

2023年4月こんだてひょう

なるせ保育園（以上児）

		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
午前	🌸ご入園・ご進級おめでとうございます🌸 新しい園、新しいクラス、新しい友達、新しい先生とドキドキ、ワクワクの新年度がスタートします。 毎日の給食を通して食べることの楽しさや食に関する様々な体験を楽しんでもらえるように心掛けて いきたいと思います。職員一同がんばっていきますのでよろしくお願いいたします。						1	
昼食								厨房内消毒・清掃 メンテナンスのため 給食はお休みさせていただきます。 ご了承お願い致します。
午後								
午前	3	4	5	6	7	8		
昼食	みそコーンラーメン ブロッコリーの白和え バナナ、お茶	御飯、五目みそ汁（豆腐） さばの竜田揚げ キャベツときゅうり酢和え りんご、お茶	御飯、すまし汁 鶏むね肉のごまみそ焼き かぼちゃの甘煮 ゆでスナップえんどう バナナ、お茶	御飯、わかめスープ さわらのコーンマヨネーズ 焼き蒸し野菜のサラダ いちご、お茶	ポークカレー コールスローサラダ 福神漬け オレンジ、お茶	御飯、けんちん汁 豚肉のしょうが焼き ひじきの煮物 バナナ		
午後	牛乳 おにぎり（じゃこごま）	牛乳 ホットケーキ・ココア	牛乳 おやつ小魚、ポップコーン	牛乳 バナナクレープ	牛乳 フルーチェいちご	牛乳 メンコちゃんゼリーとおかし		
午前	10	11	12	13	14	15		
昼食	鶏肉ねぎうどん さっぱりポテトサラダ バナナ、お茶	中華丼 スープ（いも・もやし） きゅうりのツナサラダ りんご、お茶	御飯、みそ汁（だいこん） さけのちゃんちゃん焼き アスパラのおかか和え バナナ、お茶	御飯、五目みそ汁（なす） 鶏のから揚げ・たれ ごぼうときゅうりのサラダ オレンジ、お茶	キーマカレー、スープ ウインナーのソテー りんご、お茶	御飯、みそ汁 肉豆腐 ごぼうの和え物 バナナ		
午後	牛乳 もみじごはん	牛乳 マカロニきな粉	牛乳 ホットドッグ	牛乳 ヨーグルトあえ（いちご）	牛乳 どら焼き	牛乳 メンコちゃんゼリーとおかし		
午前	17	18	19	20	21	22		
昼食	ナポリタン わかめスープ キャベツのサラダ（ツナ） バナナ、お茶	御飯、豚汁 白身魚の照り焼き ゆでブロッコリー 切干大根の旨煮 キウイフルーツ、お茶	ここにこランチデー	御飯、スープ（じゃがいも） ハンバーグ（卵） キャベツの昆布サラダ オレンジ、お茶	和風トマトカレー コールスローサラダ（マヨネーズ） 福神漬け りんご、お茶	野菜たっぷり親子丼 五目みそ汁（豆腐・なす） かぼちゃ（蒸し） バナナ		
午後	牛乳 菜飯おにぎり（小松菜）	牛乳 さつま芋のごま団子	牛乳 パウンドケーキ	牛乳 おやつ焼きそば	牛乳 豆乳もち	牛乳 メンコちゃんゼリーとおかし		
午前	24	25	26	27	28	29		
昼食	黒醤油ラーメン（豚肉・キャベツ） じゃが芋の千切り炒め バナナ、お茶	御飯、みそ汁（キャベツ） 肉じゃが（豚肉） 小松菜のごまあえ オレンジ、お茶	いわしのかば焼き丼 五目汁（じゃがいも・しめじ） キャベツのベーコンドレッシング りんご、お茶	御飯、はるさめスープ マーボー豆腐 キャベツとチンゲン菜のサラダ バナナ、お茶	たけのこ御飯 白身魚のフライ🌸春色タル タルソース添え なばなとキャベツのゴマ和え フルーツカクテル、お茶	◎今月の栄養価平均 エネルギー：574 kcal タンパク質：22.5g 脂質：18g カルシウム：270g 塩分：1.7g		
午後	牛乳 大根と桜海老の炊き込み御飯	牛乳 ぶどうパン	牛乳 バナナケーキ	牛乳 おやつ小魚、メンコちゃんゼリー	牛乳 元気ヨーグルト			



★旬の食材★

新玉ねぎ...辛味が少なく、やわらかくてみずみずしいのが特徴。玉ねぎには、ビタミンB1の吸収をよくする働きや、コレステロールの代謝を促すなどの働きがあります。

キャベツ...春キャベツは、冬キャベツに比べて、葉がやわらかくて甘みがあり、みずみずしいです。ビタミンCが豊富です。

たけのこ...春を代表する旬の食材といえ、たけのこです。野菜の中でタンパク質が多く、カリウムも多いです。

アスパラ...4月から6月にかけて旬で疲労回復効果があります。

※ほかに旬の食材がありますが、主な旬の食材紹介でした。

🌸4月の行事食🌸

◎19日...ここにこランチデーです。食べきれぬ量のお弁当をお願いいたします。

◎28日...誕生会です。春ということで、旬のたけのこご飯と、なばなとキャベツを使用しました。白身魚のフライには春らしくしば漬を使い、春色タルタルソースを添えます。