LUMBINI こんだてひょう 2023年度 4月

ひにち	ようび	しゅしょく	おかず	さんしょくぶんるい ちやにくになる	さんしょくぶんるい ねつやちからになる	さんしょくぶんるい ちょうしをととのえる	10じおやつ	3じおやつ
1	土	にゅうめん	ぶたにくとほうれんそうのみそいため　きゅうりのつけもの グレープフルーツ　ぎゅうにゅう	とりにく　ぶたにく みそ　ぎゅうにゅう	そうめん　ごまあぶら さとう	こねぎ　にんじん　たまねぎ　ほうれんそう きゅうり	ビスケット ぎゅうにゅう	わかめせんべい （1才児…えびせんべい） むぎちゃ
3	月	カリカリうめごはん	とりにくとかぶのにもの　ちくわのいそべやき かきたまじる　むぎちゃ	とりにく　あつあげ ちくわ　たまご	こめ　さとう　マヨ ネーズ　かたくりこ	にんじん　かぶ　あお のり　しいたけ　みつ ば	しおせんべい （1才児…やわらかせんべい） ぎゅうにゅう	ハムチーズパンケーキ ぎゅうにゅう
4	火	にこみふううどん	さばのしおやき　とうみょうのなっとうあえ パイナップル　ぎゅうにゅう	とりにく　たまご　さ ば　なっとう　ぎゅう にゅう	うどん　ごまあぶら みりん	にんじん　ながねぎ こまつな　えのきたけ とうみょう	ビスケット ぎゅうにゅう	コーンおにぎり むぎちゃ
5	水	ごはん	はっぽうさい　のりナムル いちご　ぎゅうにゅう	ぶたにく　えび　ぎゅ うにゅう	こめ　かたくりこ　ご ま　さとう	にんじん　たまねぎ ほししいたけ　しょう が　もやし　はくさい	あまからせんべい （1才児…いわしせんべい） ぎゅうにゅう	マカロニきなこ むぎちゃ
6	木	バターロール	ハンバーグ　アスパラとベーコンのソテー やさいスープ　ぎゅうにゅう	ぶたにく　ぎゅうにゅ う　たまご　ベーコン	バターロール　パンこ サラダあぶら　バター	たまねぎ　コーン　ア スパラガス　にんじん キャベツ	クリームサンドビスケット （1才児…ウエハース） ぎゅうにゅう	フルーツヨーグルト むぎちゃ
7	金	ごはん	とりにくのこうみやき　まめなサラダ おすいもの　オレンジ　むぎちゃ	みそ　とりにく　だい す　ツナ	こめ　ごま　さとう ふ	にんにく　しょうが にんじん　こまつな えのきたけ　こねぎ	クッキー ぎゅうにゅう	かぼちゃサーターアンダギー ぎゅうにゅう
10	月	なめし	ポテトのそぼろに　かたぬきチーズ こまつなとじゃこのわふういため　バナナ　むぎちゃ	ぶたにく　ちりめん じゃこ　チーズ	こめ　じゃがいも　ち くわぶ　さとう　かた くりこ　ごま	にんじん　たまねぎ ほししいたけ　えのき たけ　こまつな	しおせんべい （1才児…やわらかせんべい） ぎゅうにゅう	ちくわいりおこのみやき ぎゅうにゅう
11	火	ふりかけごはん	あかうおのにつけ　しらあえ みそしる　キウイフルーツ　むぎちゃ	あかうお　とうふ　あ ぶらあげ　みそ	こめ　さとう　ごま こんにゃく	しょうが　こまつな にんじん　ほうれんそ う　だいこん	えびせん ぎゅうにゅう	スイートポテト ぎゅうにゅう
12	水	しょくパン （ジャム）	グリルチキン　ひじきのツナマヨサラダ しめじとウインナーのスープ　ぎゅうにゅう	とりにく　ツナ　ウイ ンナー　ぎゅうにゅう	しょくパン　ジャム オリーブオイル　さと う	にんにく　たまねぎ トマト　にんじん きゅうり　キャベツ	サブレ ぎゅうにゅう	ゆかりおにぎり むぎちゃ
13	木	カレーライス	ミモザサラダ　もものかんづめ ぎゅうにゅう	ぶたにく　かにかま ハム　たまご　ぎゅう にゅう	こめ　じゃがいも　サ ラダあぶら　さとう	にんじん　たまねぎ きゅうり　ブロッコ リー　もも	ウエハース ぎゅうにゅう	ホットドッグ むぎちゃ
14	金	やきそば	いわしスティック　わかめサラダ デコポン　ぎゅうにゅう	ぶたにく　ハム　ぎゅ うにゅう	サラダあぶら　ちゅう かめん　ごま　さとう	にんじん　たまねぎ もやし　キャベツ　あ おのり　わかめ	あまからせんべい （1才児…ポンせん） ぎゅうにゅう	レーズンむしパン むぎちゃ
15	土	ごはん	すどり　やきチーズポテト ちゅうかスープ　むぎちゃ	とりにく　こなチーズ ぶたにく	こめ　さとう　かたく りこ　じゃがいも　は るさめ	にんじん　たまねぎ ほししいたけ　ピーマ ン　チンゲンサイ	ふがし ぎゅうにゅう	クラッカー ぎゅうにゅう
