



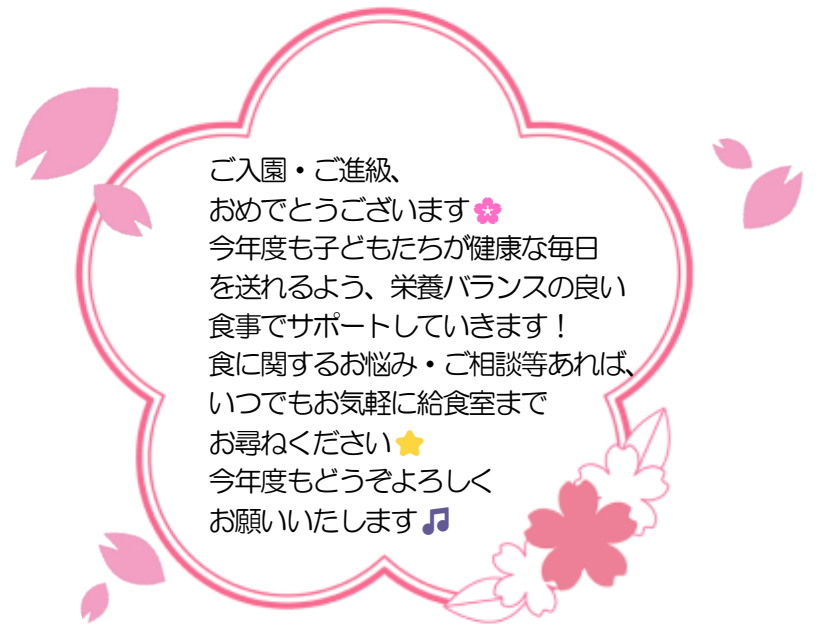
4月の行事・予定こんだて

出合保育園

月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5
		鉄分UP DAY		野菜モリモリ DAY	
今年度より、指導日・ECC・スポーツクラブなどの予定は、すべてコードモンのカレンダー機能でお知らせしております。	<ul style="list-style-type: none"> ・おほかごはん *カレイのトマトチーズ焼き *フライドポテト *青菜のサラダ *コンソメスープ ・オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん *厚揚げの塩だれ炒め *もやしのナムル *わかめスープ ・バナナ <p>鉄分 2.5g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん *さわらの甘酢あんかけ *春野菜とツナのごまマヨサラダ *みそ汁 ・りんご 	<ul style="list-style-type: none"> *豚キャベツ丼 *切干大根煮 *みそ汁 ・いちご <p>野菜 113g</p>	<p>入園式</p>
0,1歳児クラスは、誤嚥・窒息事故防止のため、りんごを別のフルーツに代用して提供します。	<ul style="list-style-type: none"> 《カレイ、玉ねぎ、チーズ、トマト缶》 《じゃが芋》 《小松菜、ほうれん草、もやし、人参、ベーコン、ごま》 《キャベツ、エリンギ、コーン》 	<ul style="list-style-type: none"> 《絹揚げ、豚もも肉、人参、玉ねぎ、チンゲン菜、干しいたけ》 《もやし、人参、きゅうり、ハム、ごま》 《わかめ、玉ねぎ、えのき》 	<ul style="list-style-type: none"> 《さわら、玉ねぎ、人参、ピーマン》 《春キャベツ、ツナ、コーン、人参、アスパラガス、ごま》 《卵、玉ねぎ、青ねぎ》 	<ul style="list-style-type: none"> 《豚肩ロース、玉ねぎ、人参、キャベツ》 《人参、油揚げ、切干大根》 《木綿豆腐、しめじ、ふ、白菜》 	
	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ☆メロンパンクッキー 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ☆しらすとコーンのピザトースト 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ☆肉みそおにぎり 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・お菓子 	
7	8	9	10	11	12
			鉄分UP DAY		
<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん *さばの蒲焼き *人参しりしり *さつま芋サラダ *みそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん *麻婆豆腐 *大根サラダ *春雨スープ ・オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> *カレーライス *卵サラダ ・バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん *鮭の塩焼き *かぼちゃのごま和え *スタミナ納豆 *みそ汁 ・いちご 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん *煮込みハンバーグ風 *ビーフンサラダ *野菜スープ 	<ul style="list-style-type: none"> *和風スパゲティ *塩昆布のサラダ ・りんご
<ul style="list-style-type: none"> 《さば》 《人参、ツナ、卵、ごま》 《さつま芋、人参、玉ねぎ、枝豆》 《木綿豆腐、わかめ、大根》 	<ul style="list-style-type: none"> 《豚ひき肉、木綿豆腐、人参、玉ねぎ、ピーマン、青ねぎ、干しいたけ》 《大根、人参、ブロッコリー、玉ねぎ、ハム、かつお節、ごま》 《春雨、チンゲン菜、しめじ》 	<ul style="list-style-type: none"> 《牛肉、人参、玉ねぎ、じゃが芋、グリーンピース、トマト缶》 《卵、人参、玉ねぎ、ブロッコリー、枝豆》 	<ul style="list-style-type: none"> 《鮭》 《かぼちゃ、枝豆、ごま》 《鶏ひき肉、納豆、白菜、小松菜、人参、玉ねぎ》 《卵、もやし、えのき》 <p>鉄分 2.8g</p>	<ul style="list-style-type: none"> 《鶏ひき肉、人参、玉ねぎ、パン粉、木綿豆腐、しめじ》 《ビーフン、玉ねぎ、人参、きゅうり、コーン》 《ブロッコリー、じゃが芋、エリンギ》 	<ul style="list-style-type: none"> 《鶏もも肉、人参、玉ねぎ、えのき、しめじ》 《キャベツ、小松菜、人参、もやし、塩昆布》
