



## 4月の献立



幼稚園

日 (曜日)	お弁当	主な献立	血や骨となる食品	エネルギーとなる食品	体の調子を整える食品	Kcal
1日 (木)	★にこにご給食★ 野菜入りメンチカツ	イタリアンマカロニ 蒟蒻煮付 五目巾着煮付 ブロッコリー中華炒め 野菜入りメンチカツ 洋梨缶	油揚げ 豚肉	ご飯 マカロニ 春雨	トマト キャベツ 蒟蒻 ブロッコリー	360
2日 (金)	★にこにご給食★ チキングリル	星型ポテト ミニステーキ 金平牛蒡 菜の花炒め物 チキングリル ゼリー	ハム 鶏肉	ご飯 馬鈴薯	牛蒡 茎わかめ 菜の花 人参	358
5日 (月)	★にこにご給食★ サーモンフライ	切干大根トマト煮 花形さつま煮付 ウィンナー 枝豆炒め物 サーモンフライ みかん缶	さつまあげ ウィンナー 鮭	ご飯	切干大根 ピーマン トマト 枝豆	380
6日 (火)	★にこにご給食★ 照り焼きハンバーグ	さつま芋甘露煮 プチアメリカンドッグ 人参和風ドレッシング和え 蓮根ブイヨン煮 照り焼きハンバーグ 洋梨缶	魚肉ソーセージ 鶏挽肉	ご飯 薩摩芋	キャベツ 蓮根 コーン 玉葱	334
7日 (水)	トマトペンネグラタン	青梗菜煮浸し 角揚げ煮付 エビ焼売 トマトペンネグラタン パイン缶	角揚げ エビ すり身 合挽肉 チーズ マーガリン	ご飯 マカロニ	青梗菜 椎茸 玉葱 トマト	326
8日 (木)	タンドリーチキン風	ポテトサラダ 厚焼玉子 ひとくちイカフライ 法蓮草ソテー タンドリーチキン風 ゼリー ロールパン	卵 イカ 鶏肉	パン 馬鈴薯	玉葱 胡瓜 法蓮草 人参	321
9日 (金)	エビカツ	麻婆茄子 ハムステーキ ブロッコリー香り和え 野菜炒め エビカツ オレンジ	豚挽肉 ハム エビ イカ	ご飯	茄子 ブロッコリー 紫蘇 パプリカ	358
12日 (月)	イカ天ぷら	花がも煮付 竹輪煮付 ひじき炒り煮 いんげんソテー イカ天ぷら パイン缶	がも 竹輪 ベーコン イカ	ご飯	ひじき 椎茸 山菜 いんげん	343
13日 (火)	甘酢肉団子	わかめ中華和え 三角春巻 甘酢肉団子 スイートコーン フライドポテト みかん缶	鶏挽肉	ご飯 春雨 胡麻 胡麻油 馬鈴薯	胡瓜 わかめ ニラ コーン	318
14日 (水)	NEW 菜の花と筍コロッケ	マカロニサラダ 星型しんじょ ウィンナー 牛蒡ソテー 菜の花と筍コロッケ ゼリー	豆乳 すり身 ウィンナー	ご飯 マカロニ 馬鈴薯	牛蒡 ピーマン 菜の花 筍	382
15日 (木)	オムレツデミグラスソース	一口磯辺白身フライ キャベツドレッシング和え フライドポテト オムレツデミグラスソース キャンディーチーズ	タラ 卵 チーズ	ご飯 馬鈴薯	キャベツ コーン しめじ トマト	373
16日 (金)	★にこにご給食★ 鶏からあげ	焼売 大根薄口煮 カリフラワーカレー風味煮 小松菜炒め物 鶏からあげ 洋梨缶	合挽肉 鶏肉	ご飯	大根 カリフラワー 小松菜 椎茸	368
19日 (月)	★にこにご給食★ 野菜コロッケ	ツナコーン和風ドレッシング和え 蒟蒻煮 豚肉生姜焼き 野菜コロッケ みかん缶	シーチキン 鯉節 豚肉	ご飯 馬鈴薯	コーン 胡瓜 蒟蒻 しめじ	403
20日 (火)	さわら香味パン粉焼き	厚焼玉子 ミニステーキ パンプキンビーンズサラダ 青梗菜中華炒め さわら香味パン粉焼き ゼリー	卵 ハム さわら	ご飯 馬鈴薯	南瓜 枝豆 インゲン豆 青梗菜	377
21日 (水)	★にこにご給食★ 鶏肉照り焼き	イカボール煮付 信田巻 ラトウイユ 白菜コンソメ煮 鶏肉照り焼き オレンジ	イカ すり身 油揚げ 鶏肉	ご飯	茄子 ズッキーニ マッシュルーム 白菜	348
22日 (木)	マカロニグラタン	菜の花マヨネーズ和え かんぱちカツ 星型ポテト マカロニグラタン 黄桃缶 食パン	ハム かんぱち すり身 牛乳 ホワイトソース	パン 馬鈴薯 マカロニ	菜の花 玉葱 コーン パセリ	318
23日 (金)	ハンバーグ	花切干大根煮付 ぷちエビフライ スナッフエンドウゆかり和え オニオンソテー ハンバーグ パイン缶	エビ 鶏挽肉	ご飯	切干大根 ゆかり スナッフエンドウ 玉葱	332
26日 (月)	中華弁当	小松菜胡麻和え プチ肉まん かに玉 餃子 杏仁豆腐	卵 エビ かに 豚肉 合挽肉 大豆 バター 豆乳	ご飯 胡麻 胡麻油	小松菜 ネギ 椎茸 ニラ	336
27日 (火)	チキングリル	カリフラワードレッシング和え 大学芋 人参グラッセ キャベツコンソメ煮 チキングリル オレンジ	鶏肉 ハム	ご飯 薩摩芋	カリフラワー 玉葱 人参 キャベツ	326
28日 (水)	イカ揚げ煮	蒟蒻煮付 肉団子ケチャップ煮 ひじきサラダ 金平蓮根煮 イカ揚げ煮 黄桃缶	鶏挽肉 イカ	ご飯	蒟蒻 ひじき 蓮根 茎わかめ	369
30日 (金)	★にこにご給食★ とんかつ	いんげんフレーク煮 花がも煮付 コーン入り半平 ほうれん草炒め物 とんかつ みかん缶	シーチキン がも すり身 豚肉	ご飯	いんげん コーン 法蓮草 玉葱	377

★にこにご給食★とは卵と乳を使用していないメニューです。

(注意)仕入れの都合により一部変更する事がありますのでご了承下さい。

## 🌸 ご入園・ご進級おめでとうございます 🌸

1日の始まりは朝ごはんから！朝ごはんは身体にいいことばかり🌟

- 体温を上げることで体を活発にする
- 血糖値を上げて脳にエネルギーを送る
- 噛むことで脳が活発になる
- 胃腸が活発になり便秘解消になる
- 1日に摂れる食品数が増える

小さなおにぎり・フルーツなど食べやすいもので、まずは毎朝必ず食べるという習慣をつけましょう🌟

