

 4月献立予定表  平成30年度 慈照幼稚園								
	曜日	3歳未満児	主食	副食献立名	食品の働き			間食献立名 (3時のおやつ)
		10時のおやつ			あか 血や肉や骨	きいる 熱や力	みどり 体の調子を整える	
2	月	おせんべい お茶	パスタ	ナポリタン チーカマ グレープフルーツ	鶏挽肉 チーカマ	パスタ	玉ねぎ ピーマン	ひじきおにぎり お茶
3	火	クッキー お茶	うどん	けんちんうどん 磯部揚げ オレンジ	豚肉 豆腐 磯部揚げ	うどん 里芋	大根 人参 長ねぎ 椎茸	バナナスティック ケーキ お茶
4	水	クラッカー お茶	ごはん	カレー ブロッコリー チーズ 福神漬け パナナ	豚挽肉 チーズ	ごはん じゃがい	玉ねぎ 人参 ブロッコリー コーン	おせんべい ゼリー お茶
5	木	おせんべい お茶	ごはん	鯖の味噌煮 わかめスープ グレープフルーツ	鯖 わかめ	ごはん	ほうれん草 人参 キャベツ 長ねぎ ニラ えのき	手作りスイートポテト 牛乳
6	金	ビスケット お茶	ロールパン	鶏肉のマーマレード焼き もやし 小松菜のスープ オレンジ	鶏肉	ロールパン ジャム	もやし 人参 レタス コーン 小松菜 椎茸 玉ねぎ	かぼちゃマフィン 牛乳
7	土	おせんべい お茶	うどん	五目うどん チーズ パナナ	鶏挽肉 チーズ	うどん	人参 椎茸 長ねぎ	
9	月	クラッカー お茶	ごはん	鶏のマヨパン粉焼き 菜の花の胡麻 春雨スープ オレンジ	鶏肉	ごはん パン粉 春雨	菜の花 人参 ほうれん草 もやし ニラ コーン	型抜きクッキー 牛乳
10	火	おせんべい お茶	中華麺	焼きそば 中華スープ グレープフルーツ	豚挽肉	中華麺	キャベツ 人参 玉ねぎ 長ねぎ チンゲン菜	付け合わせパン (パナナ、ホイ
11	水	クッキー お茶	ジャムパン	ボークビーンズ グリーンサラダ パナナ	豚肉 大豆	ジャムパン じゃがいも	玉ねぎ インゲン アスパラ キャベツ レタス	きつねおにぎり お茶
12	木	ビスケット お茶	ごはん	親子煮 塩昆布 油揚げの味噌汁 オレンジ	卵 鶏肉 塩昆布 油揚げ	ごはん	玉ねぎ 人参 椎茸 キャベツ 大根 長ねぎ しめじ	肉まん 牛乳
13	金	クラッカー お茶	ふりかけ ごはん	鮭の塩焼き 海藻 なめこの味噌汁 グレープフルーツ	鮭 海藻ミックス	ふりかけ ごはん	人参 きゅうり キャベツ ほうれん草 長ねぎ	ヨーグルト お茶
14	土	おせんべい お茶	パスタ	ナポリタン チーズ パナナ	鶏挽肉 チーズ	パスタ	玉ねぎ ピーマン	
16	月	クッキー お茶	ごはん	たらの野菜あんかけ かき玉汁 グレープフルーツ	たら 卵	ごはん	人参 玉ねぎ ピーマン 長ねぎ ニラ しめじ	ピロシキ風サンド 牛乳
17	火	ビスケット お茶	わかめ ごはん	千草焼き ポイルドサラダ ほうれん草の味噌汁 オレンジ	卵 豚挽肉	わかめ ごはん	玉ねぎ 人参 椎茸 インゲン ヤングコーン ほうれん草	きなこ蒸しパン 牛乳
18	水	おせんべい お茶	うどん	鶏塩うどん 豆腐の磯部揚げ パナナ	鶏肉 豆腐の磯部揚げ	うどん	人参 白菜 ほうれん草 椎茸	鮭わかめおにぎり お茶
19	木	クッキー お茶	ナン	ギーマカレー ひじき フルーツヨーグルト	豚挽肉 ひじき ヨーグ	ナン	玉ねぎ 人参 ピーマン トマト えのき きゅうり 大根 枝豆	ふかしさつまいも 牛乳
20	金	クラッカー お茶	ごはん	チーズはんぺんフライ もやしの ワントンスープ グレープフルーツ	チーズはんぺん フライ ワンタン	ごはん	もやし 人参 ほうれん草 小松菜 長ねぎ ニラ	たいやき 牛乳
21	土	おせんべい お茶	中華麺	焼きそば チーズ パナナ	豚肉 チーズ	中華麺	キャベツ 人参 もやし	
23	月	おせんべい お茶	ロールパン	シーフードシチュー 胡麻ドレサラダ オレンジ	シーフードミッ クス	ロールパン じゃがいも	玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース 人参 キャベツ きゅうり レタス	ふかしさつまいも 牛乳
24	火	クッキー お茶	ごはん	からあげ 春雨 豆腐の味噌汁 ゼリー	鶏肉 ツナ 豆腐	ごはん 春雨	きゅうり もやし 人参 ほうれん草 椎茸	スイーツボール 牛乳
25	水	クラッカー お茶	パスタ	ミートソーススパゲッティ コンソメスープ パナナ	豚挽肉	パスタ	玉ねぎ 人参 椎茸 トマト 長ねぎ ブロッコリー コーン	鮭わかめおにぎり お茶
26	木	おせんべい お茶	ごはん	肉じゃが 厚焼き 大根の味噌汁 グレープフルーツ	豚肉 卵 油揚げ	ごはん じゃがいも	玉ねぎ 人参 インゲン 大根 しめじ	いちご パナナ 飲むヨーグルト
27	金	ビスケット お茶	たけのこ ごはん	煮魚 ポテトチップス きのこの赤だし オレンジ	めかじき かにかま	たけのこさ はん	人参 キャベツ きゅうり 椎茸 しめじ 舞茸 えのき 長ねぎ	イチゴスティック ケーキ お茶
28	土	おせんべい お茶	うどん	鶏塩うどん チーズ パナナ	鶏挽肉 チーズ	うどん	白菜 人参 ほうれん草 椎茸	

