

4月 予定献立表

R4.4.1 花川戸保育園

日	曜	献立名	おやつ	熱とカニ なるもの	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	金	ピースごはん 魚のたつたあげ 白菜とおかかのサラダ 豚汁	牛乳 牛乳 もちもちパン	ごはん、油 マヨネーズ、ごま 白玉粉 ホットケーキミックス	カジキマグロ、チズ かつお節、粉チーズ 豚肩ロース、牛乳	グリーンピース、白菜 人参、長ねぎ、大根 玉ねぎ、いんげん、コーン	582 26.2
2 16	土	ツナドック キャベツとベーコンのソテー 黄桃	ゼリー 牛乳 ビスケット	パン マヨネーズ バター	ツナ ベーコン	玉ねぎ、きゅうり キャベツ、コーン、黄桃	570 18.8
4 18	月	カレーライス アスパラとコーンのサラダ 豆腐のスープ	牛乳 焼きそば	ごはん じゃが芋 マヨネーズ 中華麺	豚肩ロース かつお節 豆腐、卵	玉ねぎ、人参、コーン アスパラガス、キャベツ 長ねぎ、もやし、キャベツ	592 17.7
5 19	火	*1 バターロール 煮込みハンバーグ エリンギとベーコンのソテー もやしのスープ	りんごジュース 牛乳 いもだんご	パン、バター ごま、白玉粉 さつま芋	豚ひき肉 牛ひき肉 卵、ベーコン 生クリーム	人参、玉ねぎ、ねぎ エリンギ、もやし 万能ねぎ	583 21.5
6 20	水	親子丼 わかめサラダ 大根のみそ汁	牛乳 牛乳 チョコケーキ	ごはん ごま油 ホットケーキミックス バター	鶏ひき肉 卵、油あげ カニカマ 牛乳	玉ねぎ、のり、わかめ きゅうり、大根	594 23.6
7 21	木	ごはん さばのみそ煮、 キャベツとのりのサラダ はんぺんのすまし汁	牛乳 牛乳 スノーパン	ごはん ごま油 ごま	さば ハム はんぺん	キャベツ、人参、ニラ のり、長ねぎ ほうれん草	590 21.1
8 22	金	あんかけうどん ポテトサラダ いちご	牛乳 牛乳 きつねおにぎり	うどん じゃが芋 マヨネーズ ごはん、ごま	豚肩ロース ハム 油あげ	白菜、玉ねぎ、人参 フェイタケ、きゅうり いちご、のり	575 19.1
9 23	土	ねぎ塩豚丼 切干大根 玉ねぎのみそ汁	フロン 牛乳 おせんべい	ごはん ごま油	豚肩ロース 油あげ	長ねぎ、切干大根 人参、フェイタケ 玉ねぎ	605 22.6
11 25	月	ごはん 豚肉のしょうが焼き いんげんのごまあえ キャベツのみそ汁	牛乳 牛乳 黒糖あんぱん	ごはん ごま ホットケーキミックス あんこ	豚肩ロース 油あげ、卵 牛乳、きな粉	玉ねぎ、人参 いんげん、キャベツ	592 25.3
12 26	火	ウインナーライス マカロニサラダ 大根と卵のスープ 洋梨	飲むヨーグルト 牛乳 ポテトボール	ごはん、バター 油、じゃが芋 マカロニ、上新粉 マヨネーズ	ウインナー ハム 卵、牛乳 鶏ひき肉	人参、玉ねぎ、いんげん コーン、きゅうり、長ねぎ 大根、フェイタケ 洋梨	597 16.2
13 27	水	すき焼き丼 中華サラダ なめこのみそ汁	牛乳 牛乳 メープルサンド	ごはん ごま、ごま油 パン、マヨネーズ	牛肉 豆腐	玉ねぎ、長ねぎ、白滝 ほうれん草、もやし 人参、なめこ 万能ねぎ	595 21.7
14 28	木	スープパゲティ ツナサラダ バナナ	牛乳 牛乳 茶めしおにぎり	スープパゲティ バター じゃが芋 マヨネーズ ごはん	ベーコン 豚肩ロース ツナ	玉ねぎ、人参、ピマン きゅうり、キャベツ バナナ、のり	600 19.9
30	土	ベーコンエッグドック 春雨とハムのソテー わかめスープ	ヨーグルト 牛乳 クッキー	パン 春雨 ごま バター	卵 ベーコン ハム	ピーマン、わかめ 長ねぎ、もやし	582 20.5

＜今月の変更メニュー＞

- *1 19日→レーズンパン
- *2 21日→きなこクッキー
- *3 25日→カップケーキ
- *4 26日→オレンジ

✿ご入園・ご進級おめでとうございます✿

4月は新入園児のみなさんが給食に
早くなじめるよう、食べやすい献立と
なっております。また、毎日の給食の
サンプルを展示しておりますので
どうぞご覧下さい。

キャベツとのりのサラダの作り方～大人2人
子ども2分～

- | 材料 | 作り方 |
|-----------|--|
| キャベツ 1/4ケ | ①1/4は1cm幅、人参は太めの
千切り、ニラは2~3cm長さ、
キャベツは10サイズに切り
それを洗って |
| 人参 1/4本 | ②ボールに①を水気をきって
入れ、細かくちぎった
のり、④を加えて混ぜ、
合わせたら完成 |
| ニラ 2本 | |
| ハム 3枚 | |
| のり 1/2枚 | |
| 塩 小じつ1/4 | |
| ごま油 小じつ2 | |
| いんげん 1/2本 | |

