


# 4月献立予定表



今月平均	エネルギー	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
未満児	459kcal	18.2	13.3	1.2
以上児	576kcal	20.4	15.3	1.5

日	曜	給食	昼食	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる	離乳食	おやつ		kcal 未満児 以上児
								9時	15時	
1	水	進級式	野菜カレー 春雨の胡麻酢和え 麦茶 いちご ご飯	牛乳 豚肉 竹輪 カレールウ	じゃが芋 油 春雨 ごま ごま油 米 押麦	玉葱 人参 グリンピース 南瓜 にんにく きゅうり キャベツ いちご	肉じゃが 春雨煮	牛乳	麦茶 お菓子	未449 以629
2	木		鮭のチーズ焼き 切り干し大根の炒り煮 味噌汁 バナナ ご飯	ヨーグルト 鮭 チーズ 凍り豆腐 かつお油漬缶 豆腐 煮干し 味噌 乳酸菌飲料	米 押麦	ピーマン 切干し大根 ひじき 人参 椎茸 小松菜 玉葱 バナナ ほうれん草	煮魚 切干し煮	ヨーグルト	カルピス お菓子	541 660
3	金	入園式	豚肉のパン粉焼き 青菜のナムル 味噌汁 オレンジ ご飯	ヨーグルト 豚肉 豆腐 煮干し 味噌 牛乳	パン粉 油 ごま 米 きび砂糖 ごま油 押麦 薄力粉	ピーマン 小松菜 葱 人参 もやし 玉葱 オレンジ	豚煮 野菜煮	ヨーグルト	牛乳 ココアがんづき	457 539
4	土		麻婆豆腐 茹ブロッコリー 麦茶 グレープフルーツ ご飯	牛乳 豆腐 豚ひき肉 ヨーグルト マーボー素	片栗粉 ごま油 マヨネーズ 米 押麦	人参 ピーマン 椎茸 葱 生姜 ブロッコリー グレープフルーツ	肉豆腐 コンソメ煮	牛乳	飲むヨーグルト お菓子	420 606
6	月		親子煮 おかか和え スープ バナナ ご飯	ヨーグルト 鶏肉 卵 竹輪 かつお節 牛乳 コンソメ	じゃが芋 米 押麦	玉葱 人参 椎茸 ほうれん草 ひじき 小松菜 もやし チンゲン菜 バナナ	卵とじ おかか煮	ヨーグルト	ミロ お菓子	482 712
7	火		大根のオイスター煮 ウインナー たたききゅうり 味噌汁 いよかん ご飯	牛乳 豚ひき肉 豆腐 ウインナー 味噌 煮干し	片栗粉 ごま油 ごま きび砂糖 米 押麦 ハムチーズパン	大根 人参 葱 生姜 にんにく きゅうり 南瓜 いよかん	そばろ煮 鶏煮	牛乳	野菜ジュース ハムチーズパン	490 664
8	水		かつおフライ ひじきの炒り煮 沢煮わん グレープフルーツ ゆかりご飯	牛乳 かつお 卵 さつま揚げ 凍り豆腐 乳酸菌飲料	薄力粉 パン粉 油 片栗粉 米 押麦	生姜 ピーマン ひじき 切干し大根 人参 大根 椎茸 小松菜 しめじ 葱 ごぼう グレープフルーツ	煮魚 ひじき煮	牛乳	カルピスラッシー お菓子	420 568
9	木		鶏のレモン焼き 厚揚げカレー煮 すまし汁 ふりかけご飯 バナナ	牛乳 鶏肉 生揚げ ハム 油揚げ スキム チーズ カレー粉	米 押麦 きび砂糖 蒸しパンミックス	レモン ピーマン 筍 人参 玉葱 白菜 ほうれん草 バナナ	鶏煮 豆腐煮	牛乳	麦茶 チーズ蒸しパン	449 529
10	金	*お弁当の日（ちゅうりっぷ・すみれ・さくら組はお弁当を持って登園して下さい。）								
		チャプチェ ほうれん草の磯和え 豆腐スープ オレンジ ご飯	ヨーグルト 豚ひき肉 豆腐 ジョア コンソメ マーボー素	春雨 片栗粉 ごま油 米 押麦 クロワッサン	ピーマン 人参 椎茸 にんにく ほうれん草 もやし のり 玉葱 葱 オレンジ	春雨煮 煮浸し	ヨーグルト	ジョア クロワッサン	未395	
11	土	 <span style="font-size: 2em; color: #e91e63;">花まつり稚児行列&amp;はなほマルシェ</span> 								
13	月		豚チーズサンドシュウマイ 野菜サラダ 味噌汁 バナナ ごま塩ご飯	ヨーグルト 豚肉 牛乳 チーズ 魚肉ソーセージ 豆腐 油揚げ 煮干し 味噌	しゅうまいの皮 マカロニ マヨネーズ 米 押麦	キャベツ 人参 葱 バナナ	豚煮 野菜煮	ヨーグルト	牛乳 お菓子	516 621
14	火		スパゲティーナポリタン ブロッコリーサラダ 野菜スープ キウイ コッペパン	牛乳 ベーコン チーズ ヨーグルト コンソメ	スパゲティー 油 じゃが芋 コッペパン	玉葱 人参 にんにく トマト ピーマン コーン ブロッコリー キャベツ キウイ 昆布	トマト煮 コンソメ煮	牛乳	飲むヨーグルト お菓子 昆布	435 599
15	水		高野豆腐の卵とじ もやしとさばの和え物 味噌汁 オレンジ 若布ご飯	牛乳 卵 鶏ひき肉 凍り豆腐 さば水煮缶 油揚げ 煮干し 味噌 調整豆乳	きび砂糖 米 押麦	人参 玉葱 椎茸 いんげん もやし かぶ ほうれん草 きゅうり オレンジ 若布 バナナ	卵とじ もやし煮	牛乳	豆乳 バナナ ビスケット	525 557

