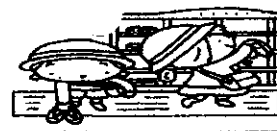




給食だより



道仏保育園

日	曜	献立名	主な材料	おやつ
1	木	鮭の塩焼き、菜の花サラダ さつまいもみそ汁、梅、はっさく、牛乳	鮭、菜の花、キャベツ、人参、さつまいも、長ねぎ 豆腐、梅	ミルク、ぶどうブルーチェ リッツクラッカー
2	金	テンジャオロウスー、春雨サラダ 水菜のみそ汁、ゴールドキウイ、牛乳	牛肉、ピーマン、パプリカ、筍、春雨、きゅうり、ハム 卵、水菜、人参、しめじ、豆腐	ミルク ミートドリア
3	土	赤魚の煮付、ひじきの煮物 キャベツのみそ汁、バナナ、牛乳	赤魚、ひじき、人参、筍、さつまいも揚げ、キャベツ 豆腐	ミルク、エアリアル コナッツサブレ
5	月	親子煮、きゅうりとわかめの酢みそ和え 山東菜のみそ汁、グレープフルーツ、牛乳	鶏肉、玉ねぎ、干し椎茸、卵、絹さや、わかめ きゅうり、山東菜、人参、しめじ、豆腐	ミルク ハッピーターン、ビスコ
6	火	ロールパン、ウインナー、水菜のしらすサラダ ホワイトシチュー、いちご、牛乳	ロールパン、ウインナー、水菜、しらす、きゅうり レタス、鶏肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ	ミルク せんべいピザ
7	水	豚肉と大根の煮物、スパニッシュサラダ しじみ汁、オレンジ、牛乳	豚肉、大根、サラスパ、ハム、きゅうり、卵、しじみ わかめ、長ねぎ、豆腐	ミルク ドーナツ
8	木	カレイの照り焼き、もやしのごま和え 豆苗のかきたま汁、甘夏、牛乳	カレイ、もやし、きゅうり、人参、ごま、豆苗、卵 豆腐	ミルク ヨーグルト、おっとと
9	金	とろろ入り納豆、小松菜のなめたけ和え 豚汁、パン缶、牛乳	納豆、長芋、小松菜、人参、なめ茸、豚肉、ごぼう キャベツ、しめじ、長ねぎ、糸こんにゃく	ミルク 粉ふき芋
10	土	マーボー豆腐、温野菜サラダ 玉ねぎと油揚げのみそ汁、バナナ、牛乳	豆腐、合挽肉、ニラ、干し椎茸、ブロッコリー 人参、さつまいも、きゅうり、玉ねぎ、油揚げ、しめじ	ミルク ハーベスト、一口チーズ
12	月	鯖のみそ煮、れんこんの甘辛炒め 大根汁、グレープフルーツ、牛乳	鯖、れんこん、人参、ごま、大根、豆腐	ミルク 野菜そうめん
13	火	肉団子カレー、コールスローサラダ わかめスープ、ゴールドキウイ、牛乳	合挽肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ、キャベツ きゅうり、コーン、わかめ、椎茸、万能ねぎ	ミルク 肉まん
14	水	タラフライ、トマトサラダ すいとん汁、いちご、牛乳	タラ、卵、トマト、レタス、きゅうり、すいとん粉 鶏肉、ごぼう、キャベツ、糸こんにゃく、長ねぎ	ミルク パンブキンパイ
15	木	牛肉のブルコギ、ブロッコリーとゆで卵のサラダ お麩のみそ汁、オレンジ、牛乳	牛肉、玉ねぎ、人参、もやし、ピーマン、ごま ブロッコリー、卵、麩、しめじ、万能ねぎ	ミルク、ごませんべい ピーチゼリー
16	金	ホッケの塩焼き、大根おろし、きんぴらごぼう ほうれん草のみそ汁、ネーブル、牛乳	ホッケ、大根、ごぼう、人参、ごま、ほうれん草 椎茸、豆腐	ミルク フレンチトースト
