

4月のこんだてひょう



旭が丘幼稚園

日	曜	お屋のこんだて	カロリー (kcal)	赤色の食品 (からだをつくる)	緑色の食品 (からだの調子を整える)	黄色の食品 (エネルギーのもととなる)
1	火	ごはん あじつけのり 春野菜の煮しめ 味噌汁 牛乳		とり肉 生揚げ 味噌 牛乳	人参 竹の子 しいたけ こんにやく のり キャベツ 玉葱 わかめ	米 砂糖 じゃがいも 麩
2	水	じゃこチャーハン 大根サラダ カレー風味スープ 牛乳		いかなご 卵 ベーコン 牛乳	人参 小松菜 玉葱 キャベツ 大根 ブロッコリー	米 油 ごま じゃがいも ごま油
3	木	ロールパン ふわふわオムレツ 牛乳 ゆでブロッコリー ジュリアンスープ		豚肉 卵 ベーコン 牛乳	コーン 玉葱 人参 ピーマン ブロッコリー キャベツ セロリー	小麦粉 砂糖 油
4	金	ごはん 八宝菜 味噌汁 フルーツ 牛乳		豚肉 かまぼこ 豆腐 味噌 牛乳	竹の子 人参 白菜 チンゲン菜 しいたけ 玉葱 えのき わかめ 果物	米 油 ごま油
5	土	ポークカレー フルーツポンチ 牛乳		豚肉 牛乳	玉葱 人参 みかん りんご	米 油 じゃがいも
7	月	わかめごはん マーボー豆腐 菜の花和え 牛乳		豚肉 卵 味噌 豆腐 牛乳	にんにく 葱 人参 なら わかめ ほうれん草	米 砂糖 油
8	火	食パン ジャム 魚のフライ 牛乳 コールスローサラダ 根菜と鶏肉のスープ	505	魚 とり肉 牛乳	キャベツ キュウリ 人参 レーズン 大根 生姜 葱 パイン	小麦粉 油
9	水	スパゲティミートソース みかんサラダ チーズ 牛乳	475	豚肉 牛乳	人参 玉葱 しめじ ピーマン トマト パセリ みかん キャベツ	スパゲティ
10	木	ごはん ツナサラダ 肉豆腐 牛乳	498	豚肉 ツナ 豆腐 牛乳	玉葱 人参 こんにやく えのき 葱 生姜 小松菜 キャベツ キュウリ コーン	米 油
11	金	ゆかりごはん 肉じゃが 味噌汁 牛乳	446	豚肉 味噌 牛乳	しそ 玉葱 人参 グリンピース こんにやく 小松菜 もやし	米 油 じゃがいも 砂糖 麩
12	土	肉玉うどん 金時豆煮 フルーツ 牛乳		豚肉 なた 卵 ささげ 牛乳	人参 玉葱 小松菜 果物	小麦粉 砂糖
14	月	ごはん ごまふりかけ 味噌汁 鶏のから揚げ キャベツの塩もみ 牛乳	448	とり肉 豆腐 味噌 牛乳	生姜 キャベツ 人参 なめこ えのき 小松菜	米 油 ごま
15	火	キャロットパン ハムと花野菜のサラダ クリームシチュー 牛乳	485	ハム ベーコン 牛乳	人参 ブロッコリー コーン もやし 玉葱 しめじ ほうれん草	小麦粉 マヨネーズ じゃがいも
16	水	焼そば もやしのあつさりサラダ 小魚 牛乳	483	豚肉 魚 牛乳	キャベツ 玉葱 人参 もやし ピーマン しめじ 青のり キュウリ	中華めん 油 ごま ごま油
17	木	竹の子ごはん サラダステーキ 三色おひたし すまし汁 ゼリー 牛乳	470	魚 油あげ 豆腐 牛乳	竹の子 人参 ブロッコリー キャベツ キュウリ わかめ 果物	米 砂糖 ごま油
18	金	ごはん ピンパン 味噌汁 フルーツ 牛乳	465	豚肉 卵 油あげ 味噌 牛乳	ほうれん草 もやし 人参 かぼちゃ えのき 玉葱 果物	米 砂糖 ごま ごま油
19	土	ツナカレー フルーツポンチ 牛乳		ツナ 牛乳	玉葱 人参 りんご みかん	米 じゃがいも 油
21	月	菜めし いわしのごまみそ煮 野菜サラダ 味噌汁 牛乳	449	魚 なた 豆腐 味噌 牛乳	小松菜 人参 キャベツ わかめ 青菜	米 油 ごま 砂糖
22	火	ポークカレー チーズ 野菜のゴマサラダ 牛乳	510	豚肉 チーズ なた 牛乳	玉葱 人参 グリンピース 小松菜 キャベツ	米 油 じゃがいも ごま 砂糖
23	水	スパゲティナポリタン フルーツサラダ 小魚 牛乳	475	魚 ハム チーズ 牛乳	人参 玉葱 マッシュルーム ピーマン キャベツ キュウリ コーン ブロッコリー パイン	スパゲティ 油
24	木	食パン ジャム わかめスープ 豚肉と大豆の揚げ煮 牛乳	490	豚肉 大豆 豆腐 牛乳	人参 竹の子 こんにやく しいたけ わかめ レタス	小麦粉 油 砂糖 じゃがいも
25	金	ごはん おかかふりかけ 牛乳 卵ときらげの炒め物 春キャベツのスープ	473	豚肉 魚 卵 ベーコン 牛乳	玉葱 きくらげ 人参 小松菜 キャベツ パセリ	米 油 砂糖
26	土	焼そば 中華風野菜スープ 牛乳		豚肉 卵 豆腐 牛乳	キャベツ 玉葱 人参 もやし ピーマン しめじ 青のり わかめ	中華めん 油
28	月	ごはん ちくわのいそべあげ 野菜のナムル 味噌汁 牛乳	450	ちくわ ハム 牛乳	青のり ほうれん草 人参 もやし キュウリ	米 油 砂糖 ごま油
30	水	チキンカレー フレッシュサラダ チーズ 牛乳	540	とり肉 チーズ ヨーグルト 牛乳	玉葱 人参	米 油 マヨネーズ じゃがいも

※毎日「はし」を持ってきてください。持ち帰った「はし」は必ず確認し、洗って翌日持たせてください。カレーライス、パンの献立の日は園でスプーンも用意します。

◎4歳児、5歳児は**8日(火)**より給食を開始いたします。

3歳児は園生活に慣れてくる**14日(月)**からの給食となりますので、ご了承ください。

◎**10日(木)**は休園日のため、2号認定の方のみ給食があります。

◎当園の給食は、大きな鍋から直接お皿に盛り付けるので、とてもあたたかくおいしいです。

「上手に食べられるかしら」と心配なお母さん多いらっしゃると思いますが、その心配はいりません。

先生方の細かい指導とお友だちと食べる楽しさで、きっと給食が大好きなお友だちになってくれることでしょう。

◎食物アレルギーのお子さんにつきましては、事前に必ず担任にお知らせください。