



# 4月の給食だより



栄養士  
調理師

小林  
駿河

| 日  | 曜 | 昼食  | おやつ   | 赤：血や肉になる  | 黄：熱や力となる                                | 緑：調子をととのえる                                       |
|----|---|---|---|---|---|--|
| 1  | 水 |  入園式  |   |   |   |  |
| 2  | 木 | 進級式<br>五目うどん<br>粉吹芋<br>みかん  | わかめおにぎり   | 鶏モモ 牛乳<br>わかめふりかけ<br>青のり のり                           | じゃが芋 うどん                                | 白菜 人参 玉葱 小松菜 みかん                                 |
| 3  | 金 | ポテトのオープン焼<br>ミックスサラダ<br>コンソメスープ   | 人参蒸しパン  | 豚ミンチ 牛乳   | じゃが芋 マヨドレ<br>パン粉 油 砂糖<br>小麦粉            | 玉葱 人参 ブロッコリー<br>コーン 白菜 小松菜 パセリ<br>もやし キャベツ りんご   |
| 4  | 土 | ツナ昆布ご飯<br>具たくさん汁<br>りんご   | チーズ・お菓子   | ツナ缶 塩昆布 豆腐<br>わかめ 味噌 チーズ<br>牛乳                        | さつま芋 お菓子                                | 玉葱 人参 りんご  |
| 6  | 月 | ミートスパゲティ<br>ポテトスープ<br>バナナ   | 鮭おにぎり   | 豚ミンチ のり 牛乳<br>鮭フレーク                                   | 油 米粉 スパゲティ<br>さつま芋 砂糖                   | 人参 玉葱 ピーマン しめじ<br>ホールトマト缶 ケチャップ<br>グリーンピース バナナ   |
| 7  | 火 | ポテトカレー<br>ツナサラダ<br>ヨーグルト  | コーンフレーク   | 鶏モモ ツナ缶<br>ヨーグルト 牛乳                                   | じゃが芋 砂糖<br>コーンフレーク<br>カレールウ             | 玉葱 人参 枝豆 もやし<br>コーン 胡瓜                           |
| 8  | 水 | わかめご飯<br>肉じゃが<br>けんちん汁  | カルピスゼリー   | わかめふりかけ<br>豚肩ロース 牛乳<br>豚モモ 油揚げ<br>カルピス ゼラチン<br>白味噌 昆布 | じゃが芋 砂糖 油<br>糸こんにゃく                     | 玉葱 人参 グリーンピース 葱<br>しめじ 干椎茸 大根 キャベツ               |
| 9  | 木 | 中華丼<br>じゃが芋のソテー<br>すまし汁   | トーフドーナツ  | 豚モモ 豆腐 わかめ<br>豚肩ロース 牛乳                                | ゴマ 片栗粉 砂糖<br>じゃが芋 油 麩<br>ホットケーキ<br>ミックス | 人参 玉葱 白菜 筍 生姜 枝豆<br>干椎茸 さやえんどう コーン               |
| 10 | 金 | 魚の生姜焼<br>ほうれん草の胡麻和え<br>味噌汁  | きなこクッキー   | カラスガレイ 豆腐<br>わかめ 味噌 きな粉<br>卵 牛乳                       | すりゴマ 砂糖<br>じゃが芋 小麦粉<br>無塩バター            | 生姜 ほうれん草 もやし 人参                                  |
| 11 | 土 | パン<br>ハムカツ<br>ヨーグルト<br>バナナ  | チーズ・お菓子   | ハムカツ<br>ヨーグルト<br>チーズ 牛乳                               | バター<br>スティックパン<br>お菓子                   | バナナ  |
| 13 | 月 | 麻婆豆腐<br>ちりめんサラダ<br>わかめスープ   | りんご・お菓子   | 豆腐 豚ミンチ 味噌<br>しらす干し わかめ<br>牛乳                         | 油 砂糖 片栗粉<br>ゴマ ゴマ油<br>お菓子               | 玉葱 人参 葱 グリーンピース<br>干椎茸 にんにく 生姜 もやし<br>胡瓜 コーン りんご |
| 14 | 火 | 豚丼<br>キャベツのゆかり和え<br>味噌汁   | フライドポテト  | 豚肩ロース 豚モモ<br>油揚げ わかめ 味噌<br>青のり 牛乳                     | 糸こんにゃく 砂糖<br>油 スパゲティ<br>じゃが芋            | 玉葱 人参 えのき茸 しめじ<br>さやいんげん キャベツ<br>ゆかりふりかけ 大根 もやし  |

