

令和6年4月予定献立表

ふるえこども園

月	火	水	木	金	土	
1 カレーライス マカロニサラダ オレンジ ミルク せんべい	2 麦ごはん 酢豚 人参スープ ヨーグルト ミルク メロンパン	3 ごはん レバー入りハンバーグ かみかみごぼうサラダ みそ汁 飲むヨーグルト ソフトチョコクッキー	4 のりごはん ジャージャーめん ベーコンスープ りんご ミルク ごま蒸しパン	5 ごはん 魚の南蛮漬け ごま酢和え みそ汁 ミルク お好み焼き	6 納豆ごはん ひき肉豆腐 みそ汁 バナナ ミルク 南瓜ケーキ	
8 麦ごはん にらと卵の炒め煮 みそ汁 りんご ミルク かりんとう風トースト	9 ごはん 和風ミートローフ コールスローサラダ チンゲンサイのスープ 飲むヨーグルト ごまごまドーナツ	10 ごはん 魚のマヨネーズ和え 野菜サラダ 親子汁 ミルク 餃子の皮カレーピザ	11 食パン 豚肉とマカロニのケチャップ煮 野菜スープ ヨーグルト お茶 かしわおにぎり	12 ごはん 鶏肉のごま焼き 甘酢キャベツ みそ汁 ミルク マカロニきなこ	13 みそすき丼 かきたま汁 バナナ ミルク お麩ラスク	
15 ごはん ジャーマンオムレツ 三色サラダ みそ汁 ミルク ツナポテトのおやき	16 ごはん つるるんちやいな みそ汁 ヨーグルト ミルク ココアラスク	17 ミルクロールパン ひき肉のマカロニチュー もやしとハムのサラダ バナナ お茶 筍そぼろおにぎり	18 ひじきごはん 魚の香味焼き 納豆の和え物 みそ汁 ミルク バナナクリームサンド	19 あんぱんまんピラフ 鶏肉のカレー醤油焼き スパゲッティサラダ 五目スープ ミルク ブルーベリージャムケーキ	20 納豆ごはん ツナと豆腐のうま煮 若竹汁 りんご ミルク 豆腐ドーナツ	
22 のりごはん 五目うどん のりの佃煮和え りんご ミルク ジャムサンド	23 ごはん はみだし餃子 切り干し大根のナムル のっぺい汁 ミルク メロンパンクッキー	24 ごはん 豚の生姜焼き 三色ナムル みそ汁 ミルク じゃがもち	25 ひじきごはん 魚の中華風かば焼き キャベツとマカロニのごま和え みそ汁 飲むヨーグルト ウィンナーロール	26 ミルクロールパン スパゲティポリタン ポテトスープ バナナ お茶 豚にらおにぎり	27 ふりかけごはん 回鍋肉 中華スープ オレンジ ミルク 竹輪の磯辺揚げ	
29 昭和の日 	30 ごはん 鶏肉とたけのこのつくね ひじきのマヨ和え みそ汁 ミルク コーンスナック	<p>🌸ご入園・ご進級おめでとうございます🌸</p> <p>ふるえこども園栄養士の大迫友喜と小野山楓織です。子ども達が、元気で健康に成長できるように、おいしい給食を提供できるよう努めていきたいと思っております。今年度もよろしく願いいたします。</p> <p>献立表でレシピの紹介もしていきますので、ぜひご家庭での食事の参考にされてくださいね♪</p>				

献立紹介『 チンジャオロース 』

○材料（作りやすい分量）

豚こま切れ 160g 薄口醤油 0.5g 酒 2g 片栗粉 2g ピーマン 7g
 筍 6g 玉葱 8g 薄口醤油 0.5g 酒 0.8g みりん 1g
 ウスターソース 2g 砂糖 1g ごま油 1g

○作り方

- ①ボウルに豚こま切れを入れ、薄口醤油、酒で下味をつけ、片栗粉をまぶす。
ピーマンと筍は、せん切りにする。玉葱は薄切りにする。
- ②フライパンにごま油をしき、①の具材を全て炒める。全体に火が通ったら、薄口醤油、酒、みりん、ウスターソース、砂糖を加え、味つけをしたら出来上がり！

