

## 4月の献立予定表

		1(水)	2(木)	3(金)	4(土)
		ご飯 牛肉のゴマ炒め きゅうりの中華風 大根の味噌汁	ご飯 魚のあんかけ 青菜の白和え えのきの味噌汁	たまごパン グラタン トマトサラダ 玉ねぎのスープ	ホットドック ベイクドポテト コンソメスープ
		チーズクッキー	焼きあんこ餅(ようかん)	鮭おにぎり	クッキー
6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)	11(土)
ご飯 カレイのつけ焼き 春キャベツのゴマ和え 人参の味噌汁	ご飯 鶏の唐揚げ マカロニサラダ わかめの味噌汁	カレーライス コールスロー	ご飯 焼き鮭 ひじきの煮物 白菜の味噌汁	ウインナーパン ジャーマンオムレツ 温野菜 きのこのスープ	卵とじうどん 青菜のゴマ和え
バナナオムレツ	ピザトースト	シュガーパイ	ハッシュドポテト	ヨーグルト	せんべい
13(月)	14(火)	15(水)	16(木)	17(金)	18(土)
ご飯 ブリの照り焼き ほうれん草のお浸し 豆腐の味噌汁	ご飯 肉じゃが きゅうりの酢の物 キャベツの味噌汁	ご飯 鯖の蒲焼き キャベツの浅漬け 玉ねぎの味噌汁	中華丼 ゴマサラダ かき玉汁	ロールパン 豚カツ キャベツと人参のサラダ 野菜スープ	ピラフ グリーンサラダ えのきのスープ
ウインナーロール	バタークッキー	リンゴのパンケーキ	麩のラスク	スイートポテト	ミニドーナツ
20(月)	21(火)	22(水)	23(木) ㊦	24(金)	25(土)
ご飯 豚の生姜焼き コーンサラダ じゃが芋の味噌汁	ご飯 鮭の西京焼き 高野豆腐の卵とじ 油揚げの味噌汁	ご飯 焼鳥 ほうれん草のさっぱり和え しめじの味噌汁	チーズパン ハンバーグ フライドポテト スープ・ヤクルト	ご飯 カレイのゴマ醤油 かぼちゃの煮物 小松菜の味噌汁	お弁当日
マドレーヌ	アップルパイ	アメリカンドック	ショートケーキ	きな粉パン	スティックパン
27(月)	28(火)	29(水)	30(木)		
ハヤシライス スパゲティサラダ	ご飯 ローストチキン グリル野菜 ほうれん草の味噌汁	昭和の日	ご飯 鯖の煮付け わかめの酢の物 かぼちゃの味噌汁		
ジャムサンド	ポテトチップス		ヨーグルト		

☆昼食時に果物(バナナ、苺等)を出しています。

☆献立は都合により変更となることがあります。

☆( )の中は0.1.2歳児さんに提供するおやつです。

### ☆給食だより☆

今月の目標「朝ご飯をしっかり食べよう」

ご入学・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、よろしくお願いいたします。

#### 朝ご飯を食べて登園しよう!!

朝ご飯は1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るので、しっかり朝ご飯を食べましょう。

パワーの源(主食) …ご飯、パン、シリアルなど

筋肉や血の源(主菜) …卵焼き、ウインナー  
焼き魚など

体の調子を整える(副菜) …お浸し、サラダ、果物など

この3つと汁物(味噌汁、スープ、牛乳など)がそろった朝食が理想的です。

#### 🍴 今月のおすすめレシピ 🍴

##### バナナオムレツ

【材料】(4人分)

- ・全卵…3個
- ・牛乳…30g
- ・卵黄…1個
- ・砂糖…70g
- ・薄力粉…50g
- (・生クリーム…200ml
- ・砂糖…15g)
- ・バナナ…4本

【作り方】

- 1、卵をボウルに割り、砂糖を3回に分け加えながら少し温め、泡立てる。
- 2、振るっておいた薄力粉を加え、さつりと混ぜ合わせる。
- 3、人肌程度に温めた牛乳を加え、生地を鉄板に流す。
- 4、170℃に熱したオーブンで10分～15分焼く。
- 5、粗熱を取った生地に、泡立て砂糖を加えた生クリーム塗る。
- 6、生地の中央に皮を剥いたバナナを並べ、巻く。
- 7、好みの大きさにカットし、完成。