# 東平野幼稚園

# 4月給食だより

ご入園・ご進級おめでとうございます！

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□
□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□
□□□□□□□□□□□□□□□□□□
□□□

〈アレルギー表示　●卵(→アレルギー対応)〉　　★の日はお楽しみメニューです。

| 日付 | 曜日 | 献立名 | 主な材料と体内での働き | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 主にからだをつくるもの | 主にからだの調子を整えるもの | 主に熱や力のもとになるもの | その他 |
| 1 | 月 | ビビンバ丼<br>中華スープ<br>フルーツ（黄桃缶） | 牛肉 | 小松菜・大根・人参<br>干しいたけ・わかめ<br>黄桃｛缶詰｝ | 米（国産）・押麦・油・白ごま・ごま油・砂糖 | 焼肉のたれ・醤油・みりん・鶏がらスープ・穀物酢<br>鶏がらスープ |
| 2 | 火 | 鶏肉のケチャップ焼<br>さつま芋の甘煮<br>ほうれん草のソテー<br>ごはん<br>味噌汁 | 鶏肉<br><br><br><br>赤味噌・白味噌 | <br><br>ほうれん草・玉ねぎ・人参<br><br>青ねぎ | 油<br>さつま芋・砂糖<br>油<br>米（国産）<br>そうめん | ケチャップ<br><br>チキンコンソメ<br><br>和風だし |
| 3 | 水 | 豚肉と野菜の五目炒め<br>焼ポテト<br>ごはん<br>味噌汁 | 豚肉<br><br><br>うす揚げ・赤味噌・白味噌 | 玉ねぎ・人参・もやし・ピーマン<br><br><br>チンゲン菜 | 油・砂糖<br>じゃが芋・油<br>米（国産） | 醤油・みりん・酒<br>塩<br><br>和風だし |
| 4 | 木 | 豆腐の肉味噌丼<br>ちくわの磯辺揚げ<br>すまし汁 | 豆腐・牛ミンチ・赤味噌<br>ちくわ | しょうが<br>あおさのり<br>大根・ほうれん草 | 米（国産）・押麦・砂糖・片栗粉<br>天ぷら粉・油 | 和風だし・酒・みりん<br><br>和風だし・醤油・塩 |
| 5 | 金 | 醤油ラーメン<br>カリフラワーの中華和え<br>フルーツ（オレンジ） | 豚肉<br>さつま揚げ | 玉ねぎ・人参・キャベツ・コーン<br>カリフラワー・赤ピーマン<br>オレンジ | 中華麺・油・ごま油<br>ごま油 | 醤油・鶏がらスープ・塩・オイスターソース<br>醤油・みりん・鶏がらスープ |
| 6 | 土 | 入園式 | | | | |
| 8 | 月 | 照焼ハンバーグ<br>マカロニソテー<br>小松菜のお浸し<br>ごはん<br>味噌汁 | ハンバーグ<br>ウインナー<br><br><br>赤味噌・白味噌 | <br>玉ねぎ・ピーマン<br>小松菜・人参<br><br>ねぎ | 油・砂糖・片栗粉<br>マカロニ・油<br><br>米（国産）<br>里芋 | 醤油・みりん・酒<br>チキンコンソメ<br>醤油・みりん・和風だし<br><br>和風だし |
| 9 | 火 | サバの味噌煮<br>野菜炒め<br>ごぼうごまサラダ<br>ごはん<br>すまし汁 | サバ・赤味噌 | しょうが<br>キャベツ・玉ねぎ・人参<br>ごぼう・きゅうり<br><br>もやし・わかめ | 砂糖<br>油・砂糖<br>黒ごま・ごま油・砂糖<br>米（国産） | 醤油・みりん・酒<br>醤油・酒<br>醤油・穀物酢<br><br>和風だし・醤油・塩 |