17	月	おやこどん	シュウマイ　キャベツのおかかあえ いちご　むぎちゃ	とりにく　たまご　ぶ たにく　かつおぶし	こめ　さとう　かたく りこ	にんじん　たまねぎ えのきたけ　やきのり きゅうり　キャベツ	きなこせんべい （1才児…わかめせんべい） ぎゅうにゅう	やさいちぢみ ぎゅうにゅう
18	火	ミルクパン	さわらのごまからあげ　シャキシャキサラダ はくさいとハムのスープ　ぎゅうにゅう	さわら　ベーコン　こ なチーズ　ハム　ぎゅ うにゅう	ミルクパン　ごま　か たくりこ　サラダあぶ ら　さとう	にんじん　きゅうり れんこん　りんご　は くさい	クリームサンドビスケット （1才児…ビスケット） ぎゅうにゅう	いなりずし むぎちゃ
19	水	ごはん	チキンのバターじょうゆやき　だいこんのまめツナサラダ アスパラとひきにくのスープ　むぎちゃ	とりにく　ツナ　ぶた にく	こめ　こむぎこ　バ ター　さとう　ごまあ ぶら	にんにく　にんじん だいこん　えだまめ しめじ　アスパラガス	あまからせんべい （1才児…いわしせんべい） ぎゅうにゅう	バナナ ぎゅうにゅう
20	木	しらすとキャベツの わふうスパゲティ	かぼちゃサラダ　だいこんとささみのスープ グレープフルーツ　ぎゅうにゅう	しらす　とりにく ぎゅうにゅう	サラダあぶら　バター スパゲティ　さとう	にんにく　にんじん ながねぎ　キャベツ やきのり　きゅうり	クッキー ぎゅうにゅう	ピーチミルクプリン むぎちゃ
21	金	たけのこごはん	しろみざかなのみそだれやき　ごもくひじき おすいもの　むぎちゃ	とりにく　あぶらあげ みそ　しろみざかな	こめ　さとう　ごま こんにゃく	にんじん　たけのこ ひじき　さやいんげん わかめ　ながねぎ	チーズサンドクラッカー （1才児…ウエハース） ぎゅうにゅう	ブルーベリージャムクッキー ぎゅうにゅう
22	土	ごはん	マーボーどうふ　たことブロッコリーのちゅうかサラダ にらたまスープ　むぎちゃ	ぶたにく　みそ　とう ふ　たこ　たまご	こめ　サラダあぶら かたくりこ　ごま　さ とう	にんにく　しょうが にんじん　たまねぎ ほししいたけ	あまからせんべい （1才児…えびせんべい） ぎゅうにゅう	コーンフレーク ぎゅうにゅう
24	月	ごはん	ぶたにくのしょうがやき　キャベツのいそかあえ あじのつみれじる　むぎちゃ	ぶたにく　あじ　みそ	こめ　サラダあぶら ごま　さとう	しょうが　たまねぎ にんじん　きゅうり キャベツ　やきのり	パイ （1才児…ビスケット） ぎゅうにゅう	ハムマヨトースト ぎゅうにゅう
25	火	にくうどん	あつやきたまご　かふうあえ バナナ　ぎゅうにゅう	ぶたにく　あぶらあげ たまご　ぎゅうにゅう	うどん　さとう　ごま あぶら	にんじん　ながねぎ もやし　チンゲンサイ コーン　バナナ	しおせんべい （1才児…やわらかせんべい） ぎゅうにゅう	うめとあおなのおにぎり むぎちゃ
26	水	ごはん	おろしからあげ　カレーふうみのポテトサラダ とうふとみずなのわふうスープ　ヨーグルト　ジュース	とりにく　ハム　とう ふ　ヨーグルト	こめ　かたくりこ　サ ラダあぶら　さとう じゃがいも	だいこん　にんじん きゅうり　コーン　み ずな	ビスケット ぎゅうにゅう	こくとうおふうラスク むぎちゃ
27	木	バターロール	さけのムニエル　ダイスチーズサラダ ねぎポークスープ　とうにゅう	さけ　ハム　チーズ ぶたにく	バターロール　こむぎ こ　バター　さとう ごま	にんじん　きゅうり キャベツ　コーン　な がねぎ	のりせんべい （1才児…ごませんべい） ぎゅうにゅう	オレンジ ビスケット むぎちゃ
28	金	チャーハン	もやしのごまサラダ　レタスのちゅうかスープ パイナップルのかんづめ　むぎちゃ	たまご　ハム　なると とりにく	こめ　ごま　さとう かたくりこ	ながねぎ　きゅうり もやし　にんじん　え のきたけ　レタス	ゴーフレット （1才児…ウエハース） ぎゅうにゅう	こめこのいちごケーキ ぎゅうにゅう

ご入園・ご進級
おめでとうございます！

新しい一年のスタートです。
何でも好き嫌いせずに食べて
心も体もどんどん大きくなって
いきますように☆彡
給食室より

誕生会
26日（水）
おたんじょうび
おめでとう！

※材料購入の都合により一部献立を変更する場合があります
☆10時おやつは1・2才児のみ提供します
☆延長保育用おやつは別途あります

今月の平均栄養摂取量（給食）	
エネルギー	497　kcal
たんぱく質	17．2　g

ルンビニー保育園