

# 令和7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 バナナ  ミルク メロンパン	2 ごはん 豚肉のソース焼き 切り干し大根のかみかみ和え みそ汁  飲むヨーグルト せんべい	3 食パン インディアンパグッティ 野菜スープ キウイフルーツ  お茶 揚げ菜っ葉おにぎり	4 ごはん 魚の磯辺揚げ 甘酢サラダ かきたま汁  ミルク ココロドッグ	5 ふりかけごはん ひじきの甘辛煮 みそ汁 ヨーグルト  お茶 にゅうめん
	7 ミルクロールパン ひき肉のマカロニシチュー コーンサラダ キウイフルーツ  お茶 わかめおにぎり	8 ごはん 豚肉とマカロニのケチャップ煮 青菜と豆腐のスープ ヨーグルト  ミルク ココアサンド	9 ごはん ひじき入り卵焼き 納豆の和え物 みそ汁  ミルク セサミメロンパンクッキー	10 ごはん タンドリーチキン のりマヨサラダ もやしとハムのスープ  ミルク 揚げ餃子(じゃがペーコン)	11 ごはん 魚のレモン煮 キャブツのごまサラダ みそ汁  ミルク きなこ団子
14 ごはん 和風ミートローフ コールスローサラダ わかめ入りコンスープ  ミルク フレンチトースト	15 ごはん 豚肉の柳川もどし のっぺい汁 バナナ  ミルク 黒糖蒸しパン	16 ひじきごはん 魚の照り焼き わかめの酢の物 みそ汁  ミルク キャロットケーキ	17 のりごはん 肉うどん ツナサラダ ヨーグルト  ミルク コーンスナック	18 納豆ごはん かみなり豆腐 みそ汁 キウイフルーツ  ミルク チョコドロップクッキー	19 麦ごはん チンジャオロース 三色ナムル 中華スープ  ミルク 五目焼きそば
21 アパンマンピラフ 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 ココアケーキ	22 ひじきごはん 魚の甘酢ダレ のりの佃煮和え みそ汁  ミルク じゃがもち	23 ミルクロールパン ポトフのカレー風煮 ダイコンサラダ バナナ  お茶 青のりじゃこおにぎり	24 ごはん 肉じゃが さつま汁 キウイフルーツ  ミルク ごま蒸しパン	25 ごはん 鶏肉のさっぱり焼き 甘酢野菜 みそ汁  飲むヨーグルト ミルクスティック	26 納豆ごはん ちくわとひき肉の卵とじ みそ汁 オレンジ  ミルク もちもち豆腐ドーナツ
28 ごはん 鶏肉と筍のつくね 小魚和え みそ汁  ミルク マフィン	29 昭和の日 	30 ごはん 豚肉のみそ焼き もやしとハムのサラダ すまし汁  ミルク コーンスナック	<p style="text-align: center;">🌸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です。新年度が始まり、新しいお友達や新しい場所といった環境の変化に、子ども達は胸を膨らませていることと思います。少しずつ園に慣れ、食事の時間を楽しんでもらえたら嬉しいです。給食室では、子ども達に喜んでもらえるよう、安全でおいしい給食の提供に日々努めていきたいと思っておりますので、どうぞよろしくお願いいたします。</p>		

## 献立紹介 「納豆のかき揚げ」

○材料(3~5歳児1人分)

鶏もも(細切れ) 7g    小粒納豆 1g    ピーマン 5g    玉葱 8g    人参 6g  
 魚肉ソーセージ 4g    コーン 4g    小麦粉 5g    卵 1個    揚げ油 適量  
 ☆濃口醤油 2g    みりん 1g    三温糖 7g

○作り方

- ①玉葱と人参をせん切りにする。ピーマンをみじん切りにする。魚肉ソーセージは細切りにする。
- ②小麦粉と卵、少量の水を加えて混ぜ合わせ、衣を作る。そこに鶏ももと小粒納豆、コーン、①の具材を入れて全体に衣を絡める。
- ③形が崩れないよう、170℃の油でこんがり揚げていく。☆のタレをかけたら出来上がり!