|    |   |   |   |   |  |  |
|----|---|---|---|---|--|--|
| 15 | 水 | 混ぜご飯<br>筑前煮<br>豚汁                                 | クラッカーサンド  | 鶏モモ 油揚げ 味噌<br>豚モモ 牛乳                                  | 油 ジャガイモ 砂糖<br>板こんにゃく<br>クラッカー            | さやいんげん 人参 大根 筍<br>枝豆 干椎茸 葱 いちごジャム                |
| 16 | 木 | ♥お誕生日会♥<br>ケチャップライス<br>鶏の唐揚げ<br>ポテトサラダ<br>コンソメスープ | 桜まんじゅう     | 鶏モモ 豆腐 小豆<br>牛乳                                       | 片栗粉 油 小麦粉<br>ジャガイモ マヨドレ                  | 人参 玉葱 コーン ケチャップ<br>生姜 にんにく パセリ<br>グリーンピース        |
| 17 | 金 | ポテトのオープン焼<br>ミックスサラダ<br>コンソメスープ                   | 人参蒸しパン  | 豚ミンチ 牛乳   | ジャガイモ マヨドレ<br>パン粉 油 砂糖<br>小麦粉            | 玉葱 人参 ブロッコリー<br>コーン 白菜 小松菜 パセリ<br>もやし キャベツ りんご   |
| 18 | 土 | ツナ昆布ご飯<br>具だくさん汁<br>りんご                           | チーズ・お菓子   | ツナ缶 塩昆布 豆腐<br>わかめ 味噌 チーズ<br>牛乳                        | さつま芋 お菓子                                 | 玉葱 人参 りんご  |
| 20 | 月 | ミートスパゲティ<br>ポテトスープ<br>バナナ                         | 鮭おにぎり   | 豚ミンチ のり 牛乳<br>鮭フレーク                                   | 油 米粉 スパゲティ<br>さつま芋 砂糖                    | 人参 玉葱 ピーマン しめじ<br>ホールトマト缶 ケチャップ<br>グリーンピース バナナ   |
| 21 | 火 | ポテトカレー<br>ツナサラダ<br>ヨーグルト                          | コーンフレーク   | 鶏モモ ツナ缶<br>ヨーグルト 牛乳                                   | ジャガイモ 砂糖<br>コーンフレーク<br>カレールウ             | 玉葱 人参 枝豆 もやし<br>コーン 胡瓜                           |
| 22 | 水 | わかめご飯<br>肉じゃが<br>けんちん汁                            | カルピスゼリー   | わかめふりかけ<br>豚肩ロース 牛乳<br>豚モモ 油揚げ<br>カルピス ゼラチン<br>白味噌 昆布 | ジャガイモ 砂糖 油<br>糸こんにゃく                     | 玉葱 人参 グリーンピース 葱<br>しめじ 干椎茸 大根 キャベツ               |
| 23 | 木 | 中華丼<br>ジャガイモのソテー<br>すまし汁                          | トーフドーナツ    | 豚モモ 豆腐 わかめ<br>豚肩ロース 牛乳                                | ゴマ 片栗粉 砂糖<br>ジャガイモ 油 麩<br>ホットケーキ<br>ミックス | 人参 玉葱 白菜 筍 生姜 枝豆<br>干椎茸 さやえんどう コーン               |
| 24 | 金 | 魚の生姜焼<br>ほうれん草の胡麻和え<br>味噌汁                        | きなこクッキー   | カラスガレイ 豆腐<br>わかめ 味噌 きな粉<br>卵 牛乳                       | すりゴマ 砂糖<br>ジャガイモ 小麦粉<br>無塩バター            | 生姜 ほうれん草 もやし 人参                                  |
| 25 | 土 | パン<br>ハムカツ<br>ヨーグルト<br>バナナ                        | チーズ・お菓子   | ハムカツ<br>ヨーグルト<br>チーズ 牛乳                               | バター<br>スティックパン<br>お菓子                    | バナナ  |
| 27 | 月 | 麻婆豆腐<br>ちりめんサラダ<br>わかめスープ                         | りんご・お菓子   | 豆腐 豚ミンチ 味噌<br>しらす干し わかめ<br>牛乳                         | 油 砂糖 片栗粉<br>ゴマ ゴマ油<br>お菓子                | 玉葱 人参 葱 グリーンピース<br>干椎茸 にんにく 生姜 もやし<br>胡瓜 コーン りんご |
| 28 | 火 | 豚丼<br>キャベツのゆかり和え<br>味噌汁                           | フライドポテト  | 豚肩ロース 豚モモ<br>油揚げ わかめ 味噌<br>青のり 牛乳                     | 糸こんにゃく 砂糖<br>油 スパゲティ<br>ジャガイモ            | 玉葱 人参 えのき草 しめじ<br>さやいんげん キャベツ<br>ゆかりふりかけ 大根 もやし  |
| 29 | 水 | 昭和の日  |   |   |  |  |
| 30 | 木 | 押麦混ぜご飯<br>筑前煮<br>豚汁                               | クラッカーサンド  | 鶏モモ 油揚げ 味噌<br>豚モモ 牛乳                                  | 油 ジャガイモ 砂糖<br>板こんにゃく<br>クラッカー            | さやいんげん 人参 大根 筍<br>枝豆 干椎茸 葱 いちごジャム                |