

4月献立表

【園児用】

日付	献立 	おもな材料			エネルギー (Kcal)
		血や肉になる	力や熱の素になる	体の調子を整える	
17 火	鶏肉の照り焼き キャベツのおかか和え ふかしいも みそ汁 フルーツ	鶏肉 ひじき 豆腐	ごはん さつまいも 油	玉ねぎ しょうが キャベツ きゅうり 人参 なめこ 小松菜 バナナ	485
18 水	ごはん 鮭の塩焼き たけのこと豚肉の 煮物 ほうれん草の白和え  すまし汁 ゼリー	鮭 豚肉 豆腐 薄揚げ	ごはん	たけのこ ほうれん草 切り干し大根 人参 ねぎ	438
19 木	肉みそ丼 コーンサラダ かぼちゃのいとこ煮  みそ汁	豚ミンチ  小豆 薄揚げ	ごはん 油	にんにく しょうが キャベツ 人参 きゅうり ホールコーン 玉ねぎ かぼちゃ もやし 小松菜	426
20 金	たけのこと豚肉のまぜごはん きゅうりとわかめとじゃこの酢の物 オニオンリング みそ汁	豚肉 ちりめんじゃこ わかめ 豆腐	ごはん 春雨 油	たけのこ きゅうり 玉ねぎ しめじ 人参 ねぎ	466
23 月	赤飯 サバの竜田揚げ おばちゃん泣かせの人参サラダ かぼちゃの甘煮 みそ汁 カリボリクッキー	サバ ツナ 小豆 薄揚げ 豆腐	ごはん 油	しょうが ビーマン 人参 らっきょう かぼちゃ えのき 小松菜	488
24 火	ピラフ 豆腐入り松風焼き キャベツの甘酢漬  すまし汁	ベーコン 鶏ミンチ 豆腐 薄揚げ	ごはん 糸こんにやく 油 	玉ねぎ 人参 ホールコーン マッシュルーム グリンピース ねぎ キャベツ きゅうり ごぼう 人参 小松菜	388
25 水	ごはん レンコンハンバーグきのこソース ふかしいも 海苔和え みそ汁 フルーツ	豚ミンチ 海苔 薄揚げ	ごはん さつまいも 油	レンコン 白ネギ しめじ えのき しょうが 小松菜 人参 もやし 玉ねぎ バナナ	504
26 木	ごはん からあげ ブロッコリーの おかか和え 金時豆の煮物 みそ汁	鶏肉 金時豆 豆腐	ごはん 油	にんにく しょうが ブロッコリー 人参 ホールコーン しめじ 小松菜	502



スプーンをご持参ください

*仕入れの都合で食材の変更がある場合があります。

- ★ 桑ノ木給食室ではアレルギーのお子様にも一緒に給食を召し上がっていただけるよう乳・卵を使用しない献立作りをしています。そのため少しですが、カルシウムの摂取量がどうしても不足します。ご家庭で、積極的に牛乳を摂取するなど、ご配慮、ご協力お願い申し上げます。



作ってみよう！ オニオンリング

材料(大人2人子供2人分)

玉ねぎ 1個200g
小麦粉 大5
炭酸水 大5
油
塩 少々

作り方

- ①玉ねぎを1cmの輪切りに切り、ほぐす
- ②ポウルに小麦粉と炭酸水を入れ合わせる
- ③②に①を入れ170℃の油で揚げ、塩を振る



炭酸水を衣に入れると、カラッと上がります。