入園・進級おめでとうございます

新年度が始まります。給食では一年を通して、旬を感じられる献立を考え、提供していきたいと考えています。また、市給食を通して食への興味を示していただけるように工夫をしていきます。今年度もよろしくお願いいたします。

未満児 エネルギー 381.9kca l たんぱく質 11.9 g 脂肪 8.6 g 食塩相当量 1.3 g
以上児 エネルギー 494.2kcal たんぱく質 17.6 g 脂肪 12.1 g 食塩相当量 1.9 g

※15時のおやつは栄養価に含まれません。 (主食を含む) (4月平均栄養価)

(材料の都合により献立を変更する事があります)
(3歳以上児の給食にはカルシウム強化の為、牛乳がプラスされます)



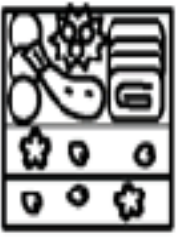


ヌルヌル食品

ヌルヌル食品が、インフル
エンザ予防に役立つ食べ物と
されています。納豆、オクラ、
モロヘイヤ、ツルムラサキ、サ
トイモ、ナガイモ、大和イモ、ナ
メコなど、粘りのある食物纖
維をたくさんとりましょう。



4 April



●3日／インゲン豆の日

日本にインゲン豆をもたらしたとされている中国の禅僧「惠
元聖師」の命日にちなんでいます。

●19日／食育の日

「4と19」のころ合わせから。

■イチゴの収穫期



「イチゴジャム作り」などにも
挑戦してみましょう。