



		きゅうしょく	午後のおやつ	午前のおやつ	エネルギー Kcal	たんぱく質g	脂質g	炭水化物g	食塩相当量g
1	土	親子丼 味噌汁 果物		ビスケット					
6	木	白身の天ぷら 春雨の酢の物 豚汁	スキム マカロニ安倍川	あられ	539	20.5	23.2	58.8	1.3
7	金	たけのご飯 鶏のさっぱり煮 じゃが芋のカレーきんぴら わかめスープ	牛乳 せんべい	バナナ	428	13.8	8.0	69.3	2.8
8	土	チキンライス スープ 果物		クッキー					
10	月	鶏のオーロラ和え 切干大根と法菜のおかか和え 豆乳汁	スキム ビスケット	芋かりんとう	510	18.6	20.6	60.8	0.9
11	火	ドライカレー ツナサラダ	牛乳 もちっと団子	いちご	479	14.6	16.9	64.2	0.9
12	水	ビーフン炒め 串さし カニ入り卵スープ	ヨーグルト	梅月せんべい	479	14.2	18.8	61.0	2.3
13	木	赤魚煮 スパゲティサラダ 野菜たっぷり汁	スキム フルーツパン	棒ビスケット	457	16.1	14.7	62.3	2.0
14	金	えんどうご飯 ハムコロッケ キャベツのゆかり和え ポタージュ	牛乳 くる棒	ウエハース	551	17.6	17.6	77.2	2.2
15	土	チャーハン サラダ 果物		せんべい					
17	月	マーボー春雨 豚しゃぶサラダ 麦とろ麺汁	フルーツ白玉	クラッカー	432	14.6	9.0	70.7	2.1
18	火	ちらし寿司 鶏のさくさく天 法菜と白菜のごま和え 味噌汁	スキム スイスロール	りんご	578	22.5	18.6	77.9	1.3
19	水	酢豚 いんげんとコーンのマヨ和え かきたま汁	マスカットゼリー	一口カステラ	460	18.3	17.7	59.4	1.4
20	木	白身フライのタルソーがけ 豆もやしナムル 野菜スープ	スキム フランスパン のジャムのせ	きなこバナナ	435	13.9	16.5	55.8	2.4
21	金	★麺2品(きつねうどん・ラーメン)から選びます たれ付き肉団子 噛み噛みサラダ 青りんごゼリー	牛乳 マフィンケーキ	チーズ・他	399	14.0	12.5	44.2	2.4
22	土	炊き込みご飯 清まし汁 果物		かりんとう					
24	月	揚げ鶏の甘酢あん パンプキンサラダ 小松菜スープ	スキム 手作りクッキー	スティックパン	442	14.6	17.5	54.3	1.0
25	火	三色丼 ごぼうサラダ 一口ゼリー	牛乳 ★サンドイッチ	サブレ	471	16.4	15.2	70.9	1.2
26	水	肉じゃが煮 わかめときゅうりの酢の物 オレンジ	バナナ	豆乳プリン	477	14.9	14.6	70.7	1.1
27	木	むつの照り焼き マセドアンサラダ けんちん汁	お茶 焼きおにぎり	かんぱん・他	416	12.3	15.6	54.6	2.2
28	金	枝豆ご飯 ナスのはさみ揚げ 切干煮 清まし汁	スキム 扇バーム	ごませんべい	511	18.1	18.9	67.6	2.0
29	土	カレーライス サラダ 果物		あられ					
31	月	チンジャオロース ポテトサラダ 団子スープ いちご	お茶 よもぎおはぎ	ヨーグルト	374	13.7	13.3	47.2	1.1

～新緑の眩しい季節 自然の恵みをいただきます～



春は田舎の土地ならではの、自然の恵みをいただきました。散歩で見つけたつくしは甘い佃煮に！白いご飯が、どのクラスもパクパクと進みます。よもぎ、ふき、たけのご等、旬の食材を今月もおいしくいただこうと思います。今年は裏年といわれていますが、タケノコも給食へ取り入れていきます。



つくしとちりめん
じゃこを入れた佃煮



なんとも言えないこの表情
揚げたてのよもぎの天ぷらを食べて
います。よもぎ独特の苦みを味わい
ました。



ひまわり組
ふきのすじを取る、お手伝
いをしてくれました。

★選べる給食★

今月は、麺類2品から食べたいものを選びます。また、おやつサンドイッチの具材を選ぶのを予定しています。自分が好きなものを選び食べる事で、食べたいもの、好きなものが増える子供たちへ育ててほしいなと思っています。「友達と一緒にかな～？同じだ！」そんな会話も聞こえてくるでしょう。自分が食べたいものを、食べる事や、好きな友達と保育者と一緒に食べる事。すべてが『食欲』へ繋がることと思います。



〈じゃが芋のカレーきんぴら〉

- ① 人参は皮をむき、細長く切ったら湯がく
- ② じゃが芋は皮をむき、人参と同じように切り、少し硬めに湯がく
- ③ 鍋にサラダ油をしき、②のじゃが芋を炒める。人参も入れる
- ④ 全体に油が絡んだら、砂糖、薄口醤油、カレー粉で味付けをする
- ⑤ 彩りにグリーンピースをいれます



☆カレー粉の分量は、家庭のお好みの辛さで調整してみてください。

※栄養価は、3歳以上児の給食における平均栄養価です。栄養価には持参ご飯100gの栄養価が含まれています。

※献立は都合により、変更することがあります。

※曜日に色が塗られている日は、3歳以上児の主食がいない日です。