



# 2023年4月ランチメニュー



今月の栄養量  
 エネルギー：550kcal  
 たんぱく質：20.5g  
 脂質：15.0g  
 食塩相当量：1.5g

- 旬の食材
- ・うすいえんどう
  - ・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。  
 農林水産省 国民食育プロジェクト

※12日の食体験、13日の食育は5歳児さんが対象です。

月	火	水	木	金	土
					1
					味噌ラーメン 小松菜のナムル チーズ 黒糖ケーキ お茶
3	4	5	6	7	8
			☆進級お祝い献立☆		
入園式	ごはん 白身魚の南部焼き 高野豆腐煮 麩とほうれん草の味噌汁 おにぎりとおしゃぶり昆布 お茶	ごはん 豚肉の生姜炒め ほうれん草のごま和え 豆腐とわかめの味噌汁 麩のラスクとオレンジ 牛乳	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 花麩と三つ葉のすまし汁 クラッカーサンド 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 りんごといしやきいも 牛乳	かやくうどん さつま芋煮 ゼリー バウムクーヘン 牛乳
10	11	12	13	14	15
		☆食体験：うすいえんどうのさやむき☆	☆食育：うすいえんどう☆		
ごはん 鶏肉の照り焼き ひじき煮 玉葱としめじの味噌汁 五平もち お茶	ウィンナーピラフ いんげんのマヨドレ和え 小松菜と豆腐のスープ 豆乳きな粉餅 牛乳	ごはん 肉じゃが もやしのツナ和え うす揚げとえのきの味噌汁 オレンジゼリーとばりんこ 牛乳	豆ごはん 白身魚の野菜あんかけ 胡瓜とささみのごま酢和え 新玉葱とわかめのすまし汁 焼き芋 牛乳	ごはん 肉野菜炒め 大学芋 ほうれん草ともやしの味噌汁 フルーツボンチ 牛乳	スバゲティナポリタン 具だくさんスープ りんご 牛乳ケーキ 牛乳
17	18	19	20	21	22
アマランサスごはん 白身魚の西京焼き 切干大根煮 麩とわかめのすまし汁 ポップコーン 牛乳	ごはん 春キャベツのクリームシチュー ひじきサラダ 黄桃缶 おにぎりとおしゃぶり昆布 お茶	ごはん 豚肉と厚揚げの炒め煮 もやしの酢の物 わかめと玉葱の味噌汁 ココアヨーグルトとほんち揚げ お茶	ごはん 白身魚の磯辺揚げ ほうれん草のお浸し 大根としめじの味噌汁 きな粉トースト 牛乳	麦ごはん 柳川風煮 ブロッコリーのおかか和え 厚揚げと玉葱の味噌汁 フライドポテト 牛乳	焼きそば 具だくさん味噌汁 バナナ 紅茶ケーキ 牛乳
24	25	26	27	28	29
	☆お誕生日会☆		☆おうたメニュー☆		☆昭和の日☆
ごはん 白身魚の和風マリネ 大豆の五目煮 キャベツと小松菜の味噌汁 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 オレンジジュース	ごはん 麻婆豆腐 小松菜の中華和え わかめとえのきのスープ 新ごぼうマヨトースト 牛乳	カレーライス 福神漬 <small>手作りの福神漬です。</small> 花野菜サラダ パイン缶 プリンときな粉せんべい 牛乳	ごはん 鶏肉の唐揚げ 白菜のゆかり和え 厚揚げとほうれん草の味噌汁 ちんすこう 牛乳	