



# がっのこんだて

## 1日（木曜日）

この日は“こどもの日メニュー”！！

春巻きの皮をかぶとの形に折って作る「かぶと春巻き」がおすすめです♪  
わくわくさんはこいのぼりの形に折って作ります。

ごはんは、旬のお野菜、“実えんどう”を入れて炊きこんだ  
「実えんどうごはん」です。実がホクホクでおいしいですよ！

実えんどうごはん（実えんどう・ごはん）

かぶと春巻き（春巻きの皮・はんぺん・かにかまぼこ・チーズ・マヨネーズ）

きゅうりと蒸し鶏のごまだれサラダ（きゅうり・鶏肉・ごま）

かきたまスープ（たまご・わかめ）

## 2日（金曜日）

プルコギ丼（牛肉・玉ねぎ・ピーマン・にんじん・もやし・ごま・にんにく・ごはん）

はるさめの酢の物（はるさめ・ハム・きゅうり・みかん缶）

チーズ蒸しパン（小麦粉・たまご・牛乳・チーズ・ベーキングパウダー）

## 7日（水曜日）

鶏塩うどん（鶏肉・ねぎ・にんじん・しょうが・うどん）

ちくわの磯辺揚げ（ちくわ・青のり・たまご・小麦粉）

りんご

## 8日（木曜日）

〈春キャベツ〉

4～6月が旬で、冬キャベツに比べて巻きがゆるく、やわらかいのが特徴です。

今月は旬の春キャベツを使った料理がたくさん登場しますので、

みんなたくさん食べてくださいね！

コロッケ（じゃがいも・合びき肉・玉ねぎ・小麦粉・たまご・パン粉・コーン・ソース）

キャベツとひじきの胡麻和え（キャベツ・ひじき・きゅうり・にんじん・ツナ缶・かつお節・ごま）

味噌汁（玉ねぎ・わかめ） ごはん



## 9日（金曜日）

ハヤシライス（牛肉・じゃがいも・にんじん・玉ねぎ・しめじ・ルウ・赤ワイン・ごはん）

コールスロー（キャベツ・きゅうり・コーン・ハム・マヨネーズ）

ミルクプリン（牛乳・練乳・生クリーム・ゼラチン・黒砂糖）

## 12日（月曜日）

鶏肉と人参の甘酢煮（鶏肉・にんじん・玉ねぎ）

きゅうりとささ身のゴマ和え（きゅうり・鶏ささみ・かつお節・ごま）

味噌汁（大根・切干大根・油揚げ） ごはん

## 13日（火曜日）

鮭のチーズ焼き（鮭・ケチャップ・玉ねぎ・コーン・チーズ・パセリ）

きんぴらごぼう（ごぼう・にんじん・豚肉・しらたき・油揚げ・ごま）

味噌汁（ちくわ・ねぎ） ごはん

## 14日（水曜日）

からあげ丼（鶏肉・にんじん・キャベツ・レタス・のり・マヨネーズ・しょうが・ごはん）

ごまみそスープ（かぼちゃ・しめじ・もやし・油揚げ・ごま）

豆乳スコーン（強力粉・薄力粉・豆乳ホイップ・ベーキングパウダー）

## 15日（木曜日）

豆腐ハンバーグ（合びき肉・豆腐・玉ねぎ・バター・たまご・青じそ・大根・パン粉）

にんじんとピーマンのきんぴら（にんじん・ピーマン・パプリカ・しらたき・ちりめんじゃこ・ごま）

味噌汁（もやし・しめじ・油揚げ） ごはん

## 16日（金曜日）

パン（強力粉・小麦粉・酵母・ドライ・バター・たまご）

スパゲティサラダ（スパゲティ・きゅうり・コーン・ハム・ツナ・マヨネーズ）

ポトフ（キャベツ・じゃがいも・にんじん・ブロッコリー・鶏肉）

## 19日（月曜日）

カレー肉じゃが（豚肉・じゃがいも・にんじん・玉ねぎ・くずきり・カレー粉）

大根サラダ（大根・切干大根・ハム・きゅうり・ごま・マヨネーズ）

味噌汁（白菜・油揚げ） ごはん





# がっのこんだて

20日（火曜日）

さわらの西京焼き  
高野豆腐の卵とじ（高野豆腐・にんじん・しいたけ・たまご）  
具だくさん汁（ごぼう・にんじん・こんにゃく・大根・鶏肉・もやし・しめじ） ごはん

21日（水曜日）

かきたまうどん（たまご・わかめ・にんじん・ねぎ・生姜・うどん）  
かきあげ（玉ねぎ・ちくわ・ひじき・みつば・えび・さつまいも・たまご・小麦粉）  
りんごゼリー（アップルジュース・アガー・ホイップクリーム）

22日（木曜日）

鶏つくねバーグ（鶏ひき肉・玉ねぎ・にんじん・万能ねぎ・たまご）  
キャベツとツナのおひたし（キャベツ・きゅうり・ツナ・ごま・かつお節）  
味噌汁（豆腐・わかめ） ごはん

23日（金曜日）

トマト丼（鶏肉・なす・にんじん・玉ねぎ・トマト缶・ごはん）  
おからサラダ（おから・にんじん・きゅうり・ツナ缶・マヨネーズ）  
ドロップクッキー（小麦粉・バター・たまご・コーンフレーク）

26日（月曜日）

タンドリーチキン（鶏肉・ヨーグルト・にんにく・しょうが・カレー粉・はちみつ・レモン汁）  
にんじんとツナのサラダ（にんじん・ツナ・ごま・きゅうり）  
ちくわチャウダー（焼ちくわ・にんじん・たまねぎ・じゃがいも・ベーコン・コーン・にんにく・バター・牛乳） ごはん

27日（火曜日）

さばとじゃがいものケチャップ煮（さば・じゃがいも・ケチャップ・ソース）  
ほうれん草の胡麻和え（ほうれん草・にんじん・さつま揚げ・ごま）  
味噌汁（大根・にんじん・油揚げ） ごはん

28日（水曜日）

マーボーなす丼（なす・豚ひき肉・豆腐・玉ねぎ・ねぎ・トマト缶・しょうが・ごはん）  
白菜とじゃこのおひたし（白菜・ほうれん草・ちりめんじゃこ・ごま）  
フルーツサラダ（りんご・みかん缶・バナナ・ホイップクリーム・ヨーグルト）

29日（木曜日）

キャベツ入りメンチカツ（豚ひき肉・玉ねぎ・キャベツ・小麦粉・たまご・パン粉・ソース）  
ひじきの煮物（ひじき・大豆・にんじん・油揚げ・切干大根）  
味噌汁（豆腐・ねぎ） ごはん

30日（金曜日）

トマトのクリーミーパスタ（スパゲティ・バター・にんにく・ベーコン・エリンギ・トマト缶・牛乳・ブロッコリー・生クリーム）  
きゅうりとりんごのサラダ（きゅうり・りんご・にんじん・マヨネーズ）  
ビスコ



認定こども園くわな 給食室のブログ 給食室あれこれあれれ

→ <https://blog.goo.ne.jp/kuwana2022>

給食室のブログ



認定こども園くわな 給食室のcookpad

「認定・幼稚園\_くわな☆のキッチン」

→ <https://cookpad.com/kitchen/152292>

給食室のcookpad

