



2020年4月ランチメニュー



今月の栄養量
 エネルギー：576Kcal
 たんぱく質：20.9g
 脂質：16.3g
 塩分：1.8g

- 旬の食材
- ・たけのこ
 - ・春キャベツ
 - ・新たまねぎ
 - ・レタス




～「和ごはん」を
取り入れよう～

からだにやさしい
「和食」中心の食事を
提供しています。

※15日の食育、16日の食体験は5歳児さんが対象です。

月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4
		入園式 (給食なし)	ウィンナーピラフ 花野菜サラダ 大根とキャベツのスープ	カレーライス 大根サラダ パイナップル缶	焼きそば 貝だくさん味噌汁 ゼリー
			ポップコーン 牛乳	ジャムサンド 牛乳	紅茶ケーキ 牛乳
6	7	8	9	10	11
	☆進級お祝い献立☆				
ごはん 鶏肉の照り焼き ひじき大豆煮 玉葱としめじの味噌汁 クラッカーサンド 牛乳	桜ごはん ますのコーンマヨ焼き 春キャベツの彩り和え 手まり麩と三つ葉のすまし汁 ココアケーキ 牛乳	ごはん ポークビーンズ 切干大根サラダ レタスとえのきのスープ 豆乳きな粉餅 牛乳	ごはん 白身魚の煮付け 胡瓜とささみのごま和え 小松菜とうす揚げの味噌汁 しそひじきおにぎり お茶	アマランサスごはん 豚肉と厚揚げの炒め煮 もやしのおかか和え 南瓜と白菜の味噌汁 ポテトのマヨドレ焼き 牛乳	スパゲティナポリタン 貝だくさんスープ オレンジ パウムクーヘン 牛乳
13	14	15	16	17	18
		☆食育：たけのこ☆	☆食体験：玉葱の皮むき☆		
ごはん 鶏肉のマーマレード焼き コールスローサラダ ほうれん草と豆腐のスープ きな粉マカロニ 牛乳	ごはん 豚肉の生姜炒め フロッコリーの塩麹和え 大根と青菜の味噌汁 ちんすこう 牛乳	たけのこごはん 白身魚の南部焼き 高野豆腐煮 新玉葱とわかめのすまし汁 ふかし手 牛乳	ごはん 麻婆豆腐 中華ナムル ビーフンスープ フルーツヨーグルトとほんろ揚げ お茶	ごはん 肉じゃが 白菜のゆかり和え うす揚げとえのきの味噌汁 シュガートースト 牛乳	かやくうどん 南瓜煮 チーズ 黒糖ケーキ 牛乳
20	21	22	23	24	25
		☆お誕生日会☆		☆世界の料理☆	
ごはん 白身魚の西京焼き 切干大根煮 麩とわかめのすまし汁 プリンとぼたぼた焼き 牛乳	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 青のりポテト 豆腐とキャベツの味噌汁 コーンフレーク 牛乳	カラフルピラフ 煮込みハンバーグ スパゲティサラダ フロッコリーとフチトマト コンソメスープ お祝いケーキ アップルジュース	ごはん 白身魚の和風マリネ いんげんのマヨ和え 青菜とうす揚げの味噌汁 ぶどうゼリーとほかうけ 牛乳	ポックムパブ ナムル サムゲタン風  チヂミ お茶	醤油ラーメン 小松菜の中華和え バナナ パウムクーヘン 牛乳
27	28	29	30		
	☆4.5歳児さん園外保育☆	☆昭和の日☆ 	ごはん 揚げささみのレモン風味 フロッコリーのおかか和え 豆腐とわかめの味噌汁 麩のラスクとオレンジ 牛乳		
ごはん 白身魚の塩麹焼き ほうれん草のお浸し 豆腐と玉葱の味噌汁 キャロット蒸しパン 牛乳	ミネラルロール クリームシチュー ひじきサラダ オレンジ おにぎりとお茶 お茶				