



2022年4月ランチメニュー



今月の栄養量
 エネルギー：566kcal
 たんぱく質：22.0g
 脂質：16.8g
 食塩相当量：1.5g

- 旬の食材
- ・たけのこ
 - ・春キャベツ
 - ・新たまねぎ
 - ・新ごぼう
 - ・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。

※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
				協力日	醤油ラーメン 青のりポテト バナナ
					紅茶ケーキ 牛乳
4	5	6	7	8	9
ウイナーピラフ 花野菜サラダ 豆腐とキャベツのスープ	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	☆進級お祝い献立☆ 桜ごはん 白身魚のコーンマヨ焼き 春キャベツの彩り和え 花麩と三つ葉の味噌汁	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 青のりポテト うす揚げとわかめの味噌汁	ごはん ボークビーンズ 切干大根サラダ レタスとコーンのスープ	かやくうどん 南瓜煮 ゼリー
ふかし芋 牛乳	豆乳きな粉餅 牛乳	ココアケーキ 牛乳	フルーツポンチ 牛乳	おにぎりとレバーの甘辛煮 お茶	黒糖ケーキ 牛乳
11	12	13	14	15	16
ごはん 鶏肉の照り焼き ひじきと大豆煮 玉葱としめじの味噌汁 キャロット蒸しパン 牛乳	アマランサスごはん 白身魚の味噌煮 胡瓜とささみのごま酢和え 小松菜と麩のすまし汁 新ごぼうマヨトースト 牛乳	ごはん 肉じゃが 小松菜の磯和え うす揚げとえのきの味噌汁 ちんすこう 牛乳	☆食育：たけのこ☆ 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 麩のラスクとチーズ 牛乳	ごはん 豚肉の生姜炒め ブロッコリーの塩麩和え 大根と青菜の味噌汁 プリン・ア・ラ・モード 牛乳	味噌ラーメン 小松菜のナムル バナナ 牛乳ケーキ 牛乳
18	19	20	21	22	23
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	☆食体験：玉葱の皮むき☆ ごはん チキンソテーマトソースがけ グリーンサラダ 小松菜と人参のスープ	麦ごはん 柳川風煮 小松菜のおかか和え 厚揚げとキャベツの味噌汁	ごはん 春キャベツのクリームシチュー ひじきサラダ オレンジ	☆お誕生日会☆ ハムピラフ 煮込みハンバーグ マカロニサラダ アスパラとブチトマト コンソメスープ	焼きそば 貝だくさん味噌汁 りんご
きな粉マカロニ 牛乳	おにぎりと食べる煮干し お茶	じゃがバター 牛乳	コーンフレーク 牛乳	お祝いケーキ アップルジュース	ハウムクーヘン 牛乳
25	26	27	28	29	30
ごはん 白身魚の和風マリネ いんげんのマヨドレ和え 玉葱と小松菜の味噌汁 りんごといしやきいも 牛乳	ごはん 鶏肉の唐揚げ もやしの酢の物 豆腐とほうれん草の味噌汁 ポップコーン 牛乳	アマランサスごはん 麻婆豆腐 小松菜の中華和え わかめと玉葱のスープ チーズパン 牛乳	☆お米丸とふるさとめぐり☆ ごはん 牛肉と厚揚げの炒め煮 ほうれん草のゆかり和え 飛鳥汁 フルーツヨーグルトとほんち揚げ お茶	☆昭和の日☆ 	スパゲティナポリタン 貝だくさんスープ チーズ 紅茶ケーキ 牛乳