

4月の給食

3日 入園・進級式★
15日 お弁当の日★
24日 お誕生日会★

ご入園・ご進級おめでとうございます☆
 新しい環境や、初めての給食など、ゆっくりじっくりと慣れていって下さい。

久世西保育園(922-0007)

日	曜	お昼の献立	材料・調味料	3時のおやつ
4	土	チャーハン ウインナー みそ汁	玉ねぎ にんじん 卵 ウインナー 麩 わかめ しょうゆ みそ	
6	月	シーチキンのじゃが芋煮 酢の物 ウインナー 野菜のみそ汁	じゃが芋 シーチキン きゅうり きゃべつ 油揚げ ウインナー 砂糖 しょうゆ 大根 玉ねぎ さつま揚げ にんじん みそ	おせんべい 煮干し 牛乳
7	火	鶏のから揚げ フルーツサラダ 果物 人参入り卵汁	から揚げ にんじん じゃが芋 きゅうり キャベツ 砂糖 しょうゆ 酢 マヨネーズ みかん缶 卵 りんご	ビスケット 煮干し 牛乳
8	水	きつねうどん 小芋煮 酢の物	生うどん 油揚げ 卵 青ねぎ 小芋 じゃこ きゅうり きゃべつ じ 砂糖 しょうゆ みりん	おせんべい 煮干し 牛乳
9	木	イタリانسパゲッティ ごま和え スクランブルエッグ ウインナー みそ汁	スパゲティ ベーコン 玉ねぎ にんじん きゃべつ きゅうり ごま しょうゆ 砂糖 麩 わかめ みそ ミカン缶	ビスケット 煮干し オレンジジュース
10	金	カレーライス 酢の物 みそ汁 果物	牛ミンチ じゃが芋 玉ねぎ にんじん きゅうり きゃべつ 卵 麩 わかめ パイン缶 カレールー ケチャップ 砂糖 しょうゆ	ヨーグルト ラムネ
11	土	チャーハン ウインナー みそ汁	玉ねぎ にんじん 卵 ウインナー 麩 わかめ しょうゆ みそ	
13	月	揚げしゅうまい かぼちゃ煮 酢の物 みそ汁	しゅうまい かぼちゃ きゅうり きゃべつ 油揚げ 麩 わかめ 砂糖 みりん しょうゆ 酢 みそ	ビスケット 煮干し 牛乳
14	火	肉うどん ひじき五目煮 酢の物	生うどん 牛薄切り 卵 青ねぎ にんじん じゃこ きゅうり きゃべつ 砂糖 しょうゆ みりん 五目豆 油揚げ	バナナ 牛乳
15	水	★お弁当の日★	何がはいっているかな?? 楽しみだね★	おせんべい 煮干し 牛乳
16	木	すき焼き風煮込み 酢の物 卵汁 チーズ	牛薄切り じゃが芋 玉ねぎ にんじん 糸こんにゃく 卵 きゅうり きゃべつ じゃこ 麩 わかめ チーズ 砂糖 しょうゆ 酢 みそ	ビスケット 煮干し オレンジジュース
17	金	カレーライス 酢の物 みそ汁 果物	牛ミンチ じゃが芋 玉ねぎ にんじん きゅうり きゃべつ 卵 麩 わかめ パイン缶 カレールー ケチャップ 砂糖 しょうゆ	ヨーグルト ラムネ
18	土	チャーハン ウインナー みそ汁	玉ねぎ にんじん 卵 ウインナー 麩 わかめ しょうゆ みそ	
20	月	シーチキンのじゃが芋煮 酢の物 ウインナー 野菜のみそ汁	じゃが芋 シーチキン きゅうり きゃべつ 油揚げ ウインナー 砂糖 しょうゆ 大根 にんじん 玉ねぎ さつま揚げ みそ	ビスケット 煮干し 牛乳
21	火	鶏のから揚げ フルーツサラダ 果物 人参入り卵汁	から揚げ にんじん じゃが芋 きゅうり キャベツ 砂糖 しょうゆ 酢 マヨネーズ みかん缶 卵 りんご	おせんべい 煮干し 牛乳
22	水	きつねうどん 小芋煮 酢の物	生うどん 油揚げ 卵 青ねぎ 小芋 じゃこ きゅうり きゃべつ じ 砂糖 しょうゆ みりん	バームクーヘン 煮干し 牛乳
23	木	イタリانسパゲッティ ごま和え スクランブルエッグ ウインナー みそ汁	スパゲティ ベーコン 玉ねぎ にんじん きゃべつ きゅうり ごま しょうゆ 砂糖 麩 わかめ みそ ミカン缶	ビスケット 煮干し オレンジジュース
24	金	ちらし寿司 ごま和え 豆腐入りみそ汁	かんぴょう しいたけ 三度豆 にんじん 卵 きゅうり きゃべつ ごま チェリー 缶 砂糖 しょうゆ 酢 豆腐 みそ	ヨーグルト ラムネ
25	土	チャーハン ウインナー みそ汁	玉ねぎ にんじん 卵 ウインナー 麩 わかめ しょうゆ みそ	
27	月	揚げしゅうまい かぼちゃ煮 酢の物 みそ汁	しゅうまい かぼちゃ きゅうり きゃべつ 油揚げ 麩 わかめ 砂糖 みりん しょうゆ 酢 みそ	ビスケット 煮干し 昆布 牛乳
28	火	すき焼き風煮込み 酢の物 卵汁 チーズ	牛薄切り じゃが芋 玉ねぎ にんじん 糸こんにゃく 卵 きゅうり きゃべつ じゃこ 麩 わかめ チーズ 砂糖 しょうゆ 酢 みそ	黒蜜きな粉がけバナナ 牛乳
30	木	コロッケ えのきと野菜のごま和え 果物 ウインナー 豆腐と野菜の味噌汁	コロッケ えのき きゃべつ きゅうり ごま 砂糖 しょうゆ みかん缶 豆腐 わかめ みそ ウインナー	ビスケット 煮干し オレンジジュース

* 10時のおやつは、ヤクルトです。 * 仕入れ等の都合により、献立が多少異なる場合がありますがご了承下さい。

栄養ワンポイントアドバイス

～このコーナーでは「食」に関するちょっとした豆知識を紹介していきます～

これから、保育園での生活と一緒に、給食が始まります。
 嫌いな食べ物や、初めて食べる食べ物もあるかもしれないですね。

今月は、炭水化物についてお話します★
 体内のガソリンは、『炭水化物』です！！
 ご飯・パンなどの炭水化物は、すぐに消化されブドウ糖となり、脳の唯一のエネルギー源や筋肉、
 臓器のガソリンとなります！
 そのため、毎食に炭水化物は欠かせません！！
 朝からしっかり炭水化物をとって、元気にきてくださいね♪

