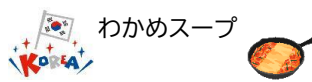
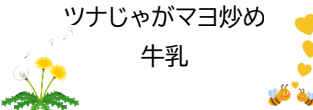


4月 献立表

げつようび					かようび					すいようび					もくようび					きんようび																																												
										入園・進級 おめでとうございます 																																																						
9日										10日					11日																																																	
旬の野菜は キャベツ です！ 										ごはん 鶏のからあげ (ブロッコリー・人参) 菜の花と竹輪のごま和え すまし汁 <table><tr><td>エネルギー</td><td>タンパク質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩相当量</td></tr><tr><td>463 kcal</td><td>17.8 g</td><td>14.8 g</td><td>64.7 g</td><td>1.6 g</td></tr></table>					エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	463 kcal	17.8 g	14.8 g	64.7 g	1.6 g	ごはん さばの塩焼き (小松菜の煮浸し) かぼちゃのそぼろあん みそ汁 <table><tr><td>エネルギー</td><td>タンパク質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩相当量</td></tr><tr><td>464 kcal</td><td>15.0 g</td><td>15.2 g</td><td>66.8 g</td><td>2.2 g</td></tr></table>					エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	464 kcal	15.0 g	15.2 g	66.8 g	2.2 g	入園・進級お祝いメニュー カレー ブロッコリーのマリネ りんご蒸しパン 																								
エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量																																																												
463 kcal	17.8 g	14.8 g	64.7 g	1.6 g																																																												
エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量																																																												
464 kcal	15.0 g	15.2 g	66.8 g	2.2 g																																																												
14日					15日					16日					17日					18日																																												
ごはん BBQチキン (ブロッコリー・人参) ジャーマンポテト 洋風スープ <table><tr><td>エネルギー</td><td>タンパク質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩相当量</td></tr><tr><td>438 kcal</td><td>16.6 g</td><td>11.7 g</td><td>66.6 g</td><td>1.6 g</td></tr></table>					エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	438 kcal	16.6 g	11.7 g	66.6 g	1.6 g	あんかけうどん バンバンジーサラダ みかんヨーグルト <table><tr><td>エネルギー</td><td>タンパク質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩相当量</td></tr><tr><td>348 kcal</td><td>17.1 g</td><td>6.7 g</td><td>54.8 g</td><td>1.2 g</td></tr></table>					エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	348 kcal	17.1 g	6.7 g	54.8 g	1.2 g	ごはん チーズタッカルビ 三色ナムル わかめスープ 					ロールパン たらのトマトソースかけ (コンソメポテト) フレンチサラダ 牛乳 <table><tr><td>エネルギー</td><td>タンパク質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩相当量</td></tr><tr><td>487 kcal</td><td>20.2 g</td><td>19.8 g</td><td>57.0 g</td><td>2.1 g</td></tr></table>					エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	487 kcal	20.2 g	19.8 g	57.0 g	2.1 g	ごはん 豚肉のごまだれ炒め ごぼうサラダ すまし汁 <table><tr><td>エネルギー</td><td>タンパク質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩相当量</td></tr><tr><td>435 kcal</td><td>15.8 g</td><td>10.6 g</td><td>69.1 g</td><td>2.1 g</td></tr></table>					エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	435 kcal	15.8 g	10.6 g	69.1 g	2.1 g
エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量																																																												
438 kcal	16.6 g	11.7 g	66.6 g	1.6 g																																																												
エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量																																																												
348 kcal	17.1 g	6.7 g	54.8 g	1.2 g																																																												
エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量																																																												
487 kcal	20.2 g	19.8 g	57.0 g	2.1 g																																																												
エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量																																																												
435 kcal	15.8 g	10.6 g	69.1 g	2.1 g																																																												
21日					22日					23日					24日					25日																																												
ごはん 豆腐の中華煮 ツナじゃがマヨ炒め 牛乳 					ごはん 鶏肉の生姜焼き (小松菜の磯和え) マロニーのさっぱり和え みそ汁 <table><tr><td>エネルギー</td><td>タンパク質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩相当量</td></tr><tr><td>413 kcal</td><td>16.2 g</td><td>9.9 g</td><td>64.8 g</td><td>2.4 g</td></tr></table>					エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	413 kcal	16.2 g	9.9 g	64.8 g	2.4 g	ごはん あじフライ (菜の花の和え物) 炒り豆腐 みそ汁 <table><tr><td>エネルギー</td><td>タンパク質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩相当量</td></tr><tr><td>463 kcal</td><td>19.5 g</td><td>10.8 g</td><td>72.0 g</td><td>2.3 g</td></tr></table>					エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	463 kcal	19.5 g	10.8 g	72.0 g	2.3 g	コッパパン 春野菜のシチュー マカロニナポリタン ピーチゼリー <table><tr><td>エネルギー</td><td>タンパク質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩相当量</td></tr><tr><td>433 kcal</td><td>15.2 g</td><td>15.5 g</td><td>58.2 g</td><td>2.7 g</td></tr></table>					エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	433 kcal	15.2 g	15.5 g	58.2 g	2.7 g	ごはん さばの中華焼き (ブロッコリーのソテー) 小松菜の鉄分サラダ 豆乳スープ <table><tr><td>エネルギー</td><td>タンパク質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩相当量</td></tr><tr><td>448 kcal</td><td>14.6 g</td><td>15.6 g</td><td>62.3 g</td><td>1.9 g</td></tr></table>					エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	448 kcal	14.6 g	15.6 g	62.3 g	1.9 g
エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量																																																												
413 kcal	16.2 g	9.9 g	64.8 g	2.4 g																																																												
エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量																																																												
463 kcal	19.5 g	10.8 g	72.0 g	2.3 g																																																												
エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量																																																												
433 kcal	15.2 g	15.5 g	58.2 g	2.7 g																																																												
エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量																																																												
448 kcal	14.6 g	15.6 g	62.3 g	1.9 g																																																												
28日					29日					30日					今月の世界メニューは 韓国 です！  韓国語でおはようは 안녕하세요 アンニョンハセヨ 																																																	
しめじと小松菜のクリームパスタ カラフルサラダ コロッケ 										ごはん 八宝菜 ごま春雨サラダ わかめスープ <table><tr><td>エネルギー</td><td>タンパク質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩相当量</td></tr><tr><td>362 kcal</td><td>13.6 g</td><td>5.1 g</td><td>65.4 g</td><td>0.9 g</td></tr></table>					エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	362 kcal	13.6 g	5.1 g	65.4 g	0.9 g																																								
エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量																																																												
362 kcal	13.6 g	5.1 g	65.4 g	0.9 g																																																												
<table><tr><td>エネルギー</td><td>タンパク質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩相当量</td></tr><tr><td>431 kcal</td><td>12.8 g</td><td>13.5 g</td><td>64.6 g</td><td>2.5 g</td></tr></table>					エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	431 kcal	12.8 g	13.5 g	64.6 g	2.5 g	<table><tr><td>エネルギー</td><td>タンパク質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩相当量</td></tr><tr><td>362 kcal</td><td>13.6 g</td><td>5.1 g</td><td>65.4 g</td><td>0.9 g</td></tr></table>					エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量	362 kcal	13.6 g	5.1 g	65.4 g	0.9 g																																			
エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量																																																												
431 kcal	12.8 g	13.5 g	64.6 g	2.5 g																																																												
エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量																																																												
362 kcal	13.6 g	5.1 g	65.4 g	0.9 g																																																												

