



# 2021年4月ランチメニュー



今月の栄養量  
 エネルギー：387kcal  
 たんぱく質：14.5g  
 脂質：8.9g  
 食塩相当量：1.2g

- 旬の食材
- ・たけのこ
  - ・春キャベツ
  - ・新たまねぎ
  - ・レタス
  - ・甘夏



## しろくまくんのカレーライス



～「和ごはん」を取り入れよう～  
 からだにやさしい「和食」中心の食事を提供しています。

農林水産省  
 官民協働プロジェクト

### 淀川幼稚園

月	火	水	木	金
			1	2
			ウィンナーピラフ 青のりポテト 豆腐とキャベツのスープ	ごはん 肉野菜炒め ブロッコリーの塩麹和え うす揚げと玉葱の味噌汁
5	6	7	8	9
	★入園式★			☆進級お祝い献立☆
ごはん 鶏肉の照り焼き ひじきサラダ 麩とわかめの味噌汁	ハヤシライス 春雨サラダ チーズ	ごはん 白身魚の和風マリネ 胡瓜とささみのごま酢和え 白菜と厚揚げの味噌汁	ごはん ポークビーンズ 切干大根サラダ レタスとコーンのスープ	桜ごはん 鮭のコーンマヨ焼き 春キャベツの彩り和え 手まり麩と三つ葉のすまし汁
12	13	14	15	16
		☆食育：たけのこ(皮むき)☆		
ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 花野菜サラダ ほうれん草とコーンのスープ	ごはん 肉じゃが もやしの磯和え うす揚げとえのきの味噌汁	たけのこごはん 白身魚の南部焼き 高野豆腐煮 新玉葱とわかめのすまし汁	ミネラルロール 春キャベツのクリームシチュー グリーンサラダ 甘夏	ごはん 豚肉の生姜炒め いんげんのマヨドレ和え 厚揚げともやし味噌汁
19	20	21	22	23
	☆食体験：玉葱の皮むき☆			
ごはん 白身魚の西京焼き 切干大根煮 豆腐とほうれん草のすまし汁	ごはん チキンソテーマトソースかけ コールスローサラダ 白菜と人参のスープ	麦ごはん 柳川風煮 いんげんのおかか和え 大根としめじの味噌汁	ごはん 麻婆豆腐 中華ナムル わかめスープ	ごはん 白身魚の磯辺揚げ 白菜のゆかり和え 南瓜と青菜の味噌汁
26	27	28	29	30
		☆ものがたりメニュー☆	☆昭和の日☆	
ごはん 白身魚の煮付け ひじきと大豆煮 豆腐とわかめの味噌汁	アマランサスごはん 豚肉と厚揚げの炒め煮 もやしの酢の物 麩とキャベツの味噌汁	しろくまくんのカレーライス スパゲティナポリタン バナナ 		ごはん 鶏肉の唐揚げ ほうれん草のお浸し さつま芋と小松菜の味噌汁