| 10 | 水 | 鶏肉と野菜のあんかけ丼<br>高野豆腐の煮物<br>味噌汁<br>フルーツ（洋梨） | 鶏肉<br>高野豆腐<br>うす揚げ・赤味噌・白味噌 | 玉ねぎ・チンゲン菜・人参<br>いんげん<br>大根<br>洋梨｛缶詰｝ | 米（国産）・押麦・油・砂糖・片栗粉<br>砂糖 | 和風だし・醤油・みりん・酒<br>和風だし・醤油・酒<br>和風だし |
| 11 | 木 | けんちんうどん<br>ほうれん草のごま和え<br>切干大根の煮物<br>ごはん | 豚肉・厚揚げ<br>ちくわ | 白菜・干しいたけ・青ねぎ・だし昆布<br>ほうれん草<br>切干大根・人参・さやえんどう | うどん・里芋<br>白ごま・白ごま<br>油・砂糖<br>米（国産） | 和風だし・醤油・みりん・塩<br>醤油・みりん・和風だし<br>和風だし・醤油・酒 |
| 12 | 金 | ポークカレーライス<br>キャベツのサラダ<br>ブルーベリーヨーグルト | 豚肉<br><br>ヨーグルト | 玉ねぎ・人参<br>キャベツ・コーン | 米（国産）・押麦・じゃが芋・油<br><br>ブルーベリージャム・砂糖 | カレーフレーク<br>玉ねぎドレッシング |
| 13 | 土 | 焼き鳥丼<br>さつま芋の旨煮<br>味噌汁 | 鶏肉<br><br>赤味噌・白味噌 | 小松菜・玉ねぎ・しょうが<br><br>もやし・人参 | 米（国産）・油・砂糖・白ごま・片栗粉<br>さつま芋・砂糖 | 醤油・みりん<br>和風だし・醤油・みりん・酒<br>和風だし |
| 15 | 月 | 牛肉と大豆のケチャップ炒め<br>里芋の煮物<br>ごはん<br>味噌汁 | 牛肉・大豆<br><br><br>赤味噌・白味噌 | 玉ねぎ・ほうれん草・人参<br>いんげん<br><br>わかめ | 油・砂糖<br>里芋・砂糖<br>米（国産）<br>麸 | ケチャップ・醤油・みりん・酒<br>和風だし・醤油・酒<br><br>和風だし |
| 16 | 火 | 鶏肉の唐揚げ<br>花野菜ツナサラダ<br>蒸さつま芋<br>ごはん<br>味噌汁 | 鶏肉<br>まぐろフレーク<br><br><br>赤味噌・白味噌 | しょうが<br>ブロッコリー・カリフラワー・人参<br><br><br>小松菜・玉ねぎ | 片栗粉・油<br>イタリアンドレッシング<br>さつま芋<br>米（国産） | 醤油・酒<br><br><br><br>和風だし |
| 17 | 水 | 豚骨ラーメン<br>肉しゅうまい<br>ごはん<br>フルーツ（パイン） | 豚肉<br>肉しゅうまい | キャベツ・玉ねぎ・人参・青ねぎ<br><br><br>パイン｛缶詰｝ | 中華麺・油<br><br>米（国産） | 醤油・鶏がらスープ・塩・豚骨ラーメンスープ |
| 18 | 木 | ツナの炒り豆腐<br>味噌かぼちゃ<br>ごはん<br>すまし汁 | 豆腐・まぐろフレーク・●卵<br>赤味噌　（→なし） | 玉ねぎ・ほうれん草・人参・しょうが<br>かぼちゃ<br><br>大根・わかめ | 油・油・砂糖<br>砂糖<br>米（国産） | 和風だし・醤油・みりん・酒<br>みりん<br><br>和風だし・醤油・塩 |
