



# 4月 給食予定献立表



令和4年3月31日 小柳保育園

日	曜日	全 員 献 立	赤の食品 (血や肉をつくる)	緑の食品 (体の調子をよくする)	黄色の食品 (熱や力になる)	おやつ
1	金	ビビンバ丼 春巻き わかめスープ パナナ	豚ひき・卵・春巻き わかめ・牛乳	もやし・ほうれん草・人参 長ねぎ・わかめ・パナナ	ごはん・油 ごま	牛乳 おかし
2	土	チキンカレーライス 福神漬け サラダ アンパンマンジュース	鶏もも肉・卵 サラダファミリー・牛乳	人参・玉ねぎ・レタス・きゅうり・トマト 福神漬け・アンパンマンジュース	ごはん じゃがいも・ルー	牛乳 おかし
4	月	えび天うどん りんご	えび天・卵・板かま わかめ・牛乳	長ねぎ・ほうれん草 りんご	うどん サラダ油	ヨーグルト おかし
5	火	ごはん 肉じゃが 小松菜和え物 板かま もずくの味噌汁 オレンジ	牛肉・ベーコン・もずく 板かま・牛乳	人参・玉ねぎ・小松菜・もやし オレンジ	ごはん・糸こんに 板・じゃがいも	牛乳 おかし
6	水	ごはん 魚の香味焼き グリーンサラダ きのこスパ 大根と油揚げの味噌汁 パナナ	さば・油揚げ 牛乳	アスパラ・レタス・きゅうり 玉ねぎ・しめじ・大根・パナナ	ごはん・小麦粉 油・スパゲティー	牛乳 おかし
7	木	ごはん メンチカツ もやしナムル トマト 卵と玉ねぎの味噌汁 パイン缶	メンチカツ 卵・牛乳	もやし・人参・きゅうり・トマト 玉ねぎ・パイン缶	ごはん 油	牛乳 おかし
8	金	筍ごはん 中華千切りスープ 中華きゅうり 焼売 いちご	豚肉・卵・油揚げ 焼売・牛乳	筍・白菜・人参・長ねぎ・椎茸 きゅうり・いちご	ごはん 春雨	牛乳 おかし
9	土	ビーフカレーライス 福神漬け サラダ アンパンマンジュース	牛肉・卵 サラダファミリー・牛乳	人参・玉ねぎ・レタス・きゅうり・トマト 福神漬け・アンパンマンジュース	ごはん じゃがいも・ルー	牛乳 おかし
11	月	塩ラーメン りんご	焼豚・なると・卵 わかめ・牛乳	長ねぎ・水菜 もやし・メンマ・りんご	中華麺 ラーメンスープ	牛乳 おかし
12	火	ごはん 餃子 無限ピーマン 野菜炒め なめこ豆腐の味噌汁 オレンジ	餃子・シーチキン 豆腐・牛乳	玉ねぎ・ピーマン・もやし 人参・なめこ・オレンジ	ごはん	牛乳 おかし
13	水	ごはん あじフライ 野菜のお浸し 煮豆 きゃべつの味噌汁 パイン缶	あじフライ・煮豆 油揚げ・牛乳	白菜・人参・アスパラ きゃべつ・パイン缶	ごはん 油	牛乳 おかし
14	木	<お誕生会>パン スパゲティーミートソース 炒り卵 大根サラダ ほうれん草と麩のスープ オレンジ ゼリー	豚ひき・卵 牛乳	玉ねぎ・人参・大根・きゅうり ほうれん草・オレンジ	パン・麩 スパゲティー	ヤクルト ケーキ
15	金	親子丼 中華春雨サラダ トマト 具沢山味噌汁 パナナ	鶏もも肉・卵 ハム・牛乳	玉ねぎ・きゅうり・人参・トマト 大根・なめこ・長ねぎ・パナナ	ごはん 春雨	牛乳 おかし
16	土	ポークカレーライス 福神漬け サラダ アンパンマンジュース	豚肉・卵 サラダファミリー・牛乳	人参・玉ねぎ・レタス・きゅうり・トマト 福神漬け・アンパンマンジュース	ごはん じゃがいも・ルー	牛乳 おかし
18	月	肉うどん りんご	豚肉・板かま・卵 わかめ・牛乳	万能ねぎ・小松菜 りんご	うどん 揚げ玉	牛乳 おかし
19	火	ごはん 味のり けんちん汁 ハムカツ 千キャベツ パナナ	鶏もも・豆腐・海苔 ハムカツ・牛乳	大根・人参・長ねぎ・椎茸 ごぼう・万能ねぎ・きゃべつ・パナナ	ごはん 油・スパゲティー	牛乳 おかし
20	水	ごはん 焼き鮭 れんこんひじき コーンブロッコリー きこの味噌汁 いちご	鮭 ひじき・牛乳	れんこん・人参・ブロッコリー コーン・しめじ・えのき・いちご	ごはん マヨネーズ	牛乳 おかし
21	木	パン クリームクロック 人参しりしり 千切りサラダ 春雨のスープ オレンジ	シーチキン・卵 牛乳	人参・きゃべつ・きゅうり 小松菜・オレンジ	パン・油・春雨 クリームクロック	牛乳 おかし
22	金	納豆ごはん 豚汁 マカロニサラダ パナナ	納豆・焼き豆腐・ハム 豚肉・牛乳	大根・人参・玉ねぎ・長ねぎ・しめじ 牛蒡・白菜・きゃべつ・きゅうり・パナナ	ごはん マカロニ・マヨ	牛乳 おかし
23	土	ごはん ビーフシチュー 福神漬け サラダ アンパンマンジュース	牛肉・卵 サラダファミリー・牛乳	人参・玉ねぎ・レタス・きゅうり・トマト 福神漬け・アンパンマンジュース	ごはん じゃがいも・ルー	牛乳 おかし
25	月	味噌バターコーンラーメン りんご	焼豚・なると・卵 わかめ・牛乳	長ねぎ・メンマ・もやし・コーン ほうれん草・りんご	中華麺・バター ラーメンスープ	牛乳 おかし
26	火	<子供の日集会>カレーピラフ あぶり焼きチキン ブロッコリーサラダ 中華コーンスープ いちご ゼリー	豚ひき・卵・かにかま あぶり焼きチキン・牛乳	人参・玉ねぎ・ピーマン・コーン・ねぎ ブロッコリー・レタス・きゅうり・いちご	ごはん マヨ	ジョア おかし
27	水	ごはん えびかつ ほうれん草の胡麻和え おさつスティック 豚汁風味噌汁 パイン缶	えびカツ・豚肉 牛乳	ほうれん草・人参・玉ねぎ パイン缶	ごはん・油 おさつスティック	牛乳 おかし
28	木	ごはん 生姜焼き コールスローサラダ マカロニ炒め かきたま汁 オレンジ	豚肉 卵・牛乳	きゃべつ・人参・コーン 玉ねぎ・えのき・オレンジ	ごはん マカロニ	牛乳 おかし
30	土		お弁当の日			牛乳 おかし

◎材料その他の都合により、変更になる場合もありますのでご了承ください。



## 旬のタケノコ ~旬の食材を食べてみよう!!



春は芽吹きの季節。タケノコもあたたかさとともに土から頭を出します。水煮は年間を通して出回っていますが、香りや味は生から調理したものにはかないません。ゆでたり、炒めたりして、この時期だけのおいしさを味わいましょう。ゆでた後に節の間などに白く固まっているのはチロシンというものです。水に溶けにくいために浮き出ますが、体に悪いものではなく、必須アミノ酸の一種なので安心して食べられます。