



# ～もりのキッチン～

令和3年度  
4月号  
げんきな森中央保育園



月	火	水	木	金	土
★ 	★ 	★ 	1 魚のコーンマヨ焼き ポイルキャベツ ハリハリサラダ 味噌汁・キウイ	2 高野豆腐のオランダ煮 野菜のレモン醤油和え 味噌汁 リンゴ	3 入園式 春野菜カレー 福神漬け にら玉 バナナ 
9時 3時	9時 3時	9時 3時	9時 3時	9時 3時	9時 3時
5 かにかま入り卵焼き ブロッコリー 春雨の中華炒め 中華スープ・キウイ	6 チーズ 肉じゃが スナップエンドウ 野菜の納豆和え 味噌汁・イチゴ	7 かえり炒め 豆腐ハンバーグ コホウサラダ コンソメスープ イチゴ	8 豚肉の生姜焼き 野菜のゆかり和え 味噌汁・キウイ リンゴ	9 魚の竜田揚げ 粉ふき芋 ワカメと胡瓜の酢の物 味噌汁・キウイ	10 三色丼 ほうれん草のごま和え 味噌汁 バナナ
9時 3時	9時 3時	9時 3時	9時 3時	9時 3時	9時 3時
12 魚の香草パン粉焼き トマト アスパラのソテー ジュリアンスープ・イチゴ	13 チーズ 筑前煮 ごまじゃこサラダ 味噌汁 キウイ	14 甘辛いりこ スパニッシュオムレツ 厚揚げと蒟蒻の煮物 セロリのスープ リンゴ	15 豆腐の中華煮 キャベツと鮭の和え物 味噌汁 イチゴ	16 魚の南蛮漬け マカロニサラダ かしわ汁 キウイ	17 親子丼 キャベツのじゃこ和え 味噌汁 果物
9時 3時	9時 3時	9時 3時	9時 3時	9時 3時	9時 3時
19 チーズ レバーの甘辛煮 スパゲティサラダ 味噌汁 リンゴ	20 なかよし会 	21 かえり炒め ひじきと高野豆腐の炒め物 南瓜の甘煮 味噌汁 キウイ	22 魚の塩麴焼き 人参の甘煮 青菜のおひたし 味噌汁・リンゴ	23 ささみフライ トマト 春雨の酢の物 中華スープ・イチゴ	24 ハヤシライス 福神漬け インゲンのごま和え バナナ
9時 3時	9時 3時	9時 3時	9時 3時	9時 3時	9時 3時
26 チーズ 照り焼きチキン スナップエンドウ マカロニのケチャップ炒め 味噌汁・メロン	27 魚のホイル蒸し 春雨のチャプチェ 卵スープ リンゴ	28 手作りふりかけ ツナ入り卵焼き 磯粉吹き芋 牛肉のかわり金平 味噌汁・キウイ	29 	30 チキン南蛮タルソース添え トマト 小松菜のごま和え ワカメスープ・メロン	★ 
9時 3時	9時 3時	9時 3時	9時 3時	9時 3時	9時 3時

- ★献立は都合により変更することがあります。ご了承ください。
- ★主食はごはん、又はパンです。
- ★おやつ時の飲み物は、牛乳、又は麦茶です。
- ★甘辛いりこ・手作りふりかけ・かえりいりこでカルシウムを強化しています。



## 給食が



げんきな森中央保育園の給食は、ごはん、主菜・副菜・お汁・デザートです。  
出来る限り、国産の食材を使って作っていますので、ご安心ください。  
月曜日から金曜日まで3時のおやつは手作りです。  
すべて森のキッチンで作っています。  
食事サンプルを玄関に展示しておりますので、是非ご覧ください。  
レシピ等をお渡しする事もできますので、お気軽に職員までお問い合わせ下さい。