

2021年4月献立表



うめだ・あけぼの学園

日/曜日	主食	副食(主な材料)	カロリー	
5月	ハヤシライス	→豚肉、ジャガイモ、マッシュルーム、玉葱・イタリアンサラダ(レタス、人参、 チーズ)	457	いちご
6火	タヌキうどん	→キリイカ、 桜えび 、 小麦粉 、人参、ホウレン草・焼肉サラダ(豚肉、キャベツ、レタス、紫キャベツ)	443	清見オレンジ
7水	御飯	魚の竜田揚げ(片栗粉)・磯辺和え(モヤシ、キャベツ、青菜、のり)・田舎汁(かぼちゃ、シメジ、大根)	407	いちご
8木	黒糖ロール	ホワイトシチュー (鶏肉、玉葱、人参、ジャガイモ、 牛乳 、 生クリーム)・グリーンサラダ(キャベツ、レタス、アスパラガス)	426	バナナ
9金	肉井	→豚肉、人参、玉葱、シラタキ、グリーンピース・和え物(キャベツ、小松菜)・味噌汁(豆腐、ナメコ)	445	清見オレンジ
12月	ミートスパゲティ	→豚挽肉、人参、玉葱、トマト・コーンサラダ(キャベツ、レタス)・ほうれん草と豚肉のスープ	391	いちご
13火	カレーライス	→豚肉、人参、玉葱、 牛乳 、 ヨーグルト ・ツナサラダ(レタス、キャベツ、胡瓜)	469	オレンジ
14水	ロールパン	鶏のトマト煮(キャベツ、人参、玉葱)・春雨サラダ(レタス、胡瓜、人参、ごま油)・カブとベーコンのスープ	398	バナナ
15木	御飯	煮魚・酢の物(レタス、胡瓜、人参、ワカメ)・豚汁(玉葱、キャベツ、万能葱、大根)	394	清見オレンジ
16金	食パン	鶏肉とジャガイモのロースト・グリーンサラダ(レタス、アスパラ、キャベツ)・野菜スープ(人参、玉葱)	405	美生柑
19月	中華丼	→豚肉、ナルト、キャベツ、 ウズラ卵 、キクラゲ・中華和え(キャベツ、胡瓜、ごま油)・ワカメスープ(玉葱、ゴマ)	452	清見オレンジ
20火	食パン	魚フライ(卵 、 小麦粉)・アスパラサラダ(キャベツ、人参、 マヨネーズ)・ミネストローネ(ベーコン、トマト、ジャガイモ)	417	バナナ
21水	御飯	豚肉と切り干し大根の煮物(ひじき、人参、さつま揚げ)・和え物(キャベツ、小松菜)・味噌汁(豆腐、油揚げ、万能葱)	416	美生柑
22木	ブドウパン	ミートローフ(豚挽肉、 つなぎ卵 、人参、玉葱)・グリーンサラダ(キャベツ、レタス、アスパラ)・カブと鶏肉のスープ	404	バナナ
23金	和風スパゲティ	→鶏挽肉、インゲン、玉葱、シメジ・おなか和え(キャベツ、人参)・ほうれん草と豚肉のスープ	406	オレンジ
26月	ロールパン	鶏のから揚げ(つなぎ卵 、 小麦粉)・ツナサラダ(キャベツ、レタス、胡瓜)・トマトと玉葱のスープ	437	バナナ
27火	御飯	豚肉と大根の炒め煮(人参)・磯辺和え(モヤシ、キャベツ、のり)・味噌汁(玉葱、ジャガイモ)	427	美生柑
28水	あんかけうどん	→豚肉、人参、玉葱、小松菜・カボチャのそぼろ煮(鶏挽肉)	441	オレンジ
30金	御飯	魚の味噌焼き(ごま)・酢の物(レタス、わかめ、胡瓜、シラス)・すまし汁(かぶ、三つ葉)	423	バナナ

- ・一食、407kcalを目安としています。 ※赤字は卵、卵含むものです。
- ・都合により、変更することがあります。
- ・麦茶と牛乳は、毎日です。・サラダは、ポイルします。



うめだ・あけぼの学園の給食は、下記の点に配慮しながら おいしい給食を目指しています。

- ①素材の味を生かした薄味にする。
- ②季節感を味わえるように旬の野菜、果物等の食材を積極的に取り入れる。
- ③噛む力を育てる為、噛むメニューを積極的に取り入れる。
- ④色々な食材、味を知る為にバラエティーに富んだメニューを心掛ける。
- ⑤食品添加物の少ない、安全な食品を使用する。
- ⑥家庭的な食事の雰囲気、メニューを心掛ける。
- ⑦年間を通して、行事食を盛り込む。



4月。環境の変化で緊張や不安がいっぱいの毎日です。子どもたちが元気に過ごせるよう、おうちの方をお願いします。

朝 おうちで
朝ごはんは1日のエネルギー源です。毎日食べる習慣を。「牛乳をこぼした!」「また着替えて洗濯!」と慌てなくてもいいように、10分早く起こすのがオススメです。

園 についたら
朝の様子で気になることがあれば、教えてください。うまく自分で言えない子の「しんどい」に園でも早めに気づいてあげるため、ご協力をお願いします。

夜 いっしょに
帰宅途中、お風呂の時間、夕食中、寝る前など、話を聞いたりスキンシップの時間を。「明日もがんばるぞ」という子どもたちのパワーになります。

3つのお願い