

# 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									
  																													
					9日					10日					11日														
旬の野菜は <b>キャベツ</b> 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					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					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 463 kcal タンパク質 17.8 g 脂質 14.8 g 炭水化物 64.7 g 食塩相当量 1.6 g					エネルギー 464 kcal タンパク質 15.0 g 脂質 15.2 g 炭水化物 66.8 g 食塩相当量 2.2 g					エネルギー 517 kcal タンパク質 11.8 g 脂質 15.4 g 炭水化物 82.8 g 食塩相当量 1.2 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					あんかけうどん バンバンジーサラダ みかんヨーグルト					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					ごはん 豚肉のごまだれ炒め ごぼうサラダ すまし汁									
エネルギー 438 kcal タンパク質 16.6 g 脂質 11.7 g 炭水化物 66.6 g 食塩相当量 1.6 g					エネルギー 348 kcal タンパク質 17.1 g 脂質 6.7 g 炭水化物 54.8 g 食塩相当量 1.2 g					エネルギー 406 kcal タンパク質 14.1 g 脂質 10.7 g 炭水化物 63.3 g 食塩相当量 1.1 g					エネルギー 487 kcal タンパク質 20.2 g 脂質 19.8 g 炭水化物 57.0 g 食塩相当量 2.1 g					エネルギー 435 kcal タンパク質 15.8 g 脂質 10.6 g 炭水化物 69.1 g 食塩相当量 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					ごはん あじフライ (菜の花の和え物) 炒り豆腐 みそ汁					コッパン 春野菜のシチュー マカロニナポリタン ピーチゼリー					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									
エネルギー 532 kcal タンパク質 20.0 g 脂質 16.5 g 炭水化物 75.9 g 食塩相当量 1.0 g					エネルギー 413 kcal タンパク質 16.2 g 脂質 9.9 g 炭水化物 64.8 g 食塩相当量 2.4 g					エネルギー 463 kcal タンパク質 19.5 g 脂質 10.8 g 炭水化物 72.0 g 食塩相当量 2.3 g					エネルギー 433 kcal タンパク質 15.2 g 脂質 15.5 g 炭水化物 58.2 g 食塩相当量 2.7 g					エネルギー 448 kcal タンパク質 14.6 g 脂質 15.6 g 炭水化物 62.3 g 食塩相当量 1.9 g									
28日					29日					30日																			
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					 今月の世界メニューは <b>韓国</b> です！ 韓国語でおはようは <b>안녕하세요</b> アンニョンハセヨ 														
エネルギー 431 kcal タンパク質 12.8 g 脂質 13.5 g 炭水化物 64.6 g 食塩相当量 2.5 g										エネルギー 362 kcal タンパク質 13.6 g 脂質 5.1 g 炭水化物 65.4 g 食塩相当量 0.9 g																			

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 給食だより

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ってきました。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！よろしくお願ひ致します。

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。

