

4 月 献立表

令和3年 4月

東能代幼稚園・保育園

		月		火		水		木		金		土		
1週	11:30							1	ご飯・みそ汁 チンジャオロース たらこスパ わかめの和え物	2	ご飯・春雨スープ 松風焼き がんも煮つけ シーチキンサラダ	3	ご飯・みそ汁 鶏ももきのこグリル たけのこ煮 かぶの和え物	
	3:30							フルーツ	バナナ お菓子 お茶	フルーツ	キウイ プリン お茶	フルーツ	みかん缶 お菓子 牛乳	
2週	11:30	5	ご飯・みそ汁 鮭のマヨ焼き 肉豆腐煮 大根サラダ	6	ご飯・みそ汁 鶏もも照り焼き ひじき煮 マカロニサラダ	7	カレーライス シューマイ キャベツサラダ	8	ご飯・みそ汁 親子煮 サラスパ 青菜のめかぶ和え	9	ふりかけご飯・みそ汁 焼肉 すき昆布煮 ミックスブロッコリー	10	ご飯・スープ 豚肉すき焼き風 ポテトサラダ トマト胡瓜和え	
	3:30	フルーツ	オレンジ お菓子 牛乳	フルーツ	バナナ お菓子 お茶	フルーツ	パイナップル ゼリー お茶	フルーツ	オレンジ スイートポテト 牛乳	フルーツ	いちご ホットドック お茶	フルーツ	黄桃缶 お菓子 牛乳	
3週	11:30	12	ご飯・みそ汁 ほっけ塩焼き 野菜のきんぴら きんとん	13	ご飯・みそ汁 からあげ 春雨煮 ブロッコリーおかか和え	14	ご飯 ひき肉カレー 野菜ウインナー炒め フレンチサラダ	15	ご飯・みそ汁 肉団子照り焼き ツナスパグティ 青菜の和え物	16	ご飯・みそ汁 チキンのパン粉焼き じゃが芋旨煮 ミモザサラダ	17	ご飯・スープ 豚肉みそマヨ焼き 大根煮 しらすキャベツ	
	3:30	フルーツ	バナナ ドーナツ 牛乳	フルーツ	いちご お菓子 お茶	フルーツ	オレンジ お菓子 りんごジュース	フルーツ	キウイ カステラ 牛乳	フルーツ	バナナ ヨーグルト お茶	フルーツ	フルーツ缶 お菓子 牛乳	
4週	11:30	19	ご飯・みそ汁 豚肉りんご風味焼き ビーフソテー 青菜の納豆和え	20	混ぜご飯・スープ メンチカツ ベーコンアスパラ 切干サラダ	21	野菜うどん たまごえび和え さつま芋グラッセ トマト胡瓜	22	ご飯・スープ さばのみそ焼き 高野豆腐煮 カニカマサラダ	23	パン クリームシチュー チキンナゲット ブロッコリーサラダ	24	ご飯・みそ汁 回鍋肉 マーボー春雨 なめだけ和え	
	3:30	フルーツ	オレンジ フルーチェ お茶	フルーツ	いちご お菓子 牛乳	フルーツ	バナナ お菓子 お茶	フルーツ	キウイ お菓子 牛乳	フルーツ	オレンジ バームクーヘン お茶	フルーツ	パイナップル お菓子 牛乳	
5週	11:30	26	ご飯・みそ汁 チキンのごま焼き 切干大根煮 もやしナムル	27	ご飯・みそ汁 赤魚の照り焼き じゃがミート アスパラサラダ	28	ふりかけご飯・みそ汁 豆腐ハンバーグ さつま揚げ煮 青菜と白菜のおひたし	29	昭和の日 	30	ご飯・みそ汁 ポークソテー ベーコンポテト 春雨胡瓜和え			
	3:30	フルーツ	バナナ チーズドック 牛乳	フルーツ	オレンジ お菓子 カルピス	フルーツ	いちご 小豆サンド お茶		フルーツ	バナナ お菓子 お茶				

旬の野菜を おいしく食べよう

ご入園・ご進級おめでとう
ございます。今年も安全で
おいしい・旬の食材を取り
入れた給食を、提供して
いきたいと思ひます。どうぞ
宜しくお願ひ致します。



春の野菜について

春キャベツ～新キャベツとも言う
ビタミンCたっぷりて葉がやわら
かく、適度に歯ごたえがある。

たけのこ～孟宗竹は食用たけのこ
の代表種。えぐみが少なく、
やわらかい。特有の甘みがある。
食物繊維が多く含まれる。

かぶ～別名かぶら。春の七草
のひとつ。葉はビタミンAや
ビタミンCが豊富である。

たまねぎ～新玉ねぎは、辛みが
少ないのが特徴。サラダ・炒め物
煮物など料理の適応範囲も広い。

たまねぎの豆知識

たまねぎを切ると涙が出るのは
硫化アリルという成分です。
この成分は水に溶けやすいので
水に浸しながらむいたり、
冷蔵庫に冷しておき、よく切れる
包丁で手早く切ると涙を防げ
ます。また、硫化アリルには
殺菌作用と血液をサラサラに
する働きもあります。