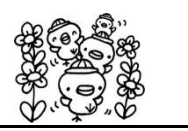




4月の予定表



認定こども園 青葉保育園

日	曜	献立	材 料	3時おやつ	材 料	10時おやつ	
1	月	ハヤシライス 卵サラダ 果物ゼリー	米 麦/豚肉 牛肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 しめじ ハヤシルウ/キャベツ きゅうり 人参 ブロッコリー 卵 ベーコン 酢 マヨ/果物ゼリー	★フルーツポンチ	りんごジュース みかん 黄桃 パナ カクテルゼリー	星食べよ	
2	火	チキンカツ ドレッシングサラダ 若竹汁	米/ささみ 卵 小麦 パン粉 とんかつソース/キャベツ きゅうり パプリカ(赤・黄) ハム ごまドレッシング/わかめ たけのこ 人参 えのき こねぎ 木綿豆腐	バナナ おにぎりせんべい		ビスコ	
3	水	八宝菜 春雨の酢の物 いちご	米/豚肉 人参 玉ねぎ 春キャベツ サリナス きくらげ かまぼこ 半月ちくわ 中華の素 オイスターソース ごま油 片栗粉/春雨 きゅうり 人参 小松菜 ハム 酢/いちご	★塩昆布おにぎり	米 塩昆布 天かす シーチキン すりごま マヨ めんつゆ 鰹節	源氏パイ	
4	木	アジのトマトチーズ焼き 新じゃがのポテトサラダ コンソメスープ	米/アジ オリーブオイル にんにく 玉ねぎ ケチャップ チーズ パン粉/新じゃが芋 人参 きゅうり キャベツ ベーコン マヨ/アルファベットマカロニ 人参 玉ねぎ ほうれん草 えのき コンソメ	ココナッツサブレ		アンパンマン 醤油煎餅	
5	金	卵焼き 青菜の胡麻和え なめこの味噌汁	米 十六穀/卵 玉ねぎ カニ棒 こねぎ/ほうれん草 小松菜 キャベツ きゅうり 人参 すりごま/なめこ 玉ねぎ 人参 大根 うす揚げ 味噌	★アメリカンドッグ	魚肉ソーセージ HM粉 豆乳 油 ケチャップ	野菜家族	
6	土	肉うどん わかめの酢の物	米/うどん麺 牛肉 豚肉 かまぼこ 卵 こねぎ 天かす/わかめ キャベツ きゅうり 人参 酢	カルピス ミルクパン		Caウエハース	
8	月	マーボー丼 切干大根のマヨサラダ オレンジ	米 麦/合挽肉 木綿豆腐 玉ねぎ 人参 きくらげ 椎茸 たら にんにく しょうが 中華の素 味噌 片栗粉 ごま油/切干大根 キャベツ きゅうり 人参 シーチキン 酢 マヨ/オレンジ	★スイートポテト	さつま芋 バター 砂糖 卵	ムーンライト	
9	火	鶏のねぎ味噌焼き 青菜のおひたし 春雨スープ	米/鶏肉 長ネギ すりごま 味噌/ほうれん草 小松菜 人参 うす揚げ めんつゆ 鰹節/春雨 キャベツ 玉ねぎ 人参 えのき ベーコン 鶏ガラ粉	プリン 星食べよ		とんがりコーン	
10	水	マカロニグラタン トマトスープ	米/鶏肉 マカロニ 玉ねぎ 人参 アスパラガス じゃが芋 ホワイトソース バター コンソメ パン粉 チーズ パセリ/キャベツ 玉ねぎ 人参 えのき トマト缶 コンソメ	★お好み焼き	お好み焼き しらす キャベツ 卵 鰹節 青のり マヨ お好み焼きソース	丸ぼうろ	
11	木	魚のコーンフレーク焼き きのこサラダ すまし汁	米/鮭 にんにく 生姜 マヨ コーンフレーク/しめじ えのき まいたけ ベーコン キャベツ きゅうり 人参 酢/大根 たまねぎ 人参 木綿豆腐	ベジタブル		ルヴァン	
12	金	手作りさつま揚げ 添え野菜 わかめの味噌汁	米 十六穀/魚のすり身 れんこん 人参 ごぼう たら 木綿豆腐 とうろ 片栗粉/ブロッコリー トマト マヨ/わかめ キャベツ 大根 玉ねぎ こねぎ 味噌	★マカロニきなこ	マカロニ きなこ 砂糖 塩	ぱりんこ煎餅	
13	土	ナポリタン カレースープ ふりかけ	米/スパ麺 玉ねぎ ビーマン しめじ ベーコン トマト缶 ケチャップ コンソメ/キャベツ 玉ねぎ 人参 じゃが芋 カレールウ コンソメ/ふりかけ	ドーナツ		卵ボーロ	
15	月	豚丼 ひじきのマヨサラダ オレンジ	米 麦/豚肉 玉ねぎ 人参 椎茸 ビーマン たけのこ キャベツ 青梗菜 かまぼこ こねぎ/ひじき きゅうり 人参 大根 サリナス 小松菜 コーン 半月ちくわ マヨ/オレンジ	★フレンチ トースト	食パン 卵 砂糖 牛乳 バター	白かりんとう	
16	火	のり塩唐揚げ キャベツのゴマポン酢和え 豆腐の味噌汁	米/鶏肉 にんにく 生姜 青のり 鶏ガラ粉 ごま油 片栗粉/キャベツ きゅうり パプリカ(赤・黄) ごまポン酢/木綿豆腐 しめじ 人参 玉ねぎ じゃが芋 こねぎ 味噌	ミロ まがりせんべい		チョイス	
