

# きゅうしょくだより 4月

慶光保育園 給食室  
R6年 3月29日

月	火	水	木	金	土	
<b>1</b>  入学・進級 おめでとう	<b>2</b> ・厚揚げの麻婆豆腐 ・春キャベツのサラダ ・トマト ----- ・フルーツヨーグルト ・牛乳	<b>3</b> ・五目蒸し卵 ・納豆とささみの梅肉和え ・ししゃも天 ・果物 ----- ・ごぼうサブレ ・牛乳	<b>4</b> ・まさご焼き ・野菜の変わり金平 ・レタス ・果物 ----- ・フレンチトースト ・牛乳	<b>5</b> ・ポークカレー ・切干大根の酢の物 ・果物 ----- ・桜色蒸しパン ・牛乳	<b>6</b> ・焼きそば ・ゆで卵 ・果物 ----- ・バームクーヘン	
<b>8</b> ・魚のムニエル ・青梗菜とハムの中華サラダ ・南瓜のミルク煮 ・果物 ----- ・和風パウンドケーキ ・牛乳	<b>9</b> ・ゴロゴロ野菜の卵焼き ・竹輪とひじきの炒め物 ・トマト ----- ・竹の子おにぎり ・牛乳	<b>10</b> ・レバーの味噌炒め ・ポテトサラダ ・果物 ----- ・マカロニあべかわ ・牛乳	<b>11</b> ・洋風かきたま汁 ・切干大根の煮つけ ・果物 ----- ・じゃこトースト ・牛乳	<b>12</b> ・厚揚げの中華煮 ・コールスローサラダ ・果物 ----- ・南瓜ドーナツ ・牛乳	<b>13</b> ・親子うどん ・果物 ----- ・プリン	
<b>15</b> ・春野菜のシチュー ・スナップエンドウのソテー ・トマト ----- ・おからクッキー ・牛乳	<b>16</b> ・魚の香草パン粉焼き ・和風スパゲティー ・煮豆 ・果物 ----- ・じゃがいものチヂミ ・牛乳	<b>17</b> ・チンジャオロース ・トマトと胡瓜のレモン醤油和え ・果物 ----- ・もちもちコーンパン ・牛乳	<b>18</b> ・スパニッシュオムレツ ・切昆布の当座煮 ・果物 ----- ・黒糖入り豆乳もち ・牛乳	<b>19</b> ・豆腐入りミートローフ ・野菜のゆかり和え ・南瓜のマヨ焼き ・果物 ----- ・人参ケーキ ・牛乳	<b>20</b> ・グリーンピースご飯 ・豚汁 ・果物 ----- ・おせんべい	
<b>22</b> ・煮魚 ・鉄分サラダ ・スナップエンドウ ・果物 ----- ・チーズ芋もち ・牛乳	<b>23</b> ・豚肉のマーマレード焼き ・ピーマンのおかか和え ・かえり ・トマト ----- ・青菜おにぎり ・牛乳	<b>24</b> ・凍り豆腐のそばろ煮 ・青菜のオイスター炒め ・果物 ----- ・ココアゼリー ・牛乳	<b>25</b> ・炒り卵の肉味噌ソースかけ ・胡瓜とわかめの酢の物 ・粉吹芋 ・果物 ----- ・ウインナー入り蒸しパン ・牛乳	<b>26</b> ・魚の野菜あんかけ ・野菜のナムル ・果物 ----- ・黄粉団子 ・牛乳	<b>27</b> ・春キャベツとツナのスパゲティー ・ゆで卵 ・果物 ----- ・コーンフレーク	
<b>29</b>  昭和の日	<b>30 誕生日会</b> ・鶏飯 ・とり天 ・かぼす醤油和え ・果物 ----- ・ケーキ ・牛乳	 <b>今月のお弁当日 ありません。</b> 				 <b>今月の お誕生日会メニューは 大分県の郷土料理です♪</b>

## レシピ：スパニッシュオムレツ（卵4個分）

- ・卵 4個分
- ・ウインナー 2〜3本
- ・人参 40g (1/3本)
- ・ピーマン 30g (1個)
- ・玉葱 80g (1/3個)
- ・じゃがいも 80g (1/2個)
- ・粉チーズ 10g
- ・炒め油 適量
- ・塩コショウ
- ・ケチャップ

### 作り方

- ①食べやすい大きさに野菜・ウインナーを切る（角切りor薄切り）
  - ②油を引き、具を炒め、塩コショウをする
  - ③溶き卵に②・粉チーズを混ぜ合わせ、型に流し、オーブンで焼く（180度13分程度）
  - ④食べやすい大きさに切り分け、ケチャップをかける
- ※フライパンで焼いてもおいしいです♪

※入荷の都合などにより、献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。