



# 2021年4月ランチメニュー



今月の栄養量  
 エネルギー：598kcal  
 たんぱく質：22.1g  
 脂質：17.9g  
 食塩相当量：1.6g

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



しろくまくんのカレーライス



～「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。

農林水産省  
官民協働プロジェクト

※14日の食育、19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
			給食なし	ウィンナーピラフ 花野菜サラダ ほうれん草と玉葱のスープ	焼きそば 具だくさん味噌汁 ゼリー
				キャロット蒸しパン 牛乳	パウムクーヘン 牛乳
5	6	7	8	9	10
	☆進級お祝い献立☆				
ごはん 鶏肉の照り焼き いんげんのツナ和え 玉葱としめじの味噌汁 クラッカーサンド 牛乳	桜ごはん 鮭のコーンマヨ焼き 春キャベツの彩り和え 手まり麩と三つ葉のすまし汁 ブルーベリーケーキ 牛乳	ごはん 肉野菜炒め 大学かぼちゃ ほうれん草ともやしの味噌汁 豆乳きな粉餅 牛乳	ごはん ポークビーンズ 切干大根サラダ レタスとコーンのスープ ツナサンド 牛乳	アマランサスごはん 白身魚の煮付け 胡瓜とささみのごま和え 白菜と厚揚げの味噌汁 じゃが芋もち 牛乳	醤油ラーメン 小松菜のナムル りんご 牛乳ケーキ 牛乳
12	13	14	15	16	17
		☆食育：たけのこ☆		☆ものがたりメニュー☆	
ごはん 鶏肉のマーマレード焼き コールスローサラダ 小松菜と豆腐のスープ ちんすこう 牛乳	ごはん 肉じゃが もやしの磯和え うす揚げとえのきの味噌汁 シュガートースト 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 プリン・ア・ラ・モード 牛乳	ロールパン 春キャベツのクリームシチュー ひじきサラダ オレンジ おにぎりとしぱーの甘辛煮 お茶	しろくまくんのカレーライス スパゲティナポリタン バナナ  ポップコーン 牛乳	かやくうどん 南瓜煮 チーズ 黒糖ケーキ 牛乳
19	20	21	22	23	24
☆食体験：玉葱の皮むき☆		☆お誕生日会☆			
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 ぶどうゼリーとビスケット 牛乳	麦ごはん 柳川風煮 いんげんのおかか和え 大根としめじの味噌汁 コーンフレーク 牛乳	ハムピラフ 煮込みハンバーグ マカロニサラダ アスパラとプチトマト コンソメスープ お祝いケーキ アップルジュース	ごはん 白身魚の磯辺揚げ ほうれん草のお浸し 厚揚げとキャベツの味噌汁 じゃがバター 牛乳	ごはん チキンソテーマトソースがけ グリーンサラダ 青菜と人参のスープ 新ごぼうマヨトースト 牛乳	スパゲティナポリタン 具だくさんスープ バナナ 紅茶ケーキ 牛乳
26	27	28	29	30	
		☆園外保育☆	☆昭和の日☆ 		
ごはん 白身魚の和風マリネ ひじきと大豆煮 さつま芋と小松菜の味噌汁 きな粉マカロニ 牛乳	ごはん 鶏肉の唐揚げ 青のりポテト 豆腐とほうれん草の味噌汁 麩のラスクとオレンジ 牛乳	ごはん 豚肉の生姜炒め ブロッコリーの塩麹和え 大根と青菜の味噌汁 ふかし芋 牛乳	アマランサスごはん 豚肉と厚揚げの炒め煮 白菜のゆかり和え うす揚げとわかめの味噌汁 フルーツポンチ 牛乳		