

たのしい給食 3号

令和6年4月

月	火	水	木	金
1 五目ごはん もやしのごま和え すまし汁 ○精白米 五目ごはんの素 薄揚げ ○太もやし 人參 白ごま 黒潮だし 砂糖 濃口 みりん ○そうめん 玉ねぎ わかめ 黒潮だし 淡口 みりん お好み焼き 牛乳	2 ごはん 肉じゃが コーンサラダ みそ汁 ○精白米 ○豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人參 突きこんにやく グリンピース 黒潮だし 砂糖 濃口 みりん 酒 ○きゃべつ きゅうり 人參 コーン 砂糖 酢 淡口 キャノーラ油 ○なめこ 玉ねぎ 黒潮だし 白みそ みりん マフィン 牛乳	3 煮込みうどん さつま芋の天ぷら ○うどん 鶏肉 白菜 大根 人參 薄揚げ 青ねぎ 黒潮だし 淡口 みりん ○さつま芋 天ぷら粉 おにぎり(おかか) お茶	4 ごはん 鮭の照り焼き 小松菜のお浸し 洋風スープ ○精白米 ○鮭 砂糖 濃口 酒 みりん キャノーラ油 ○小松菜 人參 黒潮だし 淡口 砂糖 みりん 酒 ○きゃべつ 大根 フイオン バナナケーキ 牛乳	5 ごはん すき焼き風煮込み ひじきの和風サラダ 中華スープ ○精白米 ○牛肉 玉ねぎ 人參 白菜 突きこんにやく 麩 焼き豆腐 黒潮だし 砂糖 濃口 みりん 酒 ○ひじき きゅうり ツナ 人參 黒潮だし 濃口 砂糖 みりん マヨドレ ○太もやし 人參 中華料理の素 お菓子 牛乳
8 ごはん 白身魚フライ 白菜と薄揚げ煮 わかめスープ ○精白米 ○白身魚 ○白菜 人參 薄揚げ 黒潮だし 砂糖 淡口 みりん ○わかめ 白ごま 鶏がら ジャムサンドイッチ 牛乳	9 ごはん 春きゃべつとじゃが芋煮 スパゲティサラダ 洋風スープ ○精白米 ○きゃべつ じゃが芋 玉ねぎ ウィニー フイオン ○スパゲティ きゅうり 玉ねぎ 人參 ハム マヨドレ 砂糖 ○小松菜 人參 フイオン お菓子 牛乳	10 ごはん 厚揚げと野菜の煮込み ブロッコリーのおかか和え みそ汁 ○精白米 ○厚揚げ 大根 ごぼう天 竹輪 黒潮だし 砂糖 濃口 みりん 酒 ○ブロッコリー 太もやし 人參 かつお節 砂糖 濃口 みりん ○さつま芋 きゃべつ 黒潮だし 白みそ みりん かぼちゃケーキ 牛乳	11 ごはん 豚肉と春雨の炒め物 きゃべつと甘酢和え すまし汁 ○精白米 ○豚肉 玉ねぎ 人參 パプリカ 春雨 砂糖 濃口 みりん 酒 ごま油 ○きゃべつ きゅうり わかめ 砂糖 酢 淡口 ○ほうれん草 玉ねぎ 黒潮だし 淡口 みりん お菓子 牛乳	12 チキンカレーライス ドレッシングサラダ ○精白米 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人參 グリンピース カレールウ パイナップルシロップ ケチャップ ○きゃべつ きゅうり 人參 砂糖 酢 淡口 キャノーラ油 りんご蒸しパン 牛乳