16	木		<b>ササミフライ</b> 春雨サラダ <b>けんちん汁</b> グレープフルーツ ご飯	牛乳 鶏ささ身 卵 竹輪 豆腐 油揚げ スキム チーズ	薄力粉 パン粉 油 春雨 こんにゃく 米 押麦 じゃが芋 片栗粉 バター きび砂糖	キャベツ 人参 きゅうり 大根 ごぼう れんこん 葱 グレープフルーツ	鶏煮 春雨煮	牛乳	麦茶 じゃがもち チーズ	426 495
17	金		カレー味肉じゃが おかか和え 味噌汁 キウイ ごま塩ご飯	ヨーグルト 豚肉 竹輪 かつお節 豆腐 煮干し 味噌 牛乳 カレー粉	じゃが芋 しらたき きび砂糖 米 押麦	人参 玉葱 グリンピース 椎茸 小松菜 もやし キャベツ キウイ	肉じゃが おかか煮	ヨーグルト	牛乳 お菓子 小魚	413 558
18	土		ハヤシライス マカロニサラダ 麦茶 バナナ ご飯	牛乳 豚肉 ジョア ハヤシルウ	じゃが芋 薄力粉 マカロニ マヨネーズ 米 押麦	玉葱 人参 にんにく グリンピース トマト コーン きゅうり バナナ	トマト煮 マカロニ煮	牛乳	ジョア お菓子	491 657
20	月		<b>豚肉の生姜焼</b> <b>アスパラ炒め</b> かぼちゃ煮 味噌汁 いよかん ご飯	ヨーグルト 豚肉 ハム 豆腐 煮干し 味噌 牛乳	米 押麦 マシュマロ バター コーンフレーク グラノーラ	生姜 アスパラ コーン キャベツ 人参 南瓜 ほうれん草 いよかん	豚煮 野菜煮	ヨーグルト	牛乳 マシュマロおこし	498 583
21	火		<b>＊誕生会</b>							
			はなちらし <b>鮭のパン粉焼き</b> <b>ブロッコリーサラダ</b> すまし汁 クレープ	牛乳 かつお油漬缶 卵 鮭 豆腐 油揚げ トマト 乳酸菌飲料	米 きび砂糖 パン粉 油 クレープ	人参 しめじ 椎茸 葱 絹さや パセリ コーン ブロッコリー みかん缶	煮魚 コンソメ煮	牛乳	カルピス お菓子	482 637
22	水		鶏のミルク味噌焼 <b>うの花炒め</b> 味噌汁 キウイ ご飯	ヨーグルト 鶏肉 味噌 スキム おから 竹輪 凍り豆腐 油揚げ 煮干し きな粉	ごま 米 押麦 油 上新粉	人参 ひじき 葱 南瓜 いんげん かぶ キウイ	鶏煮 おから煮	ヨーグルト	麦茶 かぼちゃもち	420 565
23	木		<b>五目納豆</b> ほうれん草の磯和え 味噌汁 オレンジ ご飯	牛乳 納豆 卵 ハム 豆腐 煮干し 味噌 ヨーグルト	さつま芋 米 押麦	小松菜 人参 ひじき 葱 ほうれん草 もやし のり オレンジ	納豆煮 煮浸し	牛乳	飲むヨーグルト お菓子	435 626