17	土	筑前煮、グリーンサラダ えびのつみれ汁、バナナ、牛乳	鶏肉、筍、人参、ごぼう、こんにゃく、干し椎茸 レタス、きゅうり、アスパラ、えび、しめじ、万能ねぎ	ミルク、カステラ 魚肉ソーセージ
19	月	青のり入り厚焼き玉子、切干大根の煮物 せんべい汁、梅、グレープフルーツ、牛乳	卵、青のり、切干大根、人参、さつまいも揚げ、鶏肉 かやきせんべい、ごぼう、キャベツ、長ねぎ、梅	ミルク 焼うどん
20	火	ハヤシライス、ミックスビーンズのサラダ チンゲン菜のスープ、ゴールドキウイ、牛乳	牛肉、玉ねぎ、人参、キャベツ、きゅうり ミックスビーンズ、チンゲン菜、椎茸、ベーコン	ミルク クワックスサンド
21	水	はんぺんのチーズサンドフライ、かぼちゃサラダ 豆腐のみそ汁、オレンジ、牛乳	はんぺん、大葉、チーズ、卵、かぼちゃ、きゅうり ハム、豆腐、人参、しめじ、長ねぎ	ミルク ライスおやき
22	木	タンドリーチキン、海藻サラダ ニラ玉汁、いちご、牛乳	鶏肉、ヨーグルト、レタス、きゅうり、わかめ、海藻 ニラ、卵、人参、豆腐	ミルク、サッポロポテト ヨーグルト
23	金	金目鯛の煮付、ほうれん草のごま和え 白菜のみそ汁、甘夏、牛乳	金目鯛、ほうれん草、人参、ごま、白菜、豆腐	ミルク 蒸しパン
24	土	肉じゃが、カリポリ和え 小松菜のみそ汁、バナナ、牛乳	豚肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ、干し椎茸、絹さや キャベツ、きゅうり、つぼ漬、小松菜、しめじ、豆腐	ミルク かぶき揚げ、クッキー
26	月	サーモンのムニエル、マカロニサラダ なめこ汁、梅、グレープフルーツ、牛乳	サーモン、マカロニ、きゅうり、ハム、卵、なめこ 長ねぎ、豆腐、梅	ミルク そうめん
27	火	みそラーメン、ふきと筍の炒め物 ゴールドキウイ、牛乳	中華麺、メンマ、なると、わかめ、長ねぎ、コーン ふき、筍、人参、さつまいも揚げ、ちくわ、油揚げ	ミルク ポテトガレット
28	水	ひじきご飯、鶏カツ、チョップドサラダ 春雨スープ、いちごのムース、牛乳	米、ひじき、人参、油揚げ、干し椎茸、鶏肉、卵、レタス きゅうり、パプリカ、春雨、カニカマ、椎茸、万能ねぎ	スポロン ベイクドチーズケーキ
30	金	ホイコーロウ、人参しりしり もやしのみそ汁、洋梨缶、牛乳	豚肉、キャベツ、ピーマン、長ねぎ、人参、卵 もやし、玉ねぎ、豆腐	ミルク チキンライス

※4月28日(水)は、保育園からご飯が出ます☺

新年度が始まりました！

ご入園、ご進級おめでとうございます。
給食室では今年度も、子どもたちへの
愛情はもちろん、栄養バランスのとれた
安全な給食を提供していきます。
お子さまの食についての悩みなどありま
したら、気軽に声をかけてください。

旬を取り入れた食生活を！

旬の食材は栄養が豊富なうえ、たくさん市場に
出回るので、お財布にもやさしいという利点があり
ます。また、次の季節に向けて、身体の調子を整
える効果もあります。今月の給食では、キャベツ、
いちご、菜の花、玉ねぎなどを取り入れています。