



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(水)	入園式				
2(木)	始業式			ごはん 豚肉のしょうが焼き ほうれん草のおかか和え じゃがいものみそ汁	
3(金)	ごはん、マーボー豆腐 中華スープ	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	しょうが、にんにく にんじん、青ねぎ、もやし 玉ねぎ、干し椎茸、にら	お菓子 牛乳
4(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
6(月)	ごはん、魚のフライ ひじきの煮付け、なすのみそ汁	牛乳、魚三枚おろし 油揚げ、干ひじき、みそ	米(七分)、植物油 三温糖	果物、にんじん 長なす、玉ねぎ 青ねぎ	お菓子 果物 牛乳
7(火)	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(ワガム)	中華めん(ゆで)、植物油 ごま油、かたくり粉 じゃがいも、揚げ油	にんじん、もやし 青ねぎ、ホーロー チンゲン菜	ポテトフライ 牛乳
8(水)	ごはん、鶏肉の照り焼き キャベツのごま和え、かぶのみそ汁	牛乳、鶏肉、みそ ヨーグルト	米(七分)、植物油、三温糖 本みりん、白ごま 上白糖	キャベツ にんじん、かぶ(根) かぶ(葉)、玉ねぎ	ヨーグルト お茶
9(木)	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 強力粉、植物油、揚げ油 粉糖	にんじん、たけのこ(生) 玉ねぎ、青ねぎ	揚げパン (粉糖) 牛乳
10(金)	光陽カレー 野菜ソテー	牛乳 鶏ひき肉	米(七分) じゃがいも、植物油 薄力粉、三温糖	にんじん、玉ねぎ ピーマン、しょうが、にんにく りんご、トマト100%ジュース キャベツ、ホーロー	お菓子 牛乳
11(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
13(月)	ごはん、豆腐ハンバーグ 切干大根の煮付け、わかめのすまし	牛乳、木綿豆腐 豚ひき肉、油揚げ かつわかめ	米(七分)、植物油、薄力粉 上白糖	果物、にんじん、玉ねぎ 青ねぎ、切干しいたけ こんえのきだけ	お菓子 果物 牛乳
14(火)	ミートスパゲッティ 野菜スープ	牛乳、豚ひき肉 きな粉	スパゲッティ、植物油 薄力粉、食パン いちごジャム	にんじん、玉ねぎ キャベツ、セロリー	ジャムサンド 牛乳
15(水)	ハヤシライス 野菜ソテー	牛乳 豚肉	米(七分)、じゃがいも 植物油、薄力粉、粉糖 上白糖、揚げ油	果物、にんじん 玉ねぎ、キャベツ	果物ゼリー 牛乳
16(木)	ごはん、豚肉のしょうが焼き ほうれん草のおかか和え、じゃがいものみそ汁	牛乳、豚肉、みそ かつお削り節パック	米(七分)、本みりん 植物油、じゃがいも かつお-みそ、三温糖	しょうが、ほうれん草 にんじん、玉ねぎ 青ねぎ	ホットケーキ 牛乳
17(金)	ごはん、マーボー豆腐 中華スープ	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	しょうが、にんにく にんじん、青ねぎ、もやし 玉ねぎ、干し椎茸、にら	お菓子 牛乳
18(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
20(月)	ごはん、魚のフライ ひじきの煮付け、なすのみそ汁	牛乳、魚三枚おろし 油揚げ、干ひじき みそ	米(七分)、植物油 三温糖	果物、にんじん 長なす、玉ねぎ 青ねぎ	お菓子 果物 牛乳
21(火)	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(ワガム)	中華めん(ゆで)、植物油 ごま油、かたくり粉 じゃがいも、揚げ油	にんじん、もやし 青ねぎ、ホーロー チンゲン菜	ポテトフライ 牛乳
22(水)	ごはん、鶏肉の照り焼き キャベツのごま和え、かぶのみそ汁	牛乳、鶏肉、みそ ヨーグルト	米(七分)、植物油、三温糖 本みりん、白ごま 上白糖	キャベツ にんじん、かぶ(根) かぶ(葉)、玉ねぎ	ヨーグルト お茶
23(木)	春のばら寿司 豚汁	牛乳、高野豆腐、みそ 刻みのり、豚肉	米(七分)、上白糖、白ごま さといも、強力粉、植物油 揚げ油、粉糖	にんじん、かぶ、大根 たけのこ(生)、玉ねぎ 青ねぎ	揚げパン (粉糖) 牛乳
24(金)	光陽カレー 野菜ソテー	牛乳 鶏ひき肉	米(七分) じゃがいも、植物油 薄力粉、三温糖	にんじん、玉ねぎ ピーマン、しょうが、にんにく りんご、トマト100%ジュース キャベツ、ホーロー	お菓子 牛乳
25(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
27(月)	ごはん、豆腐ハンバーグ 切干大根の煮付け、わかめのすまし	牛乳、木綿豆腐 豚ひき肉、油揚げ かつわかめ	米(七分)、植物油 薄力粉、上白糖	果物、にんじん、玉ねぎ 青ねぎ、切干しいたけ こんえのきだけ	お菓子 果物 牛乳
28(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、食パン いちごジャム	にんじん、玉ねぎ キャベツ、セロリー	ジャムサンド 牛乳
30(木)	ごはん、魚のフライ 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 かたくり粉、ねじりマカロニ	にんじん、玉ねぎ ホーロー	マカロニの あべかわ 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 入所 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、マナーや食べ物の大切さを知り、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	504kcal	545kcal
たんぱく質	18.5g	20.6g
脂 質	18.2g	19.7g
食塩相当量	1.5g	1.6g