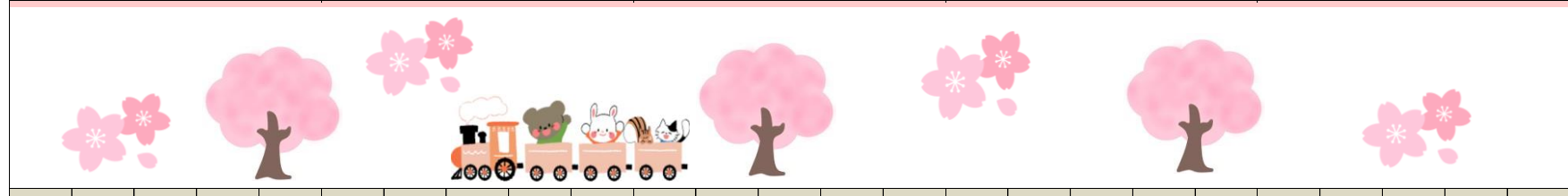
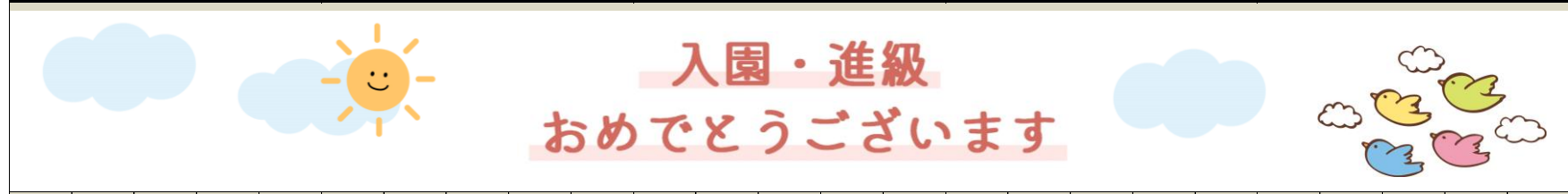


# 4月 英明幼稚園様 献立表

げつようび      かようび      すいようび      もくようび      きんようび



22日					23日					24日					25日					26日				
チキンカレー キャベツとりんごのサラダ ミルクスープ					ごはん 手ごねハンバーグ じゃがいものマヨネーズ焼 お野菜スープ					豚丼 小松菜のごま和え みそ汁					ごはん 鶏肉のマーメレード焼き マカロニサラダ 牛乳					ごはん 鮭のちゃんちゃん焼 いも団子風 すまし汁				

エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量
473 kcal	13.7 g	12.1 g	77.3 g	1.6 g	537 kcal	21.2 g	19.3 g	69.6 g	1.6 g	399 kcal	14.2 g	12.4 g	57.7 g	1.5 g	573 kcal	23.9 g	22.0 g	69.9 g	0.9 g	331 kcal	16.1 g	2.6 g	60.8 g	1.2 g

29日					30日									
					ごはん カレイのポテト焼 ナポリタン ポパイサラダ 人参のポターージュ					今月のご当地メニューは北海道です！				

エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量
432 kcal	17.6 g	8.1 g	72.2 g	1.7 g

LEOC 国産米を使用しております。仕入れなどの都合によりメニューを変更させていただく場合があります。ご了承ください。

# 4月 給食だよ!

**ご入園・ご進級おめでとうございます!**

暖かい風が心地よい季節となりました。子供たちにとってこれから始まる幼稚園での生活が楽しく、居心地のよいものとなるようにおいしい給食を作っていきます! よろしくお願いたします。



## 4月の旬の食材



## じゃがいも 「potato」 (ポテト)

じゃがいもの主成分はでんぷんで米などの炭水化物と同様、エネルギー源となります。ビタミンも多く含んでおり、フランスでは「畑のリンゴ」とも呼ばれています。中でも、ビタミンCは水溶性なので本来調理による損失は多いのですが、じゃがいもの場合はでんぷんに含まれているため流出しにくく、熱にも強いのが特徴的です。



## 今月のご当地メニュー

### 北海道

4月26日にご提供

- ・鮭のちゃんちゃん焼き
- ・いも団子風

#### ★ ちゃんちゃん焼き

発祥は北海道・石狩地方の漁師町で、お魚と旬の野菜を蒸し焼きにして甘めの味噌で味付けした料理です! ちゃんちゃん焼きの由来は諸説あり、“ちゃっちゃとつくれるから” “焼くときに鉄板とヘラがちゃんちゃんという音を立てるから” などさまざまな由来があります。

#### ★ いも団子

北海道の名産品であるじゃがいもを使った家庭で手軽につくれる郷土料理です。食べる際は、バターや甘辛く味付けしたごまダレにつけたりとさまざまなアレンジ法があります。