| 19 | 金 | 鶏肉のオイスター煮<br>中華サラダ<br>大学芋<br>ごはん<br>中華スープ | 鶏肉<br><br><br><br> | しょうが<br>もやし・きゅうり・人参<br><br><br>玉ねぎ・さやえんどう | 砂糖<br>砂糖・ごま油<br>さつま芋・油・砂糖・黒ごま<br>米（国産） | オイスターソース・醤油・酒<br>醤油・穀物酢・みりん<br><br><br>鶏がらスープ |
| 20 | 土 | ほうとう風うどん<br>平天入り野菜炒め<br>フルーツ（バナナ） | 豚肉・赤味噌<br>さつま揚げ | 白菜・人参・だし昆布<br>玉ねぎ・ピーマン<br>バナナ | うどん・里芋<br>油・砂糖 | 和風だし・醤油・酒<br>醤油・酒 |
| 22 | 月 | 白身魚フライ<br>ウインナー野菜炒め<br>チンゲン菜の青じそサラダ<br>ごはん<br>味噌汁 | 白身魚フライ<br>ウインナー<br><br><br>赤味噌・白味噌 | <br>キャベツ・玉ねぎ<br>チンゲン菜・コーン・人参<br><br>玉ねぎ | 油<br>油・砂糖<br><br>米（国産）<br>麸 | <br>醤油・酒<br>青じそドレッシング<br><br>和風だし |
| 23 | 火 | 豚肉のチャプチェ<br>粉ふき芋<br>ごはん<br>中華スープ | 豚肉<br><br><br> | 玉ねぎ・もやし・小松菜・人参<br><br><br>わかめ・青ねぎ | 春雨・油・砂糖・白ごま・ごま油<br>じゃが芋<br>米（国産） | 醤油・みりん・酒<br>塩<br><br>鶏がらスープ |
| ★24 | 水 | かぼちゃクリームシチュー<br>ひじきとお豆のサラダ<br>ロールパン<br>ぶどうゼリー | 鶏肉・牛乳<br>大豆 | かぼちゃ・人参・玉ねぎ<br>芽ひじき・きゅうり<br><br>寒天・ぶどうジュース | 油<br>砂糖・●マヨネーズ（→なし）<br>ロールパン<br>砂糖 | クリームシチューの素<br>和風だし・醤油・みりん |
| 25 | 木 | アジのおかか焼<br>ポテトフライ<br>きんぴらごぼう<br>ごはん<br>すまし汁 | アジ・かつお節<br><br><br><br>うす揚げ | <br><br>ごぼう・玉ねぎ・人参<br><br>小松菜 | 砂糖・油<br>シューストリングポテト・油<br>白ごま・油・砂糖<br>米（国産） | 醤油・みりん<br>塩<br>和風だし・醤油・みりん・酒<br><br>和風だし・醤油・塩 |
| 26 | 金 | ツナオープンオムレツ<br>キャベツともやしのしらす和え<br>ごはん<br>味噌汁<br>フルーツ（みかん缶） | ●卵・牛乳・まぐろフレーク<br>しらす干し　（→鶏肉の野菜炒め）<br><br>赤味噌・白味噌 | 玉ねぎ・ピーマン<br>キャベツ・もやし・人参<br><br>ほうれん草<br>みかん｛缶詰｝ | 油<br><br>米（国産）<br>そうめん | 塩・チキンコンソメ・ケチャップ<br>醤油・みりん・和風だし<br><br>和風だし |
| 27 | 土 | 中華丼<br>大根ときゅうりの酢の物<br>中華スープ | 豚肉<br><br> | 白菜・玉ねぎ・人参・干しいたけ・さやえんどう<br>大根・きゅうり<br>コーン・わかめ | 米（国産）・油・片栗粉<br>砂糖 | 鶏がらスープ・醤油・塩<br>穀物酢・醤油<br>鶏がらスープ |
| 29 | 月 | 昭和の日 | | | | |
| 30 | 火 | 国民の祝日 | | | | |

平均栄養価　：　エネルギー　394 kcal　　たんぱく質　12.4 g　　脂質　9.7 g　　カルシウム　60 mg