

# 4月の給食

入園・ご進級おめでとうございます！

16日 お弁当の日★

25日 お誕生日会★

元気いっぱい遊ぶためにも朝ごはんをしっかり食べて登園しましょうね♪

くげにし保育園(922-0007)

日	曜	お昼の献立	材料	3時のおやつ
3	木	シーチキンのじゃがいも煮 チーズ油揚げの酢の物 野菜のみそ汁	じゃがいも ツナ缶 チーズ 油揚げ きゅうり きゃべつ 大根 人参 玉ねぎ 砂糖 しょうゆ みりん	ビスケット ラムネ 煮干し りんごジュース
4	金	カレーライス たまごの酢の物 果物 人参スープ	牛ミンチ たまねぎ にんじん じゃがいも たまご 砂糖 きゅうり きゃべつ パイン缶 ケチャップ しょうゆ カレールー	ヨーグルト ラムネ
5	土	チャーハン ウインナー みそ汁	ウインナー 玉ねぎ にんじん たまご 麩 わかめ	おせんべい 牛乳 ラムネ 煮干し
7	月	揚げしゅうまい じゃこの酢の物 果物 白菜とベーコンのスープ	しゅうまい じゃこ きゃべつ きゅうり みかん缶 白菜 玉ねぎ 人参 ベーコン 砂糖 しょうゆ 酢	★手作りおやつ★ ホットケーキ
8	火	豆腐と野菜のけんちん煮 大根サラダ 人参スープ チーズ	豆腐 ごぼう にんじん たまご ちくわ 干しいたけ 大根 ツナ きゅうり チーズ しょうゆ 砂糖 みりん ごま油	★手作りおやつ★ フルーツパフェ
9	水	きつねうどん かぼちゃ煮 ツナサラダ	うどん 油揚げ たまご ねぎ かぼちゃ にんじん きゅうり きゃべつ ツナ缶 砂糖 しょうゆ 酢 みりん ごま油	★手作りおやつ★ きなこパン
10	木	チキンライス ポテトサラダ ミートボール 果物 みそ汁	鶏ささみミンチ 玉ねぎ にんじん じゃがいも きゅうり きゃべつ ミートボール みかん缶 麩 わかめ みそ 砂糖 しょうゆ 酢	ビスケット ラムネ 煮干し りんごジュース
11	金	カレーライス たまごの酢の物 果物 人参スープ	牛ミンチ たまねぎ にんじん じゃがいも たまご 砂糖 きゅうり きゃべつ パイン缶 ケチャップ しょうゆ カレールー	ヨーグルト ラムネ
12	土	チャーハン ウインナー みそ汁	ウインナー 玉ねぎ にんじん たまご 麩 わかめ	おせんべい 牛乳 ラムネ 煮干し
14	月	イタリアンスパゲッティ ウインナー しめじのごま和え 玉ねぎのみそ汁	スパゲッティ ベーコン 玉ねぎ 人参 ウインナー しめじ きゃべつ きゅうり 砂糖 しょうゆ ケチャップ ごま	ビスケット ラムネ 煮干し 牛乳
15	火	木の葉どんぶり じゃこの酢の物 チーズ みそ汁	高野豆腐 玉ねぎ にんじん じゃこ きゅうり きゃべつ にんじん たまご 油揚げ 砂糖 しょうゆ みりん 酢	フライドポテト
16	水	☆お弁当の日☆	なにがはいっているかな???	★手作りおやつ★ プリン
17	木	シーチキンのじゃがいも煮 チーズ油揚げの酢の物 野菜のみそ汁	じゃがいも ツナ缶 チーズ 油揚げ きゅうり きゃべつ 大根 人参 玉ねぎ 砂糖 しょうゆ みりん	★手作りおやつ★ アメリカンドッグ
18	金	カレーライス たまごの酢の物 果物 人参スープ	牛ミンチ たまねぎ にんじん じゃがいも たまご 砂糖 きゅうり きゃべつ パイン缶 ケチャップ しょうゆ カレールー	ヨーグルト ラムネ
19	土	カレーライス 果物 たまごスープ ハムともやしのごまマヨ和え	牛ミンチ たまねぎ にんじん じゃがいも たまご もやし ハム 砂糖 きゅうり きゃべつ ごま マヨネーズ パイン缶 ケチャップ しょうゆ	おせんべい 牛乳 ラムネ 煮干し
21	月	揚げしゅうまい じゃこの酢の物 果物 白菜とベーコンのスープ	しゅうまい じゃこ きゃべつ きゅうり みかん缶 白菜 玉ねぎ 人参 ベーコン 砂糖 しょうゆ 酢	★手作りおやつ★ ゼリー
22	火	豆腐と野菜のけんちん煮 大根サラダ 人参スープ チーズ	豆腐 ごぼう にんじん たまご ちくわ 干しいたけ 大根 ツナ きゅうり チーズ しょうゆ 砂糖 みりん ごま油	★手作りおやつ★ りんごケーキ
23	水	きつねうどん かぼちゃ煮 ツナサラダ	うどん 油揚げ たまご ねぎ かぼちゃ にんじん きゅうり きゃべつ ツナ缶 砂糖 しょうゆ 酢 みりん ごま油	★手作りおやつ★ 野菜チップス
24	木	チキンライス ポテトサラダ ミートボール 果物 みそ汁	鶏ささみミンチ 玉ねぎ にんじん じゃがいも きゅうり きゃべつ ミートボール みかん缶 麩 わかめ みそ 砂糖 しょうゆ 酢	ビスケット ラムネ 煮干し りんごジュース
25	金	ちらし寿司 ごま和え 豆腐のみそ汁	かんぴょう 干しいたけ にんじん 三度豆 きゅうり きゃべつ チェリー缶 豆腐 みそ 砂糖 しょうゆ 酢 みりん ごま	ヨーグルト ラムネ
26	土	チャーハン ウインナー みそ汁	ウインナー 玉ねぎ にんじん たまご 麩 わかめ	おせんべい 牛乳 ラムネ 煮干し
28	月	イタリアンスパゲッティ ウインナー しめじのごま和え 玉ねぎのみそ汁	スパゲッティ ベーコン 玉ねぎ 人参 ウインナー しめじ きゃべつ きゅうり 砂糖 しょうゆ ケチャップ ごま	★手作りおやつ★ お好み焼き
30	水	肉うどん 小芋煮 ツナサラダ	牛薄切り肉 たまご ねぎ うどん 小芋 きゅうり キャベツ ツナ缶 砂糖 しょうゆ みりん ごま油	★手作りおやつ★ フルーツパフェ



## 栄養ワンポイントアドバイス ～炭水化物について～

これから、保育園での生活と一緒に給食が始まります！  
 嫌いな物や、初めて食べる物、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・麺などの炭水化物は、  
 すぐに消化されブドウ糖となり、  
 脳や筋肉、臓器のガソリンとなります！！  
 そのため毎食炭水化物は欠かせません！  
 朝からしっかり炭水化物を取り、  
 ガソリンをたくさん貯えて元気に登園してきて下さい♪

