



4月給食だより

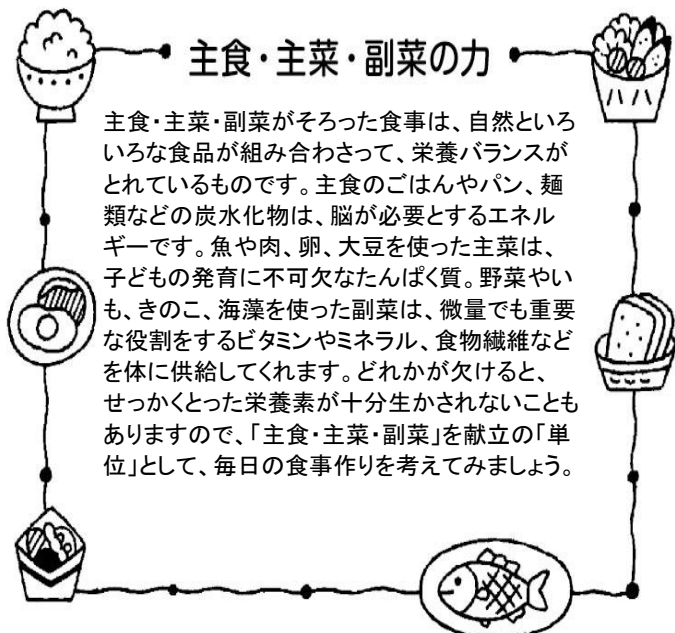
平成29年4月1日



ちどり保育園

日	曜日	給食献立表	9時のおやつ	3時のおやつ
1	土	焼きそば きゅうりのゆかり和え バナナ	牛乳 プレミアム	牛乳 ホームパイ
3	月	肉じゃが 青菜の磯和え カニしゅうまい オレンジ	牛乳 動物ビスケット	牛乳 マカロニのあべかわ
4	火	ポークビーンズ グリーンサラダ ウィナー	牛乳 こんがりさくさく	牛乳 かつぱえびせん
5	水	魚の塩焼き 春キャベツとさやえんどうの炒め物 豆乳汁	牛乳 バナナ	牛乳 シュガートースト
6	木	(入園式) 新入児...パン ソーセージ ジュース バナナ 在園児...鶏肉の天ぷら 千草和え きざみ昆布のじゃこ煮	牛乳 シガーフライ	牛乳 米粉のもちもちケーキ
7	金	チキンカレーシチュー ゆで卵 コールスローサラダ	牛乳 アンパンマンビスケット	牛乳 おにぎりせんべい
8	土	五目うどん バナナ	牛乳 プレミアム	牛乳 サッポロポテトバーベQ味
10	月	豚肉のマーメレード炒め ごまドレッシングサラダ ミートボール わかめスープ	牛乳 シガーフライ	牛乳 野菜かりんとう 小魚
11	火	魚の竜田揚げ 春キャベツのごま和え 納豆 すまし汁	牛乳 動物ビスケット	牛乳 カール(うす味)
12	水	春野菜の煮物 小松菜とツナの和え物 手作りひじきふりかけ	牛乳 こんがりさくさく	牛乳 くずもち
13	木	さつま汁 青菜のおひたし 焼きししゃも	牛乳 アンパンマンビスケット	牛乳 お好み焼き
14	金	お子様ランチ(ペーコンピラフ 鶏肉の唐揚げ マカロニサラダ トマト 豆腐スープ オレンジ)	牛乳 シガーフライ	牛乳 ワッフル
15	土	焼きそば きゅうりのゆかり和え バナナ	牛乳 プレミアム	牛乳 あまからポンスケ
17	月	肉じゃが 青菜の磯和え カニしゅうまい オレンジ	牛乳 シガーフライ	牛乳 豆腐ドーナツ
18	火	ポークビーンズ グリーンサラダ ウィナー	牛乳 リッツ	牛乳 アスパラガス
19	水	魚の塩焼き 春キャベツとさやえんどうの炒め物 豆乳汁	牛乳 バナナ	牛乳 若草入り蒸しパン
20	木	鶏肉の天ぷら 千草和え きざみ昆布のじゃこ煮	牛乳 動物ビスケット	牛乳 米粉のもちもちケーキ
21	金	ハヤシシチュー 青菜のおかか和え スナックえんどうの塩ゆで	牛乳 こんがりさくさく	牛乳 白い風船(ホワイトクリーム)
22	土	五目うどん バナナ	牛乳 プレミアム	牛乳 おにぎりせんべい
24	月	豚肉のマーメレード炒め ごまドレッシングサラダ ミートボール わかめスープ	牛乳 アンパンマンビスケット	牛乳 じゃが芋のキッシュ風
25	火	魚の竜田揚げ 春キャベツのごま和え すまし汁 納豆	牛乳 シガーフライ	牛乳 サッポロポテトベジタブル
26	水	春野菜の煮物 小松菜とツナの和え物 手作りひじきふりかけ	牛乳 こんがりさくさく	牛乳 くずもち
27	木	さつま汁 青菜のおひたし 焼きししゃも パイン缶	牛乳 リッツ	牛乳 まがりせんべい チーズ
28	金	マーボー丼 ナムル スナックえんどうの塩ゆで	牛乳 動物ビスケット	牛乳 さやえんどう

ぱんだ、きりん、らいおん組さんはお米を2合10日(月)までに持ってきて下さい。



おいしい春の味、旬のたけのこ

シャキシャキと独特の歯ごたえをもったたけのこは春が旬の野菜です。不溶性の食物繊維を含んでいるので、便通に効果的なうえ、腸内の環境も整えてくれます。旬の時期の掘りたての物は、えぐみが少なく、生のまま食べられます。時間がたつほど、えぐみ成分であるホモゲンチジン酸が増えるため、店頭に並んでいる物は、米ぬかを入れてゆで、十分に水にさらすことであくがとれておいしくなります。和え物や炒め物、煮物などにして旬の味をいただきます。

