



# 令和6年4月(月上旬)こんだて予定表 岡山県健康の森学園



日	曜	朝 食	昼 食	夕 食
1	月	・ごはん ・梅干し ・みそ汁 ・ウインナーと野菜の炒め物	【施設始業式】 ・親子どんぶり ・牛乳 ・干草あえ ・バナナ	・ごはん ・さわらのこはく揚げ ・酢の物 ・赤だし ・フルーツのヨーグルトあえ
2	火	・ごはん ・なめたけ漬け ・みそ汁 ・ちくわと野菜の炒め煮	【施設入所式】 ・ハヤシライス ・牛乳 ・野菜サラダ ・いちごのムース	・ごはん ・コロッケ ・マカロニサラダ ・野菜のスープ煮 ・オレンジゼリー
3	水	・ごはん ・しそ昆布 ・みそ汁 ・焼き豚と野菜の炒め物	・ごはん ・牛乳 ・メルルーサのみそマヨネーズ焼き ・おほかあえ ・ひじきの炒り煮 ・ヨーグルト	・ごはん ・ぶた肉のみそいため ・根菜サラダ ・かきたま汁 ・ピーチゼリー
4	木	・ごはん ・おさかなそばろ ・みそ汁 ・がんもと野菜の煮物	・ごはん ・牛乳 ・ハムエッグ ・野菜サラダ ・ミネストローネ ・チーズデザート	・ごはん ・かれいのから揚げ ・野菜いため ・野菜の炒り煮 ・ココアワッフル
5	金	・ごはん ・ふりかけ ・みそ汁 ・ベーコンと野菜の炒め物	・高菜チャーハン ・牛乳 ・春巻き ・中華サラダ ・わかめスープ ・杏仁豆腐	・ごはん ・とり肉のんにくしょうゆ煮 ・ごま酢あえ ・豚汁 ・ミニたい焼き
6	土	・パン ・ミルク ・ブルーネ ・卵と野菜のソテー	・ごはん ・豚肉のピーナツがらめ ・野菜の甘酢づけ ・みそ汁 ・りんごゼリー	・ごはん ・さばのみそ煮 ・しそあえ ・鶏肉とたけのこの煮物 ・水ようかん
7	日	・ごはん ・梅干し ・みそ汁 ・さつまあげと野菜の炒め煮	・ごはん ・牛乳 ・さわらの香味焼き ・酢の物 ・五目煮 ・タルト	・ごはん ・卵焼き ・おほかあえ ・すき焼き煮 ・フルーツミックス
8	月	・ごはん ・しそひじき ・みそ汁 ・ツナと野菜の炒め煮	【学校始業式】 ・カレーライス ・牛乳 ・グリーンサラダ ・ヨーグルト	・ごはん ・メンチカツ ・春雨サラダ ・野菜スープ ・バナナ
9	火	・ごはん ・とりそばろ ・みそ汁 ・肉団子と野菜の炒め物	【入学お祝い献立】 ・チキンライス ・牛乳 ・えびフライ ・野菜サラダ ・お祝いクレープ	・ごはん ・さけの塩焼き ・ごまあえ ・豚汁 ・ミルクムース
10	水	・ごはん ・ふりかけ ・みそ汁 ・ウインナーと野菜の炒め物	・ごはん ・牛乳 ・鶏肉のから揚げ ・塩こんぶあえ ・すまし汁	・三色どんぶり ・酢の物 ・赤だし ・ブルーベリーゼリー
11	木	・ごはん ・昆布のつくだ煮 ・みそ汁 ・ちくわと野菜の炒め煮	・ごはん ・牛乳 ・さばの塩焼き ・ごま酢あえ ・かきたま汁	・ツナピラフ ・フランクフルト ・野菜ソテー ・コーンクリームスープ ・いちごゼリー
12	金	・ごはん ・味付けのり ・みそ汁 ・焼き豚と野菜の炒め物	・しょうゆラーメン ・牛乳 ・ぎょうざ ・パンサンスウ ・フルーツ杏仁	・ごはん ・揚げ豆腐のそばろあんかけ ・野菜のうま煮 ・焼きドーナツ
13	土	・パン ・野菜ジュース ・チーズ ・オムレツ ・野菜ソテー	・いわしのかば焼き丼 ・牛乳 ・しそあえ ・赤だし ・ブルーベリーゼリー	・ごはん ・おでん ・五色あえ ・チーズドッグ
14	日	・ごはん ・納豆 ・みそ汁 ・煮やっこ	・セルフサンド(食パン・ハム・チーズ・ツナサラダ) ・牛乳 ・肉団子のクリームスープ ・コーヒゼリー	・ごはん ・いかリングフライ ・キャベツとピーマンのソテー ・ポトフ ・ヨーグルト
15	月	・ごはん ・なめたけ漬け ・みそ汁 ・さつまあげと野菜の炒め煮	・ごはん ・牛乳 ・かれいの照り焼き ・ごま酢あえ ・みそ汁 ・プリン	・ごはん ・鶏肉のアングレース ・グリーンサラダ ・野菜スープ ・オレンジ

## ★★ ご入学・ご進級 おめでとうございます ★★

新しい友達や先生を迎えて、新しい年度がスタートしました。健康の森の豊かな自然の中で、いろいろなものを食べて、元気に勉強や運動、作業に取り組みましょう。私たち給食室の職員も、安心でおいしい給食を提供できるようがんばります。



## 【4・5月の給食目標】

服装を整えて給食の準備をしよう

○エプロンと帽子を正しく身に付けよう

○マスクをきちんとつけよう



きれいな手と  
きれいなエプロンで  
くばりましょう。