15 ごはん 野菜コロッケ 切干大根の煮物 洋風スープ ○精白米 ○野菜コロッケ ○切干大根 人參 板こんにやく 黒潮だし 砂糖 濃口 みりん 酒 ○きゃべつ 玉ねぎ フイオン お菓子 牛乳	16 中華丼 いんげんの和え物 中華スープ ○精白米 豚肉 玉ねぎ 人參 白菜 もやし しいたけ 濃口 中華料理の素 砂糖 みりん 酒 鶏がら 片栗粉 ○いんげん 人參 黒潮だし 砂糖 濃口 みりん ○えのき 小松菜 中華料理の素 さつま芋ケーキ 牛乳	17 ごはん 洋風おでん きゃべつと鶏ささみサラダ すまし汁 ○精白米 ○じゃが芋 玉ねぎ 人參 板こんにやく 平天 ごぼう天 フイオン 淡口 みりん 砂糖 酒 ○鶏ささみ きゃべつ 玉ねぎ 人參 砂糖 濃口 レモン汁 ごま油 ○豆腐 黒潮だし 淡口 みりん マカロニきな粉 牛乳	18 ごはん 和風ハンバーグ ポテトサラダ みそ汁 ○精白米 ○鶏ミンチ 豆腐 ひじき 玉ねぎ 人參 黒潮だし 濃口 砂糖 みりん 片栗粉 ○じゃが芋 玉ねぎ 人參 きゅうり マヨドレ 砂糖 ○大根 玉ねぎ 黒潮だし 白みそ みりん お菓子 牛乳	19 野菜たっぷりラーメン チンゲン菜とツナの和え物 ○中華そば 豚肉 きゃべつ 太もやし 人參 中華料理の素 ○チンゲン菜 人參 ツナ 砂糖 酢 淡口 ごま油 おにぎり(わかめ) お茶
22 ごはん マーボー豆腐 ほうれん草のごま和え 中華スープ ○精白米 ○豚ミンチ 豆腐 玉ねぎ 人參 青ねぎ 赤みそ 濃口 中華料理の素 みりん 砂糖 酒 鶏がら ごま油 片栗粉 ○ほうれん草 太もやし 人參 白ごま 砂糖 濃口 みりん ○しめじ 白菜 中華料理の素 お菓子 牛乳	23 ごはん 関東煮 マカロニサラダ みそ汁 ○精白米 ○じゃが芋 厚揚げ ごぼう天 竹輪 板こんにやく 黒潮だし 砂糖 濃口 みりん 酒 ○マカロニ きゅうり 玉ねぎ 人參 ハム マヨドレ 砂糖 ○麩 黒潮だし 白みそ みりん ホットケーキ 牛乳	24 ごはん さわらの煮付け 野菜三色和え すまし汁 ○精白米 ○さわら 土生姜 砂糖 濃口 みりん 酒 ○白菜 ほうれん草 人參 淡口 みりん ○薄揚げ 大根 黒潮だし 淡口 みりん ドーナツ 牛乳	25 ごはん 牛肉とさつま芋の煮物 小松菜の煮浸し 洋風スープ ○精白米 ○牛肉 さつま芋 人參 板こんにやく 竹輪 いんげん 黒潮だし 濃口 砂糖 みりん ○小松菜 人參 薄揚げ 黒潮だし 砂糖 淡口 みりん ○玉ねぎ コーン フイオン お菓子 牛乳	26 卵不使用ロールパン ポトフ 和風サラダ ○卵不使用ロールパン ○じゃが芋 玉ねぎ 人參 きゃべつ ブロッコリー ウィニー フイオン ○きゃべつ きゅうり 人參 わかめ ツナ 砂糖 濃口 酢 ごま油 おにぎり(青菜) 牛乳
29 昭和の日 	30 ピラフ 温野菜 洋風スープ ○精白米 ベーコン 玉ねぎ 人參 コーン グリンピース フイオン ○きゃべつ 人參 ブロッコリー マヨドレ 砂糖 ○大根 玉ねぎ フイオン さつま芋蒸しパン 牛乳	<div style="border: 2px solid black; padding: 10px; text-align: center;"> <h2>4月給食だより</h2> </div> <p>ご入園、ご進級おめでとうございます。 新しいクラス、新しいお友達、新しい先生との生活がはじまります。 安全でおいしい給食作りを心掛け、行事食や旬の食材を取り入れて 子どもたちが季節を感じ、給食を楽しみにしてもらえるように努力していきます。子どもたちが 園の給食でどんなものを食べているのか保護者の皆様も献立表をチェックしてみてください。 ☆給食のことで質問などありましたら、給食室をお尋ね下さい。</p> 		

※初めての食材がありましたら給食が始まるまでに食べておいてください

今月の栄養平均値 3号エネルギー 436kcal たんぱく質 14.5g 脂質 13.3g