



# 4月 給食だより

認定こども園 光陽会 光陽保育園

日付	献立	材 料 名			3時
		血や肉や骨になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	
1(火)	入 園 式				
2(水)	始 業 式			光陽カレー 野菜ソテー	ももゼリー 牛乳
3(木)	ごはん、焼き魚 切干大根の煮付け、ほうれん草のみそ汁	牛乳、魚三枚おろし 油揚げ、みそ	米(七分)、植物油 上白糖	切干しだいこん にんじん、ほうれん草 玉ねぎ、えのきたけ	コーンフレーク 牛乳
4(金)	ごはん、マーボー豆腐 ポテトスープ	牛乳、絹ごし豆腐 豚ひき肉、みそ	米(七分)、植物油、ごま油 本みりん、かたくり粉 じゃがいも、かつお-カツオ 三温糖	にんじん 青ねぎ、キャベツ パセリ	ホットケーキ 牛乳
5(土)	豚丼 お茶	牛乳 豚肉	米(七分)、植物油 三温糖 本みりん	にんじん 玉ねぎ、青ねぎ	お菓子 牛乳
7(月)	ごはん、鶏肉の照り焼き キャベツのごま和え、じゃがいものみそ汁	牛乳、鶏肉 みそ	米(七分)、植物油、三温糖 本みりん、白ごま、上白糖 じゃがいも	キャベツ にんじん、玉ねぎ 青ねぎ	ヨーグルト 牛乳
8(火)	ミートスパゲッティ 野菜スープ	牛乳 豚ひき肉	スパゲッティ 植物油、薄力粉	にんじん、玉ねぎ キャベツ セロリ、果物	お菓子 果物 牛乳
9(水)	たけのこごはん じゃがいものそぼろ煮、豆腐のすまし	牛乳、油揚げ 鶏ひき肉 木綿豆腐	米(七分)、じゃがいも 上白糖、かたくり粉 食パン、いちごジャム	にんじん たけのこ(生) 玉ねぎ、青ねぎ	ジャムサンド 牛乳
10(木)	ごはん、豆腐ハンバーグ ひじきの煮付け、わかめのみそ汁	牛乳、木綿豆腐 豚ひき肉、油揚げ 干ひじき(乾) かつわかめ、みそ	米(七分)、植物油 薄力粉 上白糖、三温糖	にんじん 玉ねぎ 青ねぎ	お菓子 牛乳
11(金)	ごはん、魚のソテー ポテト炒めサラダ、コーンスープ	牛乳 魚三枚おろし	米(七分)、植物油、じゃがいも マヨネーズ(卵不使用) かたくり粉、強力粉 上白糖、揚げ油、粉糖	にんじん 玉ねぎ、パセリ ｸﾞｰﾙﾄﾞﾝ	揚げパン (きな粉) 牛乳
12(土)	きつね丼 お茶	牛乳 油揚げ	米(七分) 上白糖	にんじん 玉ねぎ 青ねぎ	お菓子 牛乳
14(月)	みそラーメン チンゲン菜の炒め煮	牛乳、豚肉 みそ ベーコン	中華めん(ゆで)、ごま油 植物油、かたくり粉 じゃがいも、揚げ油	にんじん、もやし 青ねぎ、ｸﾞｰﾙﾄﾞﾝ チンゲン菜	ポテトフライ 牛乳
15(火)	牛丼 キャベツのみそ汁(もちふ)	牛乳、牛肉 みそ	米(七分)、植物油 三温糖、本みりん もちふ	にんじん、玉ねぎ 青ねぎ キャベツ	お菓子 牛乳
16(水)	光陽カレー 野菜ソテー	牛乳 鶏ひき肉	米(七分)、植物油 薄力粉、三温糖 じゃがいも	にんじん、玉ねぎ、ピーマン しょうが、にんにく りんご、ﾄｰﾄﾞ100%ｼﾞｬｰｽ ｷﾞｰﾙﾄﾞﾝ	ももゼリー 牛乳