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！よろしくお願い致します。

今月の旬の食材は…

キャベツ 「cabbage」 (キャベッジ)

春キャベツは水分量が多いので葉が柔らかく、舌触りの良さと甘みが特徴的です。

栄養面では、キャベツから発見された「ビタミンU」が特徴的です。ビタミンUは、胃潰瘍の予防・胃腸の粘膜を修復するなどの効果があります。

また、キャベツにはカリウムも含まれており、体内の余分な水分を排出してくれるのでむくみ予防にも効果的です。

給食レシピ紹介

マカロニナポリタン

●材料(幼児1人分)

- ・マカロニ…7g
- ・ソーセージ…5g
- ・ピーマン…5g
- ・玉ねぎ…8g
- ・コーン…3g
- ・油…0.5g
- ☆ケチャップ…8g
- ☆ウスターソース…2g
- ☆塩こしょう…少々

●作り方

- ①鍋にたっぷりの水を用意し、沸騰したらマカロニを加え、表記時間茹でてザルにあける。
- ②ソーセージは斜めに切り、玉ねぎとピーマンは細切りにする。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、ソーセージをしっかりと炒めたら、②とコーンを入れてしんなりするまで炒める
- ④①と☆の調味料を加え、混ぜ合わせて完成。



今月の世界メニュー



韓国

4月16日にご提供

- ・チーズタッカルビ
- ・三色ナムル



★チーズタッカルビ

チーズタッカルビとは、韓国料理のタッカルビ(鶏肉の甘辛炒め)と溶けるチーズを合わせた料理です。給食ではお子様でも食べやすいようにコチュジャン・豆板醤の代わりに味噌を使用しています。



★三色ナムル

ナムルとは、野菜や山菜などを茹でて、ごま油や塩、にんにくなどで味付けした韓国料理です。

ナムルは「野(ナ)」と「物(ムル)」が組み合わさった言葉で、「野物(野菜)」という意味があるようです。

