




# 2022年4月ランチメニュー



今月の栄養量  
 エネルギー：384kcal  
 たんぱく質：14.8g  
 脂質：8.3g  
 食塩相当量：1.3g

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

～「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
				五目焼きめし いんげんのごま和え じゃが芋と大根の味噌汁
4	5	6	7	8
ごはん 白身魚の味噌煮 ほうれん草の納豆和え 小松菜と麩のすまし汁	ごはん 麻婆豆腐 大学かぼちゃ わかめスープ	☆入園式☆ ごはん 肉じゃが もやしの磯和え うす揚げと切干大根の味噌汁	焼きそば いんげんのマヨドレ和え 白菜とえのきの味噌汁	ごはん 豆腐入り卵焼き キャベツの甘酢和え さつまいもと玉葱の味噌汁
11	12	13	14	15
ごはん 鶏肉の照り焼き ひじきと大豆煮 玉葱とほうれん草の味噌汁	☆進級お祝い献立☆ 桜ごはん 白身魚のコーンマヨ焼き 春キャベツの彩り和え 花麩と三つ葉の味噌汁	☆食育：たけのこ☆ ☆食体験：たけのこ皮むき☆ カレーライス マカロニサラダ パイン缶	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	ごはん 鶏肉の唐揚げ 白菜のお浸し 豆腐と青菜の味噌汁
18	19	20	21	22
ごはん 白身魚の西京焼き 切干大根煮 かき玉汁	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 花野菜サラダ レタスとコーンのスープ	豚丼 もやしの中華和え 豆腐と人参の味噌汁	ピラフ 春キャベツのクリームシチュー ひじきサラダ	☆お米丸とふるさとめぐり☆ ごはん 豚肉と厚揚げの炒め煮 白菜のゆかり和え 飛鳥汁
25	26	27	28	29
ごはん 鶏肉の塩麩焼き ブロッコリーのごま和え 玉葱と小松菜の味噌汁	ハヤシライス ポテトサラダ 黄桃缶	ごはん ポークチャップ 切干大根サラダ キャベツと人参のスープ	ごはん 白身魚の磯辺揚げ もやしの酢の物 厚揚げと大根の味噌汁	☆昭和の日☆ 