4月は新入園児の皆さんが給食に早く馴染める
おに食べやすい献立となっています。
また、毎日給食サンカを展示していますのでどうぞ
ご覧下さい。ホームページではおすすめレシピも
公開していますので、ぜひご利用下さい。

🍲 豆腐団子のスープのつくり方 🍲

- | | | | | |
|--------|-------|---|------------------|-------------------------------|
| A | 絹ごし豆腐 | 1/3丁 | ① Aを全て混ぜ合わせタネを作る | |
| | 鶏ひき肉 | 80g | | ② ほうれん草・たけのこは一口大に切る |
| | 酒 | 小1 | | |
| | 塩 | 少々 | | |
| | 片栗粉 | 小2 | | |
| ほうれん草 | 60g | ③ Bで味付けしたスープに②を加え
煮立ったところに①のタネを一口大
にすくって加えていく | | |
| ゆでたけのこ | 40g | | | |
| B | コンソメ | | 7g | ④ だんごが浮いてきた、中に火が
通ったらできあがり |
| | しょうゆ | | 大1/2 | |
| | ごま油 | | 適量 | |