17	水	ひじきの五目煮 青菜の納豆和え	米/鶏肉 大根 人参 じゃが芋 たけのこ 半月ちくわ 厚揚げ 干し椎茸 糸こんにゃく 煮大豆 ひじき/ほうれん草 小松菜 キャベツ きゅうり 人参 ひきわり納豆 刻みのり	★おいもスコーン	HM粉 ヨーグルト 牛乳 バター さつま芋	アンパンマン せんべい	
18	木	☆お子様ランチ☆ タンドリーチキン 青さ汁 パナナ	米 ふりかけ/鶏肉 ヨーグルト カレー粉 ケチャップ にんにく/マカロニ キャベツ きゅうり 人参 コーン ハム マヨ/ブロッコリー トマト グリーンリーフ ウィナー パナナ 果物ゼリー ごまドレッシング/青のり 木綿豆腐 人参 こねぎ	チョコケーキ		たべっこどうぶつ	
19	金	魚のガーリックバター焼き ごぼうサラダ 中華スープ わかめうどん	米 十六穀/メルルーサ にんにく バター オリーブオイル/キャベツ きゅうり 人参 ささがきごぼう コーン ベーコン 酢 マヨ すりごま/卵 人参 玉ねぎ 小松菜 えのき カニ棒 鶏ガラ粉	★たけのことちりめ んのおにぎり	米 たけのこ ちりめん 鰹節	鉄ウエハース	
20	土	厚揚げと豚肉のうま煮	米/うどん麺 わかめ かまぼこ 天かす こねぎ ほうれん草/厚揚げ 豚肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 青梗菜 椎茸 ごま油	ヤクルト クロワッサン		雪の宿	
22	月	チキンカレー 青菜のしらす和え パイン	米 麦/鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 カレールウ/ほうれん草 小松菜 キャベツ きゅうり 人参 しらす	★ココアサブレ	薄力粉 バター ココアパウダー 牛乳	ホームパイ	
23	火	スタミナ焼き コールスローサラダ すまし汁	米/豚肉 玉ねぎ 人参 青梗菜 にんにく 生姜 酢/キャベツ きゅうり 人参 コーン ハム 酢 マヨ/わかめ 大根 人参 木綿豆腐	ブルーベリーヨーグルト ぱりんこせんべい		シガービス	
24	水	高野豆腐のふわふわ煮 青菜のフレーク和え ふりかけ	米/鶏むね肉 高野豆腐 卵 玉ねぎ 人参 干し椎茸 白菜 深ネギ かまぼこ こねぎ 片栗粉/小松菜 ほうれん草 キャベツ きゅうり 人参 鮭フレーク/ふりかけ	★お麩ラスク	麩 バター 油 砂糖 きな粉	野菜家族	
25	木	魚のコーンマヨ焼き ブロッコリーのおかか和え 豆乳スープ	米/鮭 にんにく コーン マヨ/ブロッコリー キャベツ きゅうり 人参 鰹節/キャベツ 玉ねぎ 人参 しめじ コンソメ 片栗粉	バナナ 源氏パイ		マリー	
26	金	豚肉のアングリーズ風 スパゲティサラダ 里芋の味噌汁	米 十六穀/豚肉 生姜 片栗粉 ウスターソース パン粉/スパ麺 キャベツ きゅうり 人参 ハム マヨ/里芋 玉ねぎ 人参 ほうれん草 えのき 味噌	★ふかし芋	さつま芋	ハーベスト	
27	土	醤油ラーメン キャベツの塩昆布和え	米/ラーメン玉 鶏ガラ 鶏ガラ粉 にんにく 豚肉 サリナス 卵 こねぎ/キャベツ きゅうり 人参 塩昆布	バームクーヘン		星食べよ	
29	月	昭和の日					
30	火	鶏の照り焼き もやしナムル なめこと卵のかきたま汁	米/鶏肉 生姜 サリナス キャベツ きゅうり 人参 ほうれん草 ハム 酢 ごま油 鶏ガラ粉/なめこ 人参 玉ねぎ 小松菜 卵	カリッとえだまめ		マンナビスケット	

ご入園、ご進級
おめでとうございます
新しい環境にドキドキワクワクしている子どもたちが、毎日元気いっぱい過ごせるよう、美味しい給食を用意して体調管理をサポートしていきます。

朝食をしっかりと食べましょう
朝食は脳にエネルギーを補給し、からだを目覚めさせる役割があります。
・頭ぼーっとする
・疲れやすい
・わけもなくイライラする
朝食を食べないことでこのような症状がみられます。

食育クイズ

Qキャベツと同じ仲間の野菜は？
①レタス②ブロッコリー③アスパラガス

こたえ②ブロッコリー
キャベツは「アブラナ科」の野菜です。「アブラナ科」の仲間にはブロッコリーや白菜があります。レタスは「キク科」アスパラガスは「ユリ科」の野菜です。

※月:麦ごはん、金:雑穀ごはんです。未満児さんは白ごはんを提供します。★は手作りおやつです。