

日	曜日	10時のおやつ	主食	主菜及び副菜	3時のおやつ	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩摂取量 (g)
1	水	お菓子牛乳	ごはん	鶏つくねの味噌マヨ焼き たくあん和え 豆腐のスープ オレンジ	♥ポンデケージョ牛乳	505	22.9	18.3	2.3
2	木	お菓子牛乳	ごはん	麻婆豆腐 華風和え チンゲン菜と卵のスープ	♥ココア蒸しパン牛乳	483	19.2	17.7	1.5
3	金	お菓子牛乳	竹の子ごはん	タンドリーフィッシュ 味噌ドレサダ みそ汁(エノキ・玉ネギ・小松菜) パナナ	市販のお菓子牛乳	450	20.6	12.5	1.7
6	月	お菓子牛乳	ごはん	筑前煮 スピチナサダ みそ汁(ワカメ・玉ネギ・油揚げ) 一口ゼリー	♥コーンフレークおこし牛乳	490	19.3	15.9	1.6
7	火	お菓子牛乳	ごはん	ガジキマグロけんちん焼き ひじきサダ キャベツとベーコンのスープ パナナ	♥芋ようかん牛乳	512	24.6	17.9	2.1
8	水	お菓子牛乳	ごはん	鶏肉のコーンフレーク焼き かぶサダ サンラタン風スープ パナナ	♥豆乳プリン	484	18.4	17.3	1.4
9	木	お菓子牛乳	ごはん	鶏井 わかめサダ みそ汁(じゃが芋・玉ネギ・小松菜)	♥南瓜とバナナのスイーツボール	488	18.3	15.4	2.1
10	金	お菓子牛乳	ごはん	チキンカチャリ ツナポテト かきたま汁 オレンジ	市販のお菓子牛乳	485	19.5	12.5	1.8
13	月	お菓子牛乳	ごはん	ハヤシライス パンプキンサダカレー味 きのことスープ 一口ゼリー	♥わかめパスタ牛乳	504	17.8	15.7	1.9
14	火	お菓子牛乳	ごはん	チーズソースハンバーグ フルーツサダ にゅうめん オレンジ	♥マシュマロサンド	480	17.1	17.5	1.7
15	水	お菓子牛乳	うどん	たまごとじうどん えびしゅうまい キャベツサダ パナナ	♥おかかおにぎり牛乳	496	19.6	14.3	2.4
16	木	お菓子牛乳	ごはん	鶏のオレンジ煮 ゴマ和え みそ汁(さつま芋・玉ネギ・ワカメ)	♥豆腐ドーナツ牛乳	489	20.0	17.2	1.4
17	金	お菓子牛乳	わかめごはん	燻魚(シユイ) ごま味噌ブロック 飛鳥汁 オレンジ	市販のお菓子牛乳	496	24.1	14.1	1.5
20	月	お菓子牛乳	ごはん	五目炒り豆腐 キュウリと大根のおひたし みそ汁(ワカメ・玉ネギ・キャベツ) パナナ	♥たこ焼き風ポテト牛乳	482	18.9	16.9	2.3
21	火	お菓子牛乳	ロールパン	白身魚のチーズパン粉焼き 春雨サダ 豆乳クラムチャウダー オレンジ	♥ゆかりおにぎり	487	22.2	17.1	2.4
22	水	お菓子牛乳	ごはん	キッズヤンニョムチキン 棒々鶏サダ 呉汁	♥ブルーチェ	482	19.2	17.2	1.7
23	木	お菓子牛乳	ごはん	ポークカレー 三色パリパリサダ ABCスープ ゼリー	♥パインケーキジョア	483	15.3	11.9	2.5
24	金	お菓子牛乳	ごはん	きのこ入りぎょうざ風井 パインの酢の物 みそ汁(麩・玉ネギ・キャベツ) パナナ	市販のお菓子牛乳	494	16.8	14.7	1.9
27	月	お菓子牛乳	ごはん	ガジキマグロ照り焼き 五目キンピラ みそ汁(生揚げ・キャベツ・長ネギ) 一口ゼリー	♥メロンパントースト牛乳	492	21.7	15.9	1.6
28	火	お菓子牛乳	スパゲッティ	スパゲッティミートソース ごぼうとコーンのサダ フルーツヨーグルト	♥五平もち	517	17.6	16.0	1.9
29	水			✿ 昭和の日					
30	木	お菓子牛乳	ごはん	七味焼き 三色おひたし 中華風コンスープ	♥チーズまんじゅう牛乳	492	24.0	17.3	1.6

※様々な感染症等の影響で献立が急遽変更となる場合があります。その際には、ルクミーでお知らせ致します。

ご不明な点は、担任・給食室へおたずね下さい。



ご入園・ご進級おめでとうございます

新年度が始まりました。

4月は、新しいメニューは入れず普段よく提供しているメニューや人気のメニューを中心に献立を用意しました。新年度は生活リズムが整いにくい時期でもありますので、園の給食を無理なく食べられるよう、量など個々にあわせて調整することもできます。気になることがありましたらお知らせください。

今年度も子どもたちの『おいしい！』『楽しい！』を大切にしながら、安全でバランスの良い給食を提供し、お子さまの食の成長と一緒に見守っていただけるように努めてまいります。

よろしくお願い致します。



【メニュー紹介】 コーンフレークおこし



(材料) 園児5人分
コーンフレーク 40g
マシュマロ 60g
無塩バター 20g

(つくり方)

- ① 鍋にバターを入れ火にかけ、溶けたらマシュマロを加え焦がさないように火加減に注意しながらよく混ぜ、マシュマロが溶けたら火を止める
- ② ①にコーンフレークを加え、底から混ぜ返し全体によくからめる
- ③ 下準備したバットや容器に手早く入れて平らに整える
- ④ 冷やし固める。固まったら適当な大きさに切り分ける。

【下準備】

型にクッキングシートを敷いておく
コーンフレークをつぶしておく

- ③で形を整える時に薄めにふわっと固めると食べやすく、固めにしっかりと押し固めると噛む練習になります。
- 月齢や年齢に合わせて固さを調整してみてください。