

# 4月 献立予定表

第2かろーれキッズ  
令和5年4月

日・曜日	昼食			午後おやつ	
	主食	おかず	材料	献立名	材料
3 17 月	ごはん	八宝菜 もやしナムル わかめのスープ	精白米、豚肉、はくさい、にんじん、しいたけ、ちんげんさい、もやし、ほうれんそう、わかめ、ねぎ	豆腐ドーナツ	ホットケーキミックス、豆腐
4 18 火	春キャベツとしらすの Pasta	にんじんのチーズのサラダ じゃがいものスープ	スパゲッティ、しらす、たまねぎ、キャベツ、にんじん、チーズ、ジャガイモ	五平もち	精白米、ごま
5 19 水	ごぼとん丼	青菜のいそべ和え 貝だくさん味噌汁	精白米、豚肉、たまねぎ、ごぼう、にんじん、ほうれんそう、豆腐、ねぎ、だいこん、油揚げ	ヨーグルトむしパン	ホットケーキミックス、ヨーグルト
6 20 木	ごはん	いり豆腐 大根とわかめのナムル じゃがいもの味噌汁	精白米、豆腐、豚肉、にんじん、いんげん、わかめ、だいこん、じゃがいも、たまねぎ	バナナサンド	食パン、ヨーグルト、バナナ
7 21 金	おからパン	鮭のムニエル ひじきサラダ かぶのクリームスープ	おからパン、鮭、ひじき、いんげん、マヨネーズ、かぶ、たまねぎ、牛乳	夕焼けおにぎり	精白米、にんじん、かつお節
10 - 月	カレーライス	春キャベツのコールスロー 青菜のスープ フルーツ	精白米、鶏肉、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、コーン、チーズ、ほうれんそう、果物	いちごみるくプリン	牛乳、いちごジャム
お弁当の日 24日(月)	<p>【お弁当の食中毒予防のポイント】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>*清潔なお弁当箱を使いましょう</li> <li>*熱いご飯やおかずは、冷まして詰めましょう</li> <li>*生ものや水分の多いものは避けましょう</li> <li>*ハムやかまぼこなど冷蔵品の場合は加熱しましょう</li> </ul>				
11 25 火	ごはん	豚肉の生姜焼き マカロニサラダ キャベツとたまねぎの味噌汁	精白米、豚肉、たまねぎ、マカロニ、ツナ、きゅうり、にんじん、キャベツ	フルーツポンチ	りんごジュース、かんてん、みかん、桃、バナナ
12 26 水	たけのこごはん	白身魚のフライ 青菜のいそべ和え ふのすまし汁	精白米、筍、油揚げ、たら、青菜、にんじん、のり、ふ、ねぎ	ピザトースト	食パン、ツナ、たまねぎ、ピーマン、コーン、チーズ
13 27 木	豚汁うどん	だいこんのそぼろ煮 フルーツ	うどん、しいたけ、にんじん、はくさい、ねぎ、油揚げ、豚肉、大根、果物	お好み焼き	キャベツ、豚肉
14 28 金	食パン	キャベツとチキンのトマト煮 ツナじゃがサラダ いろいろお野菜スープ	食パン、鶏肉、たまねぎ、しめじ、キャベツ、トマト、ジャガイモ、ツナ、マヨネーズ、にんじん、青菜	青菜としらすのおにぎり	精白米、しらす、青菜、ごま

### 今月の平均エネルギー供給量

(3歳未満児)	(3歳以上児)
・エネルギー 467 kcal	・エネルギー 560 kcal
・たんぱく質 18.0g	・たんぱく質 21.6g

※都合により献立を変更することがございます。  
ご了承ください。



★4・18日のおやつ「五平餅」と、5・19日の昼食「ごぼとん丼」は長野県の郷土料理。

五平餅は、ごはんをつぶして焼き、甘じょっぱいたれをつけたもの。園児たちにも人気のメニューの1つです。

ごぼとん丼は、豚肉とごぼうを煮たものをごはんの上に乗せた長野県松川町で人気のご当地グルメです。