



4月のメニュー

日	献立	10時おやつ	3時おやつ
1(金)	ごはん 照り焼きチキン ツナサラダ 野菜スープ 果物	クッキー	麦茶 蒸しパン
2(土)	親子丼 キャベツの塩昆布和え 具だくさんみそ汁 果物	ビスケット	麦茶 せんべい
4(月)	豚丼 野菜サラダ みそ汁 果物	クッキー	牛乳 ホットケーキ
5(火)	ミートソース キャベツとりんごのサラダ コンソメスープ 果物	チーズ	麦茶 彩りおにぎり
6(水)	食パン 魚フライ ポテトサラダ 沢煮椀 果物	ヨーグルト	麦茶 お好み焼き
7(木)	ひじきごはん 春巻 キャベツの塩昆布和え みそ汁 果物	クッキー	麦茶 ジャムパン
8(金)	ごはん つくね焼き かぼちゃサラダ みそ汁 果物	クラッカー	麦茶 焼きそば
9(土)	ごはん 肉じゃが 浅漬け みそ汁 果物	ビスケット	麦茶 クッキー
11(月)	二色丼 チーズサラダ 中華スープ 果物	クラッカー	麦茶 パンケーキ
12(火)	五目うどん ちくわの磯辺揚げ ほうれん草のおかか和え 果物	チーズ	麦茶 塩おにぎり
13(水)	ごはん 煮魚 切り干し大根の煮物 みそ汁 果物	ヨーグルト	牛乳 きな粉ラスク
14(木)	ごはん 鶏唐揚げ マカロニサラダ みそ汁果物	せんべい	麦茶 ゼリー
15(金)	キーマカレー 花野菜サラダ 豆腐スープ 果物	クッキー	麦茶 芋入り蒸しパン
16(土)	ハヤシライス コールスローサラダ みそ汁 果物	ビスケット	麦茶 せんべい
18(月)	焼きそば きゅうりちくわ みそ汁 果物	ビスケット	麦茶 焼きおにぎり
19(火)	ごはん 豚肉のみそ焼き おひたし かきたま汁 果物	チーズ	麦茶 ふかし芋
20(水)	ごはん 魚の照り焼き きんぴら みそ汁 果物	ヨーグルト	麦茶 草団子
21(木)	ロールパン 鶏肉と白いんげん豆のトマト煮 キャベツの酢漬け 果物	ビスケット	麦茶 わかめおにぎり
22(金)	きのこごはん しらす入り玉子焼き ほうれん草のごま和え すまし汁 果物	クッキー	牛乳 シュガーラスク
23(土)	ごはん 煮込みハンバーグ にんじんの甘煮 みそ汁 果物	クッキー	麦茶 せんべい
25(月)	ごはん 豚肉のピカタ シルバーサラダ みそ汁 果物	ビスケット	麦茶 マカロニ安倍川
26(火)	ごはん 魚の野菜あんかけ ジャーマンポテト みそ汁 果物	チーズ	麦茶 ホットケーキ
27(水)	ごはん 豆腐ハンバーグ(デミソース) 温野菜サラダ 野菜スープ(ポトフ風) 果物	ヨーグルト	麦茶 焼きうどん
28(火)	ビビンバ丼 きゅうりとわかめの酢の物 みそ汁 果物	ビスケット	麦茶 揚げパン
30(土)	チキンカレー コールスローサラダ コンソメスープ 果物	クッキー	麦茶 せんべい

*10時に TOMATO・ONION クラスはおやつがあります。*仕入れの状況や人数の変更により献立が変わる時もあります。

食育だより

【給食室から】

ご入園、ご進級おめでとうございます。
 新しい環境で不安を感じることもあるかもしれませんがおいしい給食で子どもたちを迎え
 毎日が楽しみに登園してもらえるようにこころを込めて給食を作っていきます。
 ARINKOMURAの給食は、食材の質や鮮度、味加減、固さや量、食物アレルギー等細やかな
 配慮をして子どもたちの成長に必要な栄養をバランスよく摂取できるように工夫して提供して
 います。3時のおやつも同様に健康志向をモットーに作っています。
 給食スタッフ一同、どうぞよろしくお願いいたします。



【草団子 4/20 3時のおやつ】

よもぎ: 60g (茹でて絞ったもの)

団子粉: 150g 木綿豆腐: 約 150g

きな粉: 適量

(きな粉と同量の砂糖で混ぜ合わせる)



<作り方>

- 1.よもぎは葉先の柔らかい葉のみ摘む。しっかり洗い流す。
- 2.たっぷりの沸騰したお湯に塩を適量入れてよもぎを加え1~2分程茹でる。冷水にとり流水でよく洗い水気を絞る。
- 3.よもぎはみじん切りにし、すり鉢でするかフードプロセッサーで細かくする。
- 4.ボウルに団子の粉を入れ、3のよもぎと豆腐を入れてよく混ぜる(豆腐は一度に入れないで生地の硬さを調整しながら耳たぶくらいに)
- 5.だんごを一口大に丸めて沸騰したお湯で茹でる。団子が浮き上がったなら2分位茹でボウルに水を取りさらに水をかえぬめりを取り水気を切って皿に盛りきな粉をかける。