<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ☆黒糖バナナマフィン 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・元氣ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・いりこ ☆やきそばパン 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ☆たけのこおにぎり 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・お菓子 ・オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・お菓子
14	15	16	17	18	19
野菜モリモリ DAY					
<ul style="list-style-type: none"> *中華丼 *さっぱりサラダ *もずくスープ ・いちご <p>野菜 123g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん *鯛の煮付け ・煮卵 *かぼちゃサラダ *みそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・ロールパン *クリームシチュー *フレンチサラダ ・オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん *カレイの和風ムニエル *おほかご和え *ささみとひじきのサラダ *みそ汁 ・バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん *厚揚げのみそ炒め *わかめとツナのサラダ *かきたま汁 	<ul style="list-style-type: none"> *牛丼 *コールスローサラダ ・いちご
<ul style="list-style-type: none"> 《豚もも肉、白菜、人参、玉ねぎ、もやし、干しいたけ、きくらげ、たけのこ》 《キャベツ、人参、もやし、きゅうり、のり》 《もずく、木綿豆腐、小松菜》 	<ul style="list-style-type: none"> 《鯛》 《かぼちゃ、人参、玉ねぎ、きゅうり》 《油揚げ、しめじ、白菜、人参》 	<ul style="list-style-type: none"> 《鶏もも肉、人参、玉ねぎ、じゃが芋、ブロッコリー》 《キャベツ、きゅうり、人参、玉ねぎ、ハム》 	<ul style="list-style-type: none"> 《カレイ》 《小松菜、人参、かつお節》 《ひじき、ささみ、人参、玉ねぎ、きゅうり、卵》 《かぼちゃ、えのき、長ねぎ》 	<ul style="list-style-type: none"> 《絹揚げ、豚もも肉、白菜、人参、玉ねぎ、えのき》 《わかめ、ツナ、キャベツ、人参、もやし》 《卵、玉ねぎ、青ねぎ》 	<ul style="list-style-type: none"> 《牛肉、玉ねぎ、ごぼう》 《キャベツ、人参、きゅうり、コーン》
<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ☆フレンチトースト 	<ul style="list-style-type: none"> ・ショア ・お菓子 ・りんご 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・いりこ ☆きな粉おはぎ 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ☆米粉さつま芋マフィン 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ☆フルーツヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・お菓子

