

4月給食献立予定表

平成22年度 なでしこ幼稚園

日	曜	献立名	赤：血や肉になる	黄：熱や力になる	緑：調子を整える
15	木	カレーライス フルーツポンチ	豚肉・チーズ	米・五穀米 じゃがいも・油	人参・玉ねぎ・パインアップル しめじ・ピーマン・みかん・もも
16	金	ミルクパン わかめうどん さっぱりサラダ	鶏肉・油揚げ	ミルクパン・うどん 砂糖・ごま油	人参・玉ねぎ・キャベツ・椎茸 キャベツ・きゅうり・わかめ
19	月	五穀ごはん 大根の味噌汁 和風オムレツ 即席漬	豆腐・卵 鶏肉・味噌	米・五穀米 砂糖・油	人参・大根・玉ねぎ ほうれん草・にら・ひじき
20	火	五穀ごはん 里芋のゴマ味噌煮 おかか和え	豚肉・厚揚げ 味噌	米・五穀米・ごま・こんにゃく 里芋・ごま油・砂糖・味噌	人参・大根・キャベツ 小松菜・いんげん
21	水	お弁当			
22	木	ロールパン 野菜スープ 魚のピザ焼き ミニトマト	魚・チーズ ロースハム・ベーコン	ロールパン 油・じゃがいも	人参・玉ねぎ・ミニトマト パセリ・ピーマン・キャベツ
23	金	親子丼 わかめの酢の物	卵・鶏肉	米・五穀米 砂糖・油	人参・白菜・玉ねぎ えのき・わかめ・椎茸
26	月	五穀ごはん いものそぼろ煮 野菜の胡麻和え	鶏肉・うずら卵 厚揚げ	米・五穀米・小麦粉 油・じゃがいも・里芋	人参・ほうれん草・玉ねぎ 椎茸・もやし・グリーンピース
27	火	中華丼 中華コーンスープ シューマイ	豆腐・うずら卵・いか えび・豚肉・ベーコン・卵	米・五穀米 油・ごま油	人参・キャベツ・コーン ねぎ・竹の子・絹さや
28	水	五穀ごはん 豚汁 魚の照り焼き 即席漬	豚肉・味噌 油揚げ	米・五穀米 砂糖・里芋	人参・キャベツ・大根 ごぼう・ねぎ・昆布
29	木	昭和の日			
30	金	ロールパン 豆のミネストローネ チーズチキンカツ スナップエンドウ	鶏肉・チーズ・卵 ベーコン・いんげんまめ	ロールパン・油 マカロニ	人参・キャベツ・トマト 玉ねぎ・セロリ・パセリ

＊材料の都合により、献立を一部変更することがあります。

ご進級・ご入園おめでとうございます！

今年度も、「おいしい」と言ってもらえるような給食を、心を込めて作っていきたいと思っています。
給食のことで聞きたいことや質問などありましたら、栄養士の山口に気軽に声をかけてください。
今月は、春の食材を多く取り入れて献立を立てました。新玉ねぎ・新じゃがいも・春キャベツ・スナップエンドウ・春ごぼうなどです。どの野菜も、甘くて、柔らかくて今が一番おいしいですね！
元気に新しい生活をスタートさせましょう！

けんちゃん汁…お汁の中では人気ダントツ1位です。

大根	200g	①大根・人参はいちょう切り、里芋は一口大
人参	50g	ごぼうはささがき、こんにゃくはうす切り
里芋（赤芽）	230g	厚揚げ・鶏肉も一口大、ねぎは小口切りに
ごぼう	100g	する。
こんにゃく	100g	②だし汁で①の具材を煮る。（ねぎ以外）
厚揚げ	100g	③野菜が全て煮えたら、薄口しょうゆ、水と
鶏もも肉	100g	きかたくり粉・ごま油・ねぎを加えて完成！
ねぎ	適量	
薄口しょうゆ	大さじ2と小さじ1	
かたくり粉	大さじ1	
ごま油	適量	
煮干しだし	3カップ	



だしの役割

だして
すごい

料理に欠かせないだし。かつお節、昆布、煮干しなどからとられるだしは、それぞれ特有のうま味成分をもっています。うま味は、料理をおいしくするためには欠かせません。

子どものうちから本物のだしの味を知っておくことは、きちんとした味覚をはぐくむうえでも大切です！

