

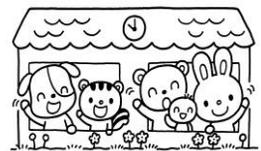
2019年4月 食事予定献立表



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 ちようしをととのえる	からだの ねつやちからとなる	ちようみりよう	10じの おやつ	3じのおやつ	軽食 (夕食)
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	おにぎり みそ汁
2	火	入園・進級式	☆ご入園・ご進級おめでとうございます☆				星せんべい お茶		
3	水	じゃがいものそぼろあんかけ 油揚げのみそ汁	合びき肉(30)	たまねぎ(28)にんじん(12) ピーマン(6)	じゃがいも(30) 油 砂糖 片栗粉	醤油 みりん	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(16)卵(5) 砂糖 油 パセリ(0.5)にんじん(4)	ピラフ
17	水	ごはん	みそ(10) 油揚げ(5)	もやし(17)しめじ(8) ふかねぎ(3)		いりこだし		お茶	オニオンスープ
4	木	鶏の照り焼き丼 わかめスープ カミカミ!! ごぼうサラダ	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	おにぎり せんべい	グリーンコープのおやつ	うどん
16	火		ツナ(8)	もやし(17)わかめ(8)えのき(8)にら(2)	ごま	中華だし 醤油		お茶	うどん
5	金	魚の竜田揚げ わかめの酢の物 すまし汁	白身魚(40)	しょうが(1)	片栗粉 油	酒 醤油	ビスケット	フレンチトースト 食パン(30) 牛乳(20)卵(8) 砂糖	おにぎり
26	金	ごはん		きゅうり(18)にんじん(11)わかめ(8)	砂糖	酢 醤油 みりん		お茶	卵スープ
6	土	春を感じよう♪ ～春野菜の炒め物～ コンソメスープ	ベーコン(12)	たまねぎ(23)キャベツ(25)たけのこ(13) しめじ(8)アスパラガス(6)にんにく(1)	マーガリン	醤油 みりん	薄焼き せんべい	グリーンコープのおやつ	かしわ ごはん
23	火	ごはん		だいこん(26)コーン(4) エリンギ(8)ほうれんそう(5)		コンソメ 醤油		お茶	卵スープ
8	月	チキン南蛮 野菜のつけあわせ じゃがいものポタージュ	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	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	おにぎり
24	水	ごはん		スナップエンドウ(15)にんじん(8)		ドレッシング		お茶	卵スープ
9	火	ごま油香る♪ ～しらすスパゲティ～ 野菜スープ	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	小魚 せんべい	グリーンコープのおやつ	ピラフ
18	木	果物		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	オニオンスープ
10	水	新じゃがいもの煮物 若竹汁	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	サーターアランダギー ホットケーキミックス(25) 卵(4)牛乳(8) 砂糖 油	おにぎり
19	金	ごはん		たけのこ(15)わかめ(8) もやし(18)みつば(2)		醤油		お茶	卵スープ
11	木	炒り豆腐 じゃがいものみそ汁	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	クッキー	グリーンコープのおやつ	ピラフ
25	木	たけのこごはん	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		お茶	オニオンスープ
12	金	魚のフライ キャベツの浅漬け 中華スープ	白身魚(40)卵(4)		小麦粉 パン粉 油	酒 こしょう ケチャップ	クラッカー	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) ソース 油	ピラフ
22	月	ごはん	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		お茶	オニオンスープ
13	土	カレーライス しらすのめんつゆ和え	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)	カレールー 酒	星せんべい	グリーンコープのおやつ	
27	土	果物		キャベツ(35)コーン(3) きゅうり(18)		めんつゆ		お茶	オニオンスープ
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(15) 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)	おにぎり みそ汁
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(25) 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	

- ★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。
- ★軽食(夕食)については、19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、玄関掲示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、ぞらまめ、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

