

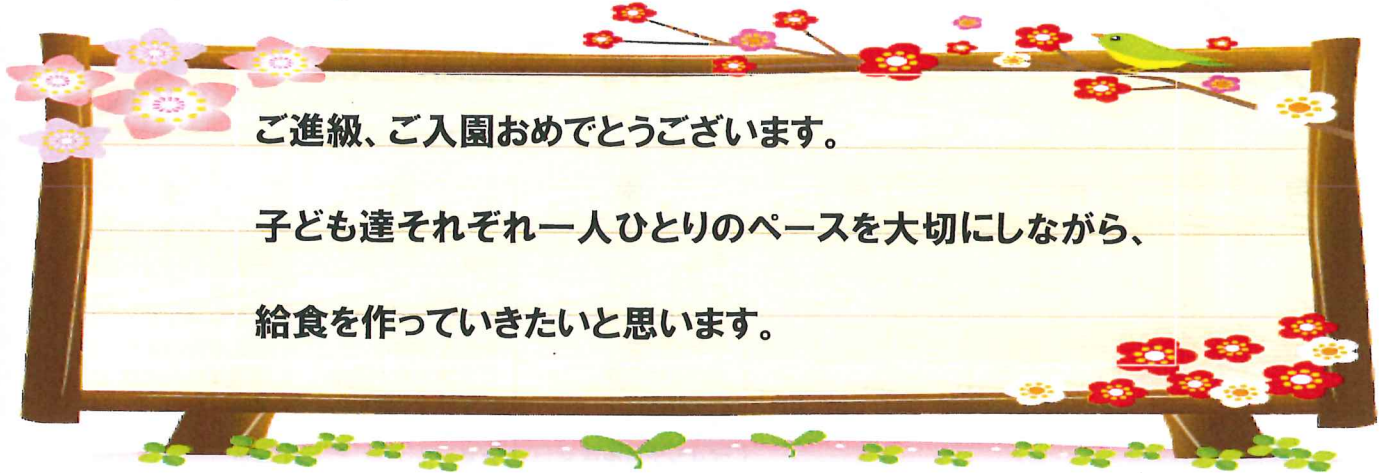
ちゃいんどべーす / IDEKITA

4月 予定献立表

月	火	水	木	金	土
			1	2	3
			牛乳 クッキー	牛乳 ちりめん	牛乳 お菓子
			麦入りごはん ハンバーグ ポパイサラダ わかめスープ 果実	麦入りごはん 魚の竜田揚げ ピーマンのナムル 白菜の清し汁 トマト	春キャベツと 塩昆布のパスタ 油揚げのみそ汁 果実
			プリンアラモード	お茶 ポテト餅	牛乳 パン
5	6	7	8	9	10
牛乳 ボーロ	豆乳 コーンフレーク	牛乳 あられ	牛乳 人参スティック	牛乳 クッキー	お茶 お菓子
コーン入りラーメン チャーハンの おにぎり 果実	麦入りごはん えびのよせ揚げ きゅうりの酢の物 豆腐のみそ汁 トマト	パン マカロニグラタン ひじきとツナの サラダ たまごスープ 果実	麦入りごはん 魚のムニエル ほうれんそうの 磯和え 大根のみそ汁 果実	麦入りごはん 鶏肉の香味焼き スイートポテト サラダ 油揚げと白菜の スープ トマト	チキンカレー きゅうりのサラダ 果実
牛乳 レーズン入り 黒糖蒸しパン	ミルク カリカリトースト	お茶 芋ぜんざい	牛乳 フライドポテト	ミルク 豆腐ケーキ	牛乳 パン
12	13	14	15	16	17
牛乳 きゅうりスティック	牛乳 クラッカー	牛乳 ビスケット	お茶 せんべい	牛乳 バナナ	牛乳 お菓子
山菜うどん 大根のそぼろ あんかけ 果実	麦入りごはん チキン南蛮 カラフルサラダ かぶのみそ汁 果実	麦入りごはん 飛竜頭 春雨の酢の物 きのこ汁 トマト	麦入りごはん 春キャベツの クリーム煮 唐揚げ 果実	麦入りごはん 松風焼き ブロッコリーの おなか和え コンソメスープ 果実	焼きそば わかめのみそ汁 果実
牛乳 ふかし芋	牛乳 ボンデケージョ	オレンジゼリー	牛乳 きなこトースト	お茶 牛乳餅	牛乳 パン
19	20	21(わくわく)	22	23	24
豆乳 コーンフレーク	牛乳 人参スティック	野菜ジュース ビスコ	お茶 せんべい	牛乳 ブリッツ	牛乳 せんべい
ハヤシライス マカロニサラダ 果実	麦入りごはん 魚の照り焼き 野菜の昆布和え さつま汁 トマト	ひじきご飯 魚のタルタルソース かけ ブロッコリー 豆腐の清し汁 果実	スパゲティ ミートソース 大根サラダ 果実	麦入りごはん マーボー豆腐 バンバンジー 春雨スープ 果実	キーマカレー トマトサラダ 果実
牛乳 揚げパン	牛乳 手作りクッキー	牛乳 シュークリーム	ミルク じゃこトースト	ミルク 米粉と豆乳の 蒸しパン	牛乳 お菓子
26	27	28	29	30	
牛乳 ビスコ	牛乳 サブレ	牛乳 きゅうりステック	祝日	牛乳 ビスケット	
麦入りごはん 鶏肉のレモン焼き スパゲッティサラダ 春野菜のスープ 果実	麦入りごはん 魚のピカタ 小松菜とパプリカ の和え物 人参の清し汁 トマト	五目豆 野菜とのりのサラダ 玉ねぎのみそ汁 果実		麦入りごはん 揚げ豆腐の煮おろし ブロッコリーの 味噌マヨサラダ もずくスープ トマト	
お茶 焼きおにぎり	ヨーグルトムース	牛乳 ホットケーキ		お茶 利久饅頭	



# 食育だより



ご進級、ご入園おめでとうございます。

子ども達それぞれ一人ひとりのペースを大切にしながら、  
給食を作っていきたいと思います。

## 食事の約束

- 1 テレビを消す
  - 2 手を洗う
  - 3 挨拶をして食べる
  - 4 よく噛んで何でも食べる
  - 5 食後は激しい運動をしない
- など約束を決めて家族皆で楽しくおしゃべりしながら食べると体と心の栄養になっていくと思いますよ。

例えば・・・

## 元気の源・朝ごはん

朝ごはんを食べて集中力UP!!  
1日の元気の源にもなる朝ごはんを  
しっかり食べましょう。

忙しい朝に  
おすすめ

ぱん おかゆ ぼなな  
牛乳 グラノーラ 卵  
など



## 4月の旬の野菜

4月は春を彩る野菜や山菜がたくさん出てくる時期です。

旬の食材を使った料理を作ってみましょう。

\*かつお アスパラガス さやえんどう  
あさり にら 桜大根 筍 山菜  
春キャベツ かぶ 新じゃが芋



## 新じゃがいものコロッケ

〈材料〉 4人分

玉葱 1玉

新じゃが芋 500g

合いびき肉 200g

パン粉 卵 小麦粉 (それぞれ敵量)



〈作り方〉

- 1 玉ねぎをみじん切りにして炒めます
- 2 じゃが芋は皮をむいてゆがいてつぶします
- 3 炒めた玉葱とじゃが芋を合わせ塩こしょうで味付けします
- 4 俵型にまるめた③に小麦粉 卵 パン粉をつけて油であげて出来上がりです。