



親こっ子プラス 4月の献立表



日	曜日	ランチ	食材	摂取エネルギー
1	水	鱈フライ・コールスローサラダ・きんぴらごぼう・味噌汁・ご飯・果物	鱈・キャベツ・ハム・コーン・ごぼう・人参・ちくわ・果物	529Kcal
2	木	ロールキャベツ・サラダナポリタン・ご飯・フルーツゼリー	キャベツ・挽肉・玉ねぎ・ベーコン・パスタ・ピーマン・ゼラチン・ジュース・果物	568Kcal
3	金	お楽しみメニュー♪(麵食)	+.*'ル'nd(d'▽')('▽`b)b'ル'nd'+.*'	—
6	月	ごぼうと牛肉のきんぴら煮・揚げ出し豆腐・味噌汁・ご飯・果物	牛肉・ごぼう・白滝・人参・豆腐・片栗粉・大根・果物	522Kcal
7	火	焼きビーフン・薩摩芋の飴がらめ・豆腐とねぎのスープ・ご飯・果物	ビーフン・豚ひき肉・人参・玉ねぎ・キャベツ・薩摩芋・豆腐・長ねぎ・果物	586Kcal
8	水	魚のフライ・たたききゅうり・納豆・千切りスープ・ご飯・果物	魚・きゅうり・納豆・ベーコン・キャベツ・玉ねぎ・人参・果物	500Kcal
9	木	ポークカレー・ハムサラダ・フルーツヨーグルト	豚肉・玉ねぎ・人参・ジャガイモ・キャベツ・コーン・ハム・ヨーグルト・果物	565Kcal
10	金	お楽しみメニュー♪(パン食)	+.*'ル'nd(d'▽')('▽`b)b'ル'nd'+.*'	—
13	月	豆腐のハンバーグ・きんぴらごぼう・ご飯・味噌汁・果物	豆腐・豚挽肉・シメジ・生姜・人参・ごぼう・ご飯・わかめ・ネギ・えのき・果物	528Kcal
14	火	ブルコギ・キャベツの甘酢漬け・ご飯・味噌汁・果物	牛こま肉・人参・もやし・えのき・青ネギ・キャベツ・ジャガイモ・大根・果物	533Kcal
15	水	白身魚の甘口チリソース・青梗菜のソテー・豆腐スープ・ご飯・果物	白身魚・玉ねぎ・青梗菜・ハム・豆腐・果物	533Kcal
16	木	ガバオライス・ミモザサラダ・コンソメスープ・果物	豚挽肉・玉ねぎ・人参・黄ピーマン・卵・粉チーズ・ウィンナー・ホウレンソウ・果物	537Kcal
17	金	お楽しみメニュー♪(麵食)	+.*'ル'nd(d'▽')('▽`b)b'ル'nd'+.*'	—
20	月	肉じゃが・厚揚げのチーズ焼き・味噌汁・ご飯・野菜ゼリー	豚肉・じゃがいも・人参・玉ねぎ・厚揚げ・チーズ・野菜ジュース・寒天	537Kcal
21	火	油淋鶏・中華きゅうり・中華コーンスープ・ご飯・杏仁豆腐	鶏もも肉・長ねぎ・しょうが・きゅうり・ゴマ・コーンクリーム缶・牛乳・生クリーム・ゼラチン	卵・533Kcal
22	水	魚のマヨネーズ焼き・さっぱりサラダ・味噌汁・ご飯・果物	魚・人参・もやし・水菜・魚肉ソーセージ・じゃがいも・果物	479Kcal
23	木	お好み焼き・キュウリスティック・スープ・フルーツヨーグルト	豚肉・キャベツ・キャベツ・チーズ・キュウリ・わかめ・えのき・ヨーグルト・果物	511Kcal
24	金	お楽しみメニュー♪(パン食)	+.*'ル'nd(d'▽')('▽`b)b'ル'nd'+.*'	—

※4月は、子どもの人数が少ないスタートになりますので、ランチメニューは作成しますが人数によってお任せメニューになりますのでご了承下さい。

★土日祝日の給食はありません。ご家庭からご持参下さい。

※金曜日は麺・パン食になりますのでご飯は要りません。(月～木曜日はご飯持参です。)

なお、ご飯はタッパーではなくラップに包んで記名の上ご持参下さい。

※平日から土日祝日に予約が変更になった場合の返金はございません。

※4/27.28.30は給食がありませんので、各自家から昼食とおやつは持参下さい。