24	金		<b>タラの磯部揚</b> バンサンスー <b>豚汁</b> グレープフルーツ ふりかけご飯	ヨーグルト たら スキム ハム 豚肉 豆腐 牛乳	天ぷら粉 油 春雨 きび砂糖 ごま油 こんにゃく 米 押麦 クリームパン	のり 人参 きゅうり 大根 ごぼう 葱 グレープフルーツ	煮魚 春雨煮	ヨーグルト	ミルクティー わんこパン	456 544
25	土		<b>おにぎり</b> かぼちゃ煮 うどん バナナ	牛乳 鶏肉 ヨーグルト	米 押麦 うどん きび砂糖	若布 南瓜 人参 ほうれん草 バナナ	南瓜煮 うどん	牛乳	飲むヨーグルト お菓子	505 581
27	月		ココット蒸し <b>切り干し大根サラダ</b> 味噌汁 キウイ ご飯	牛乳 豚ひき肉 卵 ハム 味噌 煮干し スキム	ごま じゃが芋 米 押麦	人参 トマト きゅうり 切り干し大根 もやし 玉 葱 若布 キウイ	トマト煮 切り干し煮	牛乳	ミロ お菓子 小魚	425 563
28	火		れんこんつくねの照り焼き <b>昆布と野菜煮</b> 味噌汁 いよかん ご飯	ヨーグルト 鶏ひき肉 卵 さつま揚げ 油揚げ 煮干し 味噌	パン粉 きび砂糖 麩 こんにゃく 米 押麦	れんこん 玉葱 人参 昆布 キャベツ もやし かぶ いよかん バナナ みかん缶	鶏団子 昆布煮	ヨーグルト	フルーツヨーグルト	443 524
30	木		<b>ちくわの磯辺揚げ</b> <b>筍の若布煮</b> 味噌汁 グレープフルーツ ゆかりご飯	ヨーグルト 竹輪 豆腐 煮干し 味噌 牛乳 乳酸菌飲料 チーズ	天ぷら粉 油 米 押麦	のり トマト 筍 人参 若布 いんげん 葱 切り干し大根 レモン果汁 グレープフルーツ	煮魚 若布煮	ヨーグルト	カルピスラッシー お菓子 チーズ	448 543

◎太字は、カミカミメニューです。

### 「鶏のレモン焼き」



- 【材料】
- ・鶏もも肉唐揚げ用 10切れ
  - ・レモン 1/4個
  - ※ポッカレモンでも可 大さじ1
  - ・塩こしょう 適宜
  - ・めんつゆ 大さじ1
  - ・みりん 大さじ1
  - ・油 適宜

- 【作り方】
- ①レモンはよく洗い、黄色い皮の部分を、おろし金でする。白い皮は苦いので、そぎ落とし、果肉はいちょう切りにする。
  - ②ボールに①と鶏肉、調味料を全て加えて10分程おく。
  - ③②を油を敷いたフライパンで両面焼いたらできあがり。



◆memo◆

レモンにはビタミンCなどの栄養が豊富

☆免疫力が向上し、風邪をひきにくくなる。  
ビタミンCは白血球の働きをサポートし、ウイルスや細菌に対する抵抗力を高める役割があります。  
毎日レモンを摂ることで、風邪や感染症にかかりにくくなる効果があります。

☆レモンの酸味には胃腸を刺激し、消化を助ける効果があります。レモンの香りには、集中力をアップさせる効果があります。