



# 4月予定献立表



<令和3年>  
大崎保育園

日	曜日	献立	10時	3時おやつ
1	木	カレーライス・青じそドレサラダ・フルーツ	バナナチップ	豆腐ドーナツ
2	金	納豆ご飯・豚バラ大根・ごま和え・すまし汁・フルーツ	かみかみ昆布 せんべい	ココア蒸しパン
3	土	牛丼・みそ汁・フルーツ	りんご クラッカー	
5	月	<入園歓迎会> 赤飯・さわらの塩焼き・ブロッコリーのナムル・みそ汁・フルーツ	バナナチップ	クッキー
6	火	ご飯・豚肉と玉ねぎの甘辛炒め・納豆和え・すまし汁・フルーツ	するめ	アプリコットパウンドケーキ
7	水	ごま豆乳うどん・ししゃも焼き・スティック野菜・フルーツ	芋けんぴ	ゆかりチーズおにぎり
8	木	ご飯・味付けのり・肉団子・酢の物・みそ汁・フルーツ	かみかみ昆布 せんべい	ふのラスク
9	金	きなこご飯・タンドリーチキン・もやし中華サラダ・コーンスープ・りんごゼリー	食べる煮干し	人参マフィン
10	土	ミートスパゲティ・さつま芋サラダ・フルーツ	りんご クラッカー	
12	月	わかめご飯・鮭のレモン蒸し・白和え・みそ汁・フルーツ	バナナチップ	プリン
13	火	ご飯・牛肉のケチャップソテー・切り干しサラダ・スープ・ヨーグルト	せんべい フルーツ	さつま芋のバター焼き
14	水	ご飯・鶏肉の香味焼き・ゆかり和え・かき玉汁・フルーツ	するめ	フレンチトースト
15	木	<ご当地グルメ・岡山> デミカツ丼・煮豆・グリーンサラダ・みそ汁・フルーツ	かみかみ昆布 せんべい	マーブルケーキ
16	金	ひじきご飯・魚の照り焼き・煮浸し・すまし汁・フルーツ	芋けんぴ	きなこマカロニ
17	土	ハヤシライス・ブロッコリーサラダ・フルーツ	りんご クラッカー	
19	月	ご飯・プルコギ・かみかみサラダ・中華卵スープ・フルーツ	バナナチップ	マシュマロサンド
20	火	ご飯・ふりかけ・さばのみそ煮・マカロニサラダ・すまし汁・フルーツ	スティックパン	フライドポテト
21	水	ご飯・トンテキ・コンソメ煮・ミネストローネ・ぶどうゼリー	するめ	ホットケーキ (ブルーベリージャム)
22	木	五目ラーメン・油淋鶏・やみついきゅうり・フルーツ	せんべい フルーツ	ツナパン
23	金	<誕生会>レーズンパン・チーズインハンバーグ・ジャーマンポテト ゆでブロッコリー・豆乳スープ・フルーツ	食べる煮干し	いちごのケーキ
24	土	親子丼・みそ汁・フルーツ	りんご クラッカー	
26	月	大豆入りわかめご飯・魚のパン粉焼き・昆布和え・みそ汁・フルーツ	芋けんぴ	ミルクココアゼリー
27	火	ご飯・手羽元のすっぱ煮・しらす和え・けんちん汁・フルーツ	バナナチップ	アメリカンドッグ
28	水	たけのこご飯・豚天・ひじき中華サラダ・すまし汁・ヨーグルト	食べる煮干し	卵ボーロ
29	木	<昭和の日>		
30	金	<弁当の日>	するめ	ちんすこう

## ご入園・ご進級おめでとうございます

新年度のスタートです。新しい生活、新しい環境にワクワクドキドキしている子どもたち。元気いっぱい過ごせるよう体調管理に注意して見守っていきましょう。

### 春の味覚を楽しもう

#### 春が旬の野菜

菜の花（なばな）や春キャベツ、アスパラガス、せり、さやえんどうなどがあり柔らかくてみずみずしいのが特徴です。独特の苦みやえぐみもありますがこれらはとても体にいいのです。冬の間落ちた新陳代謝を活性化し、解毒や浄化などの働きがあります。季節限定の貴重な春野菜を食卓にどんどん取り入れましょう。