17(木)	ごはん、焼き魚 切干大根の煮付け、ほうれん草のみそ汁	牛乳、魚三枚おろし 油揚げ、みそ	米(七分)、植物油 上白糖	切干しだいこん にんじん、ほうれん草 玉ねぎ、えのきたけ	コーンフレーク 牛乳
18(金)	春の遠足 (4・5才)	ごはん、マーボー豆腐 ポテトスープ			ホットケーキ 牛乳
19(土)	豚丼 お茶	牛乳 豚肉	米(七分)、植物油 三温糖 本みりん	にんじん 玉ねぎ、青ねぎ	お菓子 牛乳
21(月)	ごはん、鶏肉の照り焼き キャベツのごま和え、じゃがいものみそ汁	牛乳、鶏肉 みそ	米(七分)、植物油、三温糖 本みりん、白ごま、上白糖 じゃがいも	キャベツ にんじん、玉ねぎ 青ねぎ	ヨーグルト 牛乳
22(火)	春の遠足 (2・3才)	ミートスパゲッティ 野菜スープ			お菓子 果物 牛乳
23(水)	たけのこごはん じゃがいものそぼろ煮、豆腐のすまし	牛乳、油揚げ 鶏ひき肉 木綿豆腐	米(七分)、じゃがいも 上白糖、かたくり粉 食パン、いちごジャム	にんじん たけのこ(生) 玉ねぎ、青ねぎ	ジャムサンド 牛乳
24(木)	ごはん、豆腐ハンバーグ ひじきの煮付け、わかめのみそ汁	牛乳、木綿豆腐 豚ひき肉、油揚げ 干ひじき(乾) かつわかめ、みそ	米(七分)、植物油 薄力粉 上白糖、三温糖	にんじん 玉ねぎ 青ねぎ	お菓子 牛乳
25(金)	ごはん、魚のソテー ポテト炒めサラダ、コーンスープ	牛乳 魚三枚おろし	米(七分)、植物油、じゃがいも マヨネーズ(卵不使用) かたくり粉、強力粉 上白糖、揚げ油、粉糖	にんじん 玉ねぎ、パセリ ｸﾞｰﾙﾄﾞﾝ	揚げパン (きな粉) 牛乳
26(土)	きつね丼 お茶	牛乳 油揚げ	米(七分) 上白糖	にんじん 玉ねぎ 青ねぎ	お菓子 牛乳
28(月)	みそラーメン チンゲン菜の炒め煮	牛乳、豚肉 みそ ベーコン	中華めん(ゆで)、ごま油 植物油、かたくり粉 じゃがいも、揚げ油	にんじん、もやし 青ねぎ、ｸﾞｰﾙﾄﾞﾝ チンゲン菜	ポテトフライ 牛乳
30(水)	ごはん、鶏肉のマヨネーズ焼き きゅうりもみ、豆腐のみそ汁	牛乳、鶏肉、木綿豆腐 みそ、ｶｶﾞｯ 手巻き用すしのり	米(七分)、本みりん 植物油、白ごま マヨネーズ(卵不使用)	きゅうり、玉ねぎ にんじん、青ねぎ	おにぎり (おかか) 牛乳

※ 行事などの都合により、献立を変更することがあります。

## 入園進級 おめでとうございます



新しいお友達にとっては、環境も変わり初めての給食という  
 こともあり、今月はできるだけなじみやすい献立にしています。  
 園の食事は、味覚を育て、マナーや食べ物大切さを知り  
 豊かな心を築くための基礎作りとなるように考えています。

今月の主な栄養 (1日の平均)		
	1～2歳児	3～5歳児
エネルギー	515kcal	558kcal
たんぱく質	18.7g	20.7g
脂 質	18.6g	20.2g
食塩相当量	1.5g	1.6g

