

4月の献立予定表

1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	6(土)
ご飯 ごぼうの牛肉巻き グリル野菜 キャベツの味噌汁	ご飯 エビマヨ レタスサラダ 人参の味噌汁	中華丼 きゅうりの酢の物 豆腐の味噌汁	ご飯 カレーのつけ焼き ほうれん草のお浸し しめじの味噌汁	ロールパン グラタン コールスロー 玉葱のスープ	入園式
みたらし団子	ロールケーキ	ウインナーロール	栗饅頭	わらびもち	
8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)	13(土)
ご飯 鶏のから揚げ 温野菜 ほうれん草の味噌汁	ご飯 鮭のさっぱり漬け 青菜の白和え かぼちゃの味噌汁	カレーライス マカロニサラダ	クロワッサン オムレツ 新じゃがのチーズ焼き キャベツのスープ	ご飯 焼鯖 高野豆腐の卵とじ 白菜の味噌汁	肉うどん キャベツのゴマ和え
ようかん	カステラ	おからチョコボール	バタークッキー	ヨーグルト	ミニドーナツ
15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)	20(土)
ご飯 豚カツ コーンサラダ きのこの味噌汁	ご飯 鱈の西京焼き かぼちゃの煮物 大根の味噌汁	ご飯 回鍋肉 春雨サラダ じゃが芋の味噌汁	ご飯 ブリの照り焼き ささみのゴマ酢和え わかめの味噌汁	ハヤシライス グリーンサラダ	サンドイッチ ポイルウインナー 野菜スープ
カップケーキ	フランクフルト	ラスク	ジャムサンド	チーズ・クラッカー	せんべい
22(月)	23(火)	24(水)	25(木) 	26(金)	27(土)
ご飯 鶏肉の和風ソース わかめの酢の物 小松菜の味噌汁	ご飯 シュウマイ きゅうりの棒棒鶏風 油揚げの味噌汁	ご飯 焼鮭 ひじきの煮物 豚汁	チーズパン ハンバーグ スパゲティサラダ スープ・ヤクルト	ご飯 鯖の味噌煮 ほうれん草のゴマ和え かき玉汁	お弁当日
ポテトチップス	アップルパイ	ヨーグルト	ショートケーキ	ピザトースト	
29(月)	30(火)				
昭和白	退位の日				

☆昼食時に果物(苺、バナナ等)を出しています。

☆4月25日は誕生日会です。お誕生日会は特別メニューです。

☆献立は都合により変更となることがあります。



☆給食だより☆

今月の目標【朝食をしっかり食べて気持ちのいいスタートをきろう！】

ご入園・ご進級おめでとうございます。この一年間、楽しい食習慣が自然と身につくように取り組んでいきたいと思っておりますので、よろしくお願いたします。

朝ごはんは一日の始まりに欠かせない大切なエネルギー源です。休息状態にあった脳や体を目覚めさせる役割や、生活リズムを整える役割があります。朝ごはんをしっかり食べて元気な一日を過ごしましょう。

|| 今月のおすすめレシピ ||

みたらし団子

【材料】

・白玉粉 …100g ☆砂糖 …50g
☆醤油 …30g ☆片栗粉 …25g
☆みりん …60g ☆水 …220 cc

【作り方】

- 1、白玉粉に水を適量入れ、耳たぶほどの固さにする。
- 2、お鍋にたっぷりのお湯を沸かし、1を少しずつ丸めて茹でる。
浮き上がってきたら冷水にとる。
- 3、☆を全て鍋に入れ、片栗粉が固まらないよう混ぜながら火にかける。沸騰してとろみがついたら水をきった白玉にかけて完成。

①～④がそろった食事をしましょう

①パワーの源(主食)

ご飯、パン、麺類、シリアル等

②筋肉や血の源(主菜)

目玉焼き、焼き魚、ウインナー等

③体の調子を整える(副菜)

サラダ、お浸し、果物等

④汁もの、飲み物

味噌汁、スープ、牛乳