月	火	水	木	金	土
21	22	23	24	25	26
		食文化DAY in インド		♪お楽しみメニュー★	
・ごはん *さばの竜田焼き *なめ茸和え *大豆とひじきの煮物 *みそ汁 ・バナナ	*かやくごはん *肉うどん *じゃこサラダ ・オレンジ	・ごはん *タンドリーチキン ・ブロッコリー *オーロラサラダ *野菜スープ ・りんご	*コーンピラフ *鮭のマッシュポテト焼き ・ミニトマト *春雨サラダ *コンソメスープ	・ごはん *かぼちゃコロッケ *アスパラベーコン *マカロニサラダ *みそ汁 ・いちご	*炒飯 *中華スープ ・バナナ
≪さば≫ ≪キャベツ、人参、なめ茸≫ ≪大豆、ひじき、人参、油揚げ、さやいんげん、干しいたけ≫ ≪里芋、えのき、玉ねぎ青ねぎ≫	≪人参、油揚げ、まいたけ、ひじき≫ ≪牛肉、玉ねぎ、人参、長ねぎ、しめじ≫ ≪キャベツ、人参、玉ねぎ、枝豆、わかめ、ちりめんじゃこ≫	≪鶏もも肉≫ ≪キャベツ、きゅうり、人参、コーン≫ ≪人参、玉ねぎ、白菜≫	≪鮭、じゃが芋、パン粉、パセリ≫ ≪春雨、キャベツ、人参、もやし、わかめ、ごま≫ ≪卵、エリンギ、人参≫	≪豚ひき肉、かぼちゃ、玉ねぎ、パン粉≫ ≪アスパラ、ベーコン、エリンギ≫ ≪マカロニ、きゅうり、玉ねぎ、ツナ、人参≫ ≪もやし、人参、しめじ≫	≪鶏もも肉、人参、玉ねぎ、青ねぎ≫ ≪しめじ、長ねぎ、絹ごし豆腐≫
・牛乳 ☆フライドポテト	・牛乳 ☆鮭おにぎり	☆ラッシー ☆サモサ風	・牛乳 ・お菓子 ・オレンジ	・牛乳 ☆りんごクランブル ケーキ	・ショア ・お菓子

28	29	30
カミカミ DAY		
*親子丼 *根菜サラダ *みそ汁 ・オレンジ	昭和の日	・ごはん *さわらの西京焼き *おひたし *焼きビーフン *すまし汁 ・バナナ
≪鶏もも肉、人参、玉ねぎ、青ねぎ、卵≫ ≪ごぼう、れんこん、人参、さやいんげん、コーン、ツナ、ごま≫ ≪じゃが芋、わかめ、玉ねぎ、しめじ≫		≪さわら≫ ≪ほうれん草、もやし≫ ≪ビーフン、豚もも肉、キャベツ、人参、玉ねぎ、ピーマン、きくらげ≫ ≪木綿豆腐、白菜、玉ねぎ≫
・牛乳 ・いりこ ☆きなこクリームサンド		・牛乳 ☆枝豆とゆかりのじゃこおにぎり



☆給食室よりお知らせ☆
 ・今月のお弁当日は、ありません。
 ・材料調達などの都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

献立について

8日(火)	元気ヨーグルト	1個あたりに鉄が4.0mg、カルシウムが100mg含まれており、栄養補強のために月1回程度献立に取り入れています。(幼児1日の摂取推奨量 カルシウム：600mg)
10日(木)	たけのこおにぎり	3月から5月にかけて旬を迎え、春の訪れを感じるたけのこを使用したおにぎりです！
15日(火)	ショア	1本(125ml)あたりに鉄が6.8mg含まれており、栄養補強のために月2回程度献立に取り入れています。(幼児1日の摂取推奨量 鉄：5.5mg)
23日(水) 食文化DAY Inインド	タンドリーチキン	スパイスやヨーグルトに漬け込んだ鶏肉を焼いた、インド発祥の料理です。“タンドール”という円筒形の窯で焼いて作ることからこの名前がつけられました。
	ラッシー	ヨーグルトをベースにしたドリンクで、さっぱりとした味わいが特徴のインドでは定番の飲み物です。
	サモサ風	インドの定番おやつで、じゃが芋や豆を小麦粉で作った皮で包んで揚げた、揚げ餃子のような料理です。
25日(金)	りんごクランブル ケーキ	クランブルとは、小麦粉・砂糖・バターを混ぜ合わせ、そばろ状にした生地のこと、パウンドケーキに乗せて焼くことで、ザクザクとした食感が楽しめます☆
28日(月)	きなこクリーム サンド	保育園で人気の手作りおやつ♪きな粉・砂糖・バター・牛乳を混ぜて食パンにはさむだけでできる簡単レシピなので、ぜひご家庭でも作ってみてください☆