

2019年4月 食事予定献立表



栄養士：にしむらみずほ

日	曜	メニュー	からだを じょうぶにする	からだの ちよしをとのえる	からだの ねつやちからとなる	ちょうみりょう	10じの おやつ	3じのおやつ	
1	月	年度初め保育	年度初め保育のため、愛情弁当と水筒(お茶、麦茶etc)の準備をお願いします。					クッキー お茶	グリーンコープのおやつ お茶
2	火	カレーライス	豚肉(20)	たまねぎ(23)にんじん(8) グリーンピース(3)	五分つき米 油 じゃがいも(24)	カレールウ 酒	薄焼き せんべい	グリーンコープのおやつ	
		しらすのめんつゆ和え	しらす干し(7)	キャベツ(35)コーン(3) きゅうり(18)		めんつゆ			
23	火	果物		いちご(25)			お茶	ミルクココア	
3	水	魚の竜田揚げ	白身魚(40)	しょうが(1)	片栗粉 油	酒 醤油	ベジタブル スティック	パンケーキ ホットケーキミックス(22) 牛乳(10)卵(5) 砂糖 油 生クリーム(1)	
		わかめの酢の物		きゅうり(18)にんじん(11)わかめ(8)	砂糖	酢 醤油 みりん			
		すまし汁		たまねぎ(22)しめじ(8) こねぎ(2)	花ふ(0.5)	鯉・昆布だし 醤油			
17	水	ごはん			五分つき米		お茶	お茶	
4	木	わかめうどん	油揚げ(5) かまぼこ(8)	たまねぎ(25)こねぎ(2)わかめ(8)	うどん麺(40) 油	鯉・昆布だし 醤油	おにぎり せんべい	グリーンコープのおやつ	
		ハムサラダ	ハム(8)	にんじん(8)キャベツ(37) こまつな(15)		ドレッシング			
16	火	果物		サワーポメロ(50)			お茶	ミルクココア	
5	金	鶏の照り焼き丼	鶏もも肉(30)	たまねぎ(32)こねぎ(2) しょうが(1)	油 砂糖 五分つき米	醤油 みりん	星せんべい	フレンチトースト 食パン(30) 牛乳(20)卵(8) 砂糖 お茶	
		わかめスープ		もやし(17)わかめ(8)えのき(8)にら(2)	ごま	中華だし 醤油			
		春野菜のマヨネーズ和え	ツナ(8)	ごぼう(13)キャベツ(32) にんじん(8)	マヨネーズ	醤油 こしょう	お茶		
26	金						お茶		
6	土	はじまりの会	☆ご入園・ご進級おめでとうございます☆					ビスケット お茶	
8	月	ごま油香る♪ ～しらすスパゲティ～	しらす干し(7)	たまねぎ(26)しめじ(8)キャベツ(27) にんじん(10)にんにく(1)	ごま油 スパゲティ麺(40)	こしょう 醤油 塩	たまねぎ スナック	ココアクッキー 小麦粉(18)卵(5) 砂糖 マーガリン 純ココア お茶	
		野菜スープ	ハム(8)	だいこん(22)トマト(14) エリンギ(8)ほうれんそう(3)		コンソメ 醤油	お茶		
24	水	果物		なつみかん(50)			お茶	お茶	
12	金	炒り豆腐	豆腐(35) 卵(13)かまぼこ(8)	たまねぎ(25)にんじん(8) しめじ(10)グリーンピース(3)	ごま油 砂糖	醤油 みりん	クラッカー	サーターアンダギー ホットケーキミックス(25) 卵(4)牛乳(8) 砂糖 油 お茶	
		じゃがいものみそ汁	みそ(10)	だいこん(22)えのき(8) とうもろこし(2)	じゃがいも(23)	いりこだし			
19	金	たけのこごはん		たけのこ(8)いんげん(2)	五分つき米	醤油	お茶	お茶	
9	火	チキン南蛮	鶏もも肉(40)卵(5)	たまねぎ(15)こねぎ(2)	マヨネーズ 砂糖 油 小麦粉	酢 醤油	小魚 せんべい	グリーンコープのおやつ	
		野菜のつけあわせ		スナップエンドウ(10)にんじん(8)		ドレッシング			
		じゃがいものポタージュ	牛乳(50)	たまねぎ(22)エリンギ(8)パセリ(0.5)	じゃがいも(30)	コンソメ 醤油			
18	木	ごはん			五分つき米		お茶	ミルクココア	
10	水	新じゃがいもの煮物	高野豆腐(5) ちくわ(10)	にんじん(8)干しいたけ(1) いんげん(2)	じゃがいも(35) 砂糖	鯉・昆布だし 醤油 みりん	さくっと とうもろこし	もちもちチヂミ 米粉(16)ピザ用チーズ(4) キャベツ(12)にら(1) じゃがいも(5) ソース 油 お茶	
		若竹汁		たけのこ(15)わかめ(8) もやし(18)みつば(2)		鯉・昆布だし 醤油			
22	月	ごはん			五分つき米		お茶	お茶	
11	木	魚のフライ	白身魚(40)卵(4)		小麦粉 パン粉 油	酒 こしょう ケチャップ	クッキー	グリーンコープのおやつ	
		キャベツの浅漬け		キャベツ(30)にんじん(6)きゅうり(12)		浅漬けの素			
		中華スープ	かまぼこ(8)	たまねぎ(22)えのき(8) ふかねぎ(3)		中華だし 醤油			
25	木	ごはん			五分つき米		お茶	ミルク	
13	土	じゃがいものそぼろあんかけ	合びき肉(30)	たまねぎ(28)にんじん(12) こねぎ(2)	じゃがいも(30) 油 砂糖 片栗粉	醤油 みりん	星せんべい	グリーンコープのおやつ	
		油揚げのみそ汁	みそ(10) 油揚げ(5)	もやし(18)しめじ(8) ふかねぎ(3)		いりこだし			
27	土	ごはん			五分つき米		お茶	ミルクココア	
15	月	粗食の日	<ごはん> 五分つき米	<切干大根の炒め物> 切干大根(2)にんじん(12) 油揚げ(5)ごぼう(14) ごま ごま油 醤油 みりん 砂糖	<厚揚げのみそ汁> 厚揚げ(20)もやし(16) えのき(8)とうもろこし(2) いりこだし みそ(10)		クラッカー	チーズポテトパイ じゃがいも(30) パイシート(20) ピザ用チーズ(3)卵(1) お茶	
20	土	パンの日	<セレクトパン> さつまいもパン(30) タママヨ(30)メロンパン(30) ミルクパン(30)ツナマヨ(30) カレーウインナーパン(30)	<マカロニスープ> マカロニ(5)たまねぎ(23) エリンギ(8)パセリ(0.5) コンソメ 醤油	<果物> きよみ(50) <サラダ> にんじん(5)キャベツ(28)ピーマン(4)ハム(5) ドレッシング	<牛乳> 牛乳(180)	ごま スティック	グリーンコープのおやつ ミルク	

