

日	曜日	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	金	菜めし	こいのぼりバーグ 3色ポテト(人参、ブロッコリー添え) レタスのスープ こどもの日ゼリー	市販のお菓子 牛乳	551	22.2	19.8	2.4
4	月		 みどりの日					
5	火		 こどもの日					
6	水		 振替休日					
7	木	ごはん	白身魚の春色焼き ロースハムサラダ かぶとベーコンのスープ 一口ゼリー	♥コーンフレーク クッキー 牛乳	533	21.1	21.1	2.7
8	金	ごはん	キーマカレー レーズンサラダ 豚肉入り春雨スープ パナナ	市販のお菓子 牛乳	530	17.2	17.1	2.3
11	月	ゆかり ごはん	筑前煮 シルバーサラダ みそ汁(麩・キャベツ) 一口ゼリー	♥小松菜蒸しパン 牛乳	514	19.6	16.3	2.4
12	火	ごはん	ビビンバ丼 わかめサラダ 厚揚げのスープ オレンジ	♥米粉と豆腐のプ ラウニー 牛乳	525	15.1	21.4	2.3
13	水	ピース豆ご はん	韓国風焼きとり キャベツサラダ のっぺい汁 パナナ	市販のお菓子 牛乳	537	21.4	18.7	3.2
14	木	うどん	ごま味噌うどん エビシューマイ 切干大根とチキンのサラダ	♥茶飯おにぎり 牛乳	515	22.5	17.3	2.8
15	金	ごはん	ブルコギ 中華風サラダ サンラータン風スープ 一口ゼリー	市販のお菓子 牛乳	528	22.3	14.5	2.3
18	月	ごはん	おからナゲット 春雨サラダ 豚汁 一口ゼリー	♥フルーチェ	511	17.3	17.7	2.0
19	火	ロール パン	キャベツハンバーグ 切干大根の煮物 ベーコン入り野菜スープ オレンジ	♥五平もち 牛乳	492	21.7	18.9	2.6
20	水	わかめ おにぎり	鶏の変わり揚げ ミートボール 厚焼き玉子 ポテトサラダ ブロッコリー ゼリー	市販のお菓子 牛乳	533	26.1	20.5	2.0
21	木	ごはん	鮭のポテマヨチーズ焼き ひじきと蓮根のサラダ みそ汁(なす・玉ねぎ・油揚げ)	♥蒸しようかん 牛乳	514	27.0	15.5	2.0
22	金	ごはん	揚げギョーザ きゅうりと大根のおひたし 呉汁 パナナ	市販のお菓子 牛乳	559	19.3	18.4	2.4
25	月	ごはん	鶏の酢醤油煮 ごぼうとコーンのサラダ じゃがバターみそ汁 一口ゼリー	♥マシュマロサンド 牛乳	532	23.6	20.6	1.9
26	火	ごはん	かじき鮓の蒲焼風 パインの酢の物 ベーコンとキャベツのスープ パナナ	♥おからビスコッ ティ 牛乳	537	20.5	14.6	2.2
27	水	ごはん	ポークカレー 3色バリバリサラダ ABCスープ いちごゼリー	♥ピーチケーキ ジョア	544	16.9	12.9	3.0
28	木	スパ ゲッティ	スパゲティ・ミートソース 鶏肉と野菜の和え物 フルーツヨーグルト	♥ツナおにぎり	563	20.4	15.8	2.1
29	金	ごはん	麻婆豆腐 華風和え わかめスープ オレンジ	市販のお菓子 牛乳	521	19.3	16.9	2.2

※ 様々な感染症等の影響で献立が急遽変更に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。

※ クッキング活動はその時々の感染症等の感染状況により、変更及び中止になる場合があります。



新年度が始まり、少し環境が変わった中でも、子どもたちは毎日元気に給食を食べています。進級してお兄さん・お姉さんになった子どもたちが、「今日の給食はなんですか」と嬉しそうに聞かせる姿も、とても微笑ましいです。

4月には、たいよう組さんが食育活動で野菜の苗を買いに出かけました。みんなで大切にお世話をし、収穫の日を心待ちにしています。採れたての味を楽しむ予定です。ぜひお家でも園での様子を聞いてみてください。



メニュー紹介 鶏肉のかわり揚げ

材料 (園児名分)

鶏もも肉(またはむね肉) 300g
しょうゆ 13g
酒 10g
塩・こしょう 少々
片栗粉 12g
かつお節 7g
揚げ油 適量

作り方

①鶏肉を一口大に切り、しょうゆ・酒・塩・こしょうを加えてよく揉み込む。5〜10分おく。
②鶏肉に片栗粉をまぶし、さらにかつお節をしっかりと押つけるようにして衣をつける。
③170〜180℃の油で、衣がカリッとするまで揚げる。焦げやすいので火加減に注意する。

