4月 給食だより

旭ヶ丘こども園　　令和7年

月	火	水	木	金	土
予定献立	1 わかめうどん ブロッコリーとポテトのサラダ 290kcal	2 ホッケのみそマヨチーズ焼き 白菜とベーコンの和え物 せんべい汁 389kcal	3 カレーライス 和風サラダ もずくスープ 455kcal	4 プルコギ 春雨の酢の物 ニラ玉スープ 333kcal	5 鮭の生姜焼き もやしときゅうりの中華和え みそ汁（玉葱、わかめ） 318kcal
10時のおやつ（未満児）	飲むヨーグルト	牛乳	野菜ジュース	牛乳	りんごジュース
3時のおやつ	スキムミルクココア ジャムサンド	スキムミルク たこ焼き	牛乳 きな粉マカロニ	スキムミルクココア 豆乳ホットケーキ	牛乳 せんべい
7 回鍋肉 スパサラダ みそ汁（なめこ、豆腐） 396kcal	8【花まつり】 筍ごはん、肉豆腐 きゅうりとしらすの酢の物 みそ汁（キャベツ、人参） 329kcal	9 サバの塩焼き ほうれん草の納豆和え 豚汁 338kcal	10 ★豚肉とニラ卵の甘辛丼 ひじきの五目サラダ 具沢山だし活スープ 449kcal	11 チキンカツ ★アスパラガスのベーコンポテトサラダ キャベツと卵のスープ 370kcal	12 ポークケチャップ マカロニサラダ みそ汁（わかめ、豆腐） 363kcal
野菜ジュース	飲むヨーグルト	牛乳	野菜ジュース	牛乳	りんごジュース
フルーチェ	カルピス ドーナツ	スキムミルク ゴマとチーズのスティックケーキ	牛乳 お麩スナック	フルーツポンチ	牛乳 せんべい
14 新じゃがいもと鶏肉の煮物 キャベツとハムのサラダ みそ汁（かぶ、油揚げ） 355kcal	15 きのこあんかけうどん かぼちゃの甘煮 ポリポリきゅうり 303kcal	16 鮭マヨ 水菜とちくわのカロチンサラダ とり汁 464kcal	17 三色納豆丼 高野豆腐の卵とじ 筍と豚肉のスープ 380kcal	18 豆腐入り松風焼き ひじきサラダ みそ汁（豚肉、もやし） 387kcal	19 ホッケの塩焼き もやしときゅうりの中華和え みそ汁（しめじ、玉葱） 309kcal
野菜ジュース	飲むヨーグルト	牛乳	野菜ジュース	牛乳	りんごジュース
牛乳 ピザまん	スキムミルクココア じゃこトースト	スキムミルク チーズドック	牛乳 今川焼き	★腸活プリン	牛乳 せんべい
21 回鍋肉 スパサラダ みそ汁（なめこ、豆腐） 396kcal	22 ソース焼きそば 大根サラダ チンゲン菜とえのきのスープ 391kcal	23【誕生会】 ロールパン 新じゃがいものミートグラタン ミモザサラダ、春野菜スープ 406kcal	24 もずく丼 ささみときゅうりの中華和え けんちん汁 372kcal	25 プルコギ 春雨の酢の物 ニラ玉スープ 333kcal	26 しゅうまい 切り干し大根の煮物 みそ汁（キャベツ、えのき） 312kcal
野菜ジュース	飲むヨーグルト	牛乳	野菜ジュース	牛乳	りんごジュース
牛乳 キャロットコーン蒸しパン	麦茶 おにぎり	りんごジュース バナナクレープ	スキムミルク ココアクッキー	甘酒 フライドポテト	牛乳 せんべい
28 新じゃがいもと鶏肉の煮物 キャベツとハムのサラダ みそ汁（かぶ、油揚げ） 355kcal	29【昭和の日】	30【手作り弁当】 メンチカツ ポテトサラダ みそ汁（わかめ、豆腐） 303kcal			
飲むヨーグルト		牛乳			
牛乳 サクサクチーズマフィン		フルーツヨーグルト			

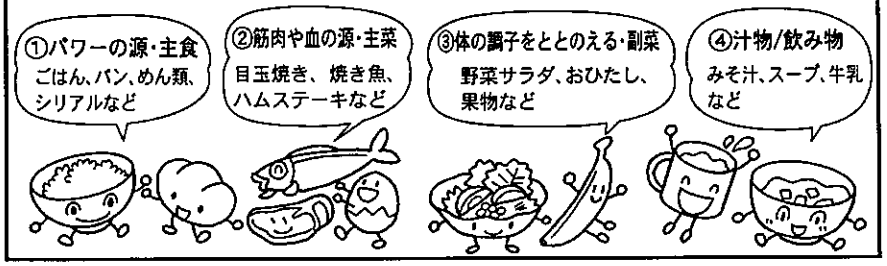
◎毎日果物がつきます。

◎（土）はおにぎりの日です。
（3.・4・5歳児）

◎★が新メニューです。

春の食材の働き

春の食材には、強い香りやあく・苦味をもつものが多くあります。あくや苦味には、冬の間に体内に溜まった老廃物を排出する働きがあるといわれています。あくや苦味は下処理で抑えることができます。ぜひ食卓で、季節の味や香りを楽しみましょう。

朝ごはんを食べよう

①～④がそろった食事をしてね！