★乳児さんは、一人ひとりの成長段階に応じたメニューになります。

★食物アレルギーをお持ちのお子さんは、医師の指示に応じたメニューになります。

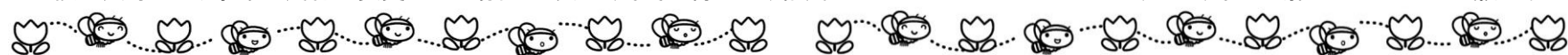
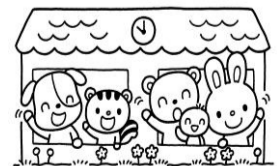
★延長保育のおやつ(グリーンコープ等)については、18時以降の延長保育ご利用のお子さんを対象としています。

★食事に関してのご心配やご質問等がございましたら、ご遠慮なく給食室へお立ち寄りください。

★献立に記載している()は、以上児のグラム数です。

★当園のごはんは、五分つき無農薬米を使用しています。

★天候不良等により季節の食材が変更になる場合があります。その際には、給食室ホワイトボードにてお知らせ致します。ご理解のほどよろしくお願い致します。



♪ 4月の旬の食材♪

<野菜>キャベツ、グリーンピース、そらまめ、にら、たけのこ、みつば、ごぼう、新たまねぎ、新じゃがいも、スナップエンドウ、アスパラガス

<果物>いちご、なつみかん、グレープフルーツ

<魚介類>かれい、ひじき、わかめ、あさり、さわら

