

17 金	昼食	ご飯 豚肉のみそ炒め 五色和え フルーツ	米 砂糖、油 ごま油	豚肉、みそ ちくわ、かつお節	キャベツ、玉ねぎ、ピーマン、人参 もやし、小松菜、キャベツ、人参、コーン フルーツ	しょうゆ しょうゆ
	午後おやつ	里芋ロッククッキー 牛乳	里芋、小麦粉、砂糖、バター	牛乳		
18 土	昼食	お弁当の日（おかず入りのお弁当を持って来てください）				
20 月	昼食	ご飯 白身魚の磯辺揚げ アスパラの酢みそかけ 若竹汁 フルーツ	米 小麦粉、油 砂糖	白身魚、青のり みそ 木綿豆腐、わかめ	グリーンアスパラガス 竹のこ、人参、葉ねぎ フルーツ	塩 酢、塩 だしの素、しょうゆ、塩
	午後おやつ	マーブルホットケーキ 牛乳	ホットケーキミックス、砂糖	スキムミルク 牛乳		ココア
21 火	昼食	ご飯 五目炒り豆腐 れんこんとひじきのサラダ フルーツ	米 油、砂糖 マヨネーズ、すりごま	木綿豆腐、卵、牛ひき肉、ちくわ ツナ、ひじき	玉ねぎ、キャベツ、ピーマン、人参 れんこん、枝豆 フルーツ	しょうゆ、だしの素、塩 酢、しょうゆ
	午後おやつ	ツナとニラの落とし焼き 牛乳	小麦粉、砂糖、油	卵、ツナ 牛乳	ニラ、葉ねぎ、コーン	しょうゆ、酢
22 水	昼食	ご飯 チーズコロケ 小松菜のごま和え フルーツ	米 じゃがいも、パン粉、小麦粉、油 すりごま、砂糖	牛ひき肉、サラダチーズ、スキムミルク しらす干し	人参、玉ねぎ、グリーンピース 小松菜、人参 フルーツ	お好み焼きソース、塩 しょうゆ
	午後おやつ	いりこ フルーチェ	フルーチェの素	いりこ 牛乳	黄桃缶	
23 木	昼食	ご飯 さばの煮付け 鶏肉と野菜のみそ汁 フルーツ	米 砂糖、片栗粉	さば 鶏もも肉、みそ、かまぼこ、油揚げ	小松菜、生姜 ほうれん草、キャベツ、しめじ フルーツ	しょうゆ、みりん だしの素
	午後おやつ	豆腐ドーナツ 牛乳	ホットケーキミックス、砂糖、油	木綿豆腐、スキムミルク 牛乳		
※ 24 金	昼食	チキンカレー フレンチサラダ フルーツ	じゃがいも、米、油 油、砂糖	鶏肉、スキムミルク ハム	玉ねぎ、人参、グリーンピース キャベツ、きゅうり、人参、コーン フルーツ	カレールウ、コンソメ 酢、塩
	午後おやつ	プリンアラモード 牛乳	プリンの素、ホイップクリーム	牛乳	さくらんぼ缶	
※ 25 土	昼食	野菜たっぷりカルピうどん ウインナー フルーツ	干しうどん、ごま油、片栗粉	卵、牛肉 ウインナー	大根、もやし、人参、干しいたけ、葉ねぎ フルーツ	中華だし、塩
	午後おやつ	お菓子 牛乳	お菓子	牛乳		
27 月	昼食	ご飯 豚肉の生姜焼き キャベツとハムのサラダ フルーツ	米 油、砂糖	豚肉 ハム、わかめ	玉ねぎ、人参、ピーマン、生姜 キャベツ、きゅうり、人参 フルーツ	しょうゆ、みりん 酢、塩
	午後おやつ	ちんすこう 牛乳	小麦粉、油、三温糖	牛乳		
28 火	昼食	ご飯 麻婆豆腐 和風サラダ フルーツ	米 ごま、油、砂糖、片栗粉 春雨、油、砂糖	木綿豆腐、合いびき肉、みそ、ちくわ かまぼこ、わかめ	玉ねぎ、人参、葉ねぎ、えのきたけ きゅうり フルーツ	しょうゆ、だしの素 酢、しょうゆ
	午後おやつ	じゃこトースト 牛乳	食パン、マヨネーズ	しらす干し 牛乳	パセリ	
30 木	昼食	ご飯 鶏肉のネギポン酢炒め きゅうりのごま和え フルーツ	米 油、砂糖 ごま、砂糖	鶏もも肉 ツナ	玉ねぎ、しめじ、赤ピーマン、葉ねぎ きゅうり フルーツ	しょうゆ、酢、塩 しょうゆ
	午後おやつ	ババロアいちご 牛乳	ババロアの素	牛乳 牛乳	いちご	



4月の食育活動

9日 おにぎり作り…幼児組

16日 クラッカーサンド作り…幼児組

ひよこ・ちゅうりっぷ・たんぼぼ組
(完全給食)

- ◎ 9時15分に牛乳とお菓子を食べます。
- ◎ 昼食にはこども園で炊いたご飯80g～90gとおかず
フルーツを食べます。

すみれ・ひまわり・ゆり組
(副食給食)

- ◎ 昼食にはお家から主食(白ごはん)を持って来てください。
(ご飯は110g程度が目安です。)

- ◎ 15時のおやつは牛乳・手作りおやつを食べます。(牛乳のない日もあります)
- ◎ 幼児組のご飯の量は目安です。初めは食べきれぬ量で慣れてきたら、徐々にご飯の量を増やしてください。
- ◎ ※ 印の日は乳幼児共にごはんはいりません。



子どもたちが安心・安全で喜んでくれる給食を作っていきます。

