

4月の予定献立表



	月		火		水		木		金		土	
午前 (未満児のみ)									1	牛乳、きなこ菓子	2	牛乳、せんべい
昼食									なめしごはん 菜の花のすまし汁 肉じゃが	焼き鳥丼 キャベツと 豚肉の味噌炒め		
午後									フルーチェ	バナナ		
午前 (未満児のみ)	4	牛乳、クッキー	5	牛乳、ウエハース	6	牛乳、白い風船	7	牛乳、リッツ	8	牛乳、きなこ菓子	9	牛乳、せんべい
昼食	〈入園式〉 ポークカレー さつぱりサラダ フルーツヨーグルト		けんちんうどん ちくわの磯辺揚げ アスパラとトマトの和え物		麦ごはん ミルク味噌汁 鰯のあかね焼き 白菜のツナ和え		ごはん 中華スープ ジャージャー豆腐		ごはん 野菜スープ 鶏肉の香味焼き 大根とハムの和え物		中華丼ぶり さつまいもサラダ	
午後	牛乳、ロールケーキ		とりそぼろおにぎり		牛乳、メロンパンクッキー		牛乳、セサミトースト		牛乳、いりこ、クッキー		バナナ	
午前 (未満児のみ)	11	牛乳、クッキー	12	牛乳、ウエハース	13	牛乳、白い風船	14	牛乳、リッツ	15	牛乳、きなこ菓子	16	牛乳、せんべい
昼食	ごはん 春菊のすまし汁 豚肉のごま炒め 白菜の和え物		コッペパン かぼちゃのスープ 鶏肉のパン粉焼き レタスサラダ		麦ごはん すまし汁 さばの味噌煮 切干大根のさつぱり和え		〈お誕生会〉 ごはん 小松菜のスープ ミートローフ ポテトサラダ		ごはん たまごスープ 鶏肉のしょうが焼き 小松菜のごま和え		豚肉と玉ねぎのカレー丼 もやしの彩り和え	
午後	牛乳、プリン		ゆかり枝豆おにぎり		牛乳、大学芋		牛乳、きな粉カップケーキ		牛乳、バームクーヘン		バナナ	
午前 (未満児のみ)	18	牛乳、クッキー	19	牛乳、ウエハース	20	牛乳、白い風船	21	牛乳、リッツ	22	牛乳、きなこ菓子	23	牛乳、せんべい
昼食	ごはん キャベツの味噌汁 厚揚げのそぼろ煮		〈広島県の郷土料理〉 あなご飯 豚汁 きゅうりのレモン酢和え		ミートソーススパゲティ コンソメスープ ゴマダレサラダ		麦ごはん すまし汁 鮭の塩焼き 干草和え		ごはん クリームスープ スパニッシュオムレツ 大豆のコロコロサラダ		肉ごはん ブロッコリーのツナサラダ	
午後	ヨーグルト、せんべい		牛乳、揚げもみじ		たくあんおにぎり		牛乳、かぼちゃマフィン		牛乳 りんごジャム蒸しパン		バナナ	
午前 (未満児のみ)	25	牛乳、クッキー	26	牛乳、ウエハース	27	牛乳、白い風船	28	牛乳、リッツ	29		30	牛乳、せんべい
昼食	ごはん なめこ味噌汁 白身魚の新緑揚げ トマトサラダ		食パン 春野菜のクリームシチュー 炒り卵サラダ		麦ごはん のっぺい汁 いわしのハンバーグ 小松菜と大根の納豆和え		牛丼 味噌汁 ポン酢和え		昭和の日		豚肉のピピンバ風丼 キャベツとベーコンのソテー	
午後	牛乳、ボンデケーキ		ベーコンピラフおにぎり		バナナヨーグルト		牛乳、パイ菓子				バナナ	



献立平均給与栄養量

エネルギー	未満児 471kcal
	以上児 511kcal
たんぱく質	未満児 18.5g
	以上児 20.3g
脂質	未満児 17.0g
	以上児 16.3g



園の都合により献立を変更する場合がございます。

発行日：令和4年4月
作成者：鳥田 有実

🌸ご入園・ご進級おめでとうございます。

今年度も、安全でおいしい給食づくりを心掛け、食べなれていない料理や食材をおいしく食べてもらえるように献立を工夫して提供していきます。そして、お友達と一緒に楽しく食事をすることで、心も身体も大きく元気に育ってほしいと願っています。よろしくお願いいたします。

📅毎月19日は食育の日で、世界各地の郷土料理を提供いたします。今月は広島県です🍁

○あなご飯

宮島付近で良質なあなごが獲れ、広島県はあなごの産地です。

○豚汁

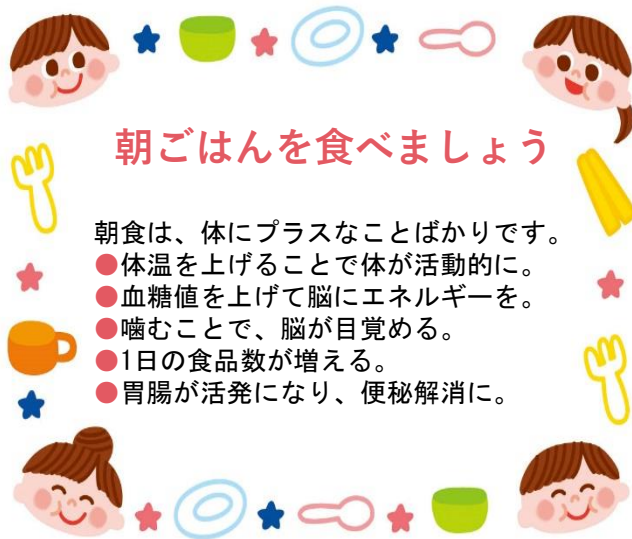
県産の野菜・お肉(もみじ豚)を入れています。

○きゅうりのレモン酢和え

特産品のレモンを使用しています。

○揚げもみじ

宮島名物のお菓子を給食に取り入れてみました。



朝ごはんを食べましょう

朝食は、体にプラスなことばかりです。

- 体温を上げることで体が活動的に。
- 血糖値を上げて脳にエネルギーを。
- 噛むことで、脳が目覚める。
- 1日の食品数が増える。
- 胃腸が活発になり、便秘解消に。

人気メニュー

みんな大好き！ オランダ煮

材料 (大人2人分)

高野豆腐	18g	じゃがいも	40g
片栗粉	3g	人参	30g
揚げ油	適量	干しシイタケ	3g
		ピーマン	10g
		鶏モモ肉	60g
		玉葱	24g
		出し汁	160g
		みりん	5g
		砂糖	15g
		濃口醤油	15g

作り方

- ①高野豆腐を水で戻しよく絞って一口サイズに切る
- ②片栗粉を付けて油で揚げる
- ③しいたけを水で戻しスライスする
- ④他の野菜は高野豆腐の大きさに合わせ、乱切りにする
- ⑤鶏肉・野菜を炒め、火が通ったら②と調味料を入れ絡ませる

POINT

オランダ煮の特徴である油で揚げる・炒めるという工程は、昔、西洋のやり方でした。その調理方法が江戸時代に長崎の出島から伝わり、オランダ煮という言葉ができたといわれています。