

# 2021年4月 食事予定献立表



栄養士：うえださやか

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
1 木	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 金	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)	カレールー 酒	薄焼き せんべい	パンケーキ ホットケーキミックス(22) 牛乳(10)卵(5) 砂糖 油 イチゴジャム(10)
	マカロニサラダ	ハム(5)	キャベツ(20) きゅうり(15)コーン(3)	マカロニ マヨネーズ			
16 金	果物		みかん(50)			お茶	お茶
3 土	入園式	入園式のため、愛情弁当と水筒(お茶、麦茶etc)の準備をお願いします。				クラッカー お茶	グリーンコープのおやつ お茶
5 月	わかめうどん	かまぼこ(8)	たまねぎ(25)こねぎ(2)わかめ(7)	うどん(乾)(40) 油	鰹・昆布だし 醤油	つなっこ あられ	ねじりパイ パイシート 砂糖 粉チーズ
	さっぱり和え	かにかま(8)	にんじん(8)キャベツ(37) こまつな(15)		ポン酢		
19 月	果物		りんご(40)			お茶	お茶
6 火	鶏の照り焼き丼	鶏もも肉(25)	たまねぎ(32)こねぎ(2) もやし(15)しょうが(1)	油 砂糖 五分つき米	醤油 みりん	星せんべい	グリーンコープのおやつ
	洋風スープ 春野菜のツナ和え	ツナ(8)	わかめ(6)えのき(8)にら(2) ごぼう(13)キャベツ(32) にんじん(8)	ごま	コンソメ 醤油 めんつゆ 醤油	お茶	ミルク
7 水	ビーフン炒め	ベーコン(10) 卵(8)	キャベツ(27)しめじ(8) にんじん(10)アスパラガス(5)にんにく(1)	ビーフン(13) ごま油 砂糖	みりん 醤油	たまねぎ スナック	フライドポテト~コンソメ風味~ じゃがいも(50) コンソメ 油
	新たまねぎのスープ	豆腐(20)	新たまねぎ(30) エリンギ(8)ねぎ(2)		鶏がらスープ 塩	お茶	お茶
21 水	ごはん			五分つき米		お茶	お茶
8 木	麻婆豆腐	合びき肉(25) 豆腐(40)赤味噌(10)	たまねぎ(28)にんじん(12) こねぎ(2)グリーンピース(2)	片栗粉 油 砂糖	醤油 みりん	星せんべい	グリーンコープのおやつ
	中華スープ		もやし(18)しめじ(8) ふかねぎ(3)		中華だし 醤油	お茶	ミルク
22 木	ごはん			五分つき米		お茶	ミルク
9 金	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	ふくれがし(郷土料理) 小麦粉(18)卵(5) 牛乳(8)黒糖(8) 食用重曹
	春雨の酢の物 すまし汁		もやし(15)にんじん(11)わかめ(6) たまねぎ(22)しめじ(8) みつば(2)	はるさめ(4) 砂糖	酢 醤油 みりん 鰹・昆布だし 醤油	お茶	お茶
23 金	ごはん			五分つき米		お茶	お茶
10 土	ケチャップライス	ツナ(8)	にんじん(8)グリーンピース(5) コーン(8)	五分つき米	ケチャップ マーガリン	サラダ クラッカー	グリーンコープのおやつ
	新たまねぎとウインナーのスープ チーズサラダ	ウインナー(6) プロセスチーズ(3)	新たまねぎ(30)しめじ(8) キャベツ(40)きゅうり(10) 赤パプリカ(8)		中華だし 醤油 ドレッシング	お茶	ミルク
12 月	粗食の日	<ごはん> 五分つき米	<納豆和え> 納豆(30)にんじん(10) ほうれんそう(10)だいこん(10) 鰹節(0.3) 醤油 めんつゆ	<厚揚げのみそ汁> 厚揚げ(20)もやし(16) えのき(8)にら(2) いりこだし みそ(10)		クラッカー お茶	フレンチトースト 食パン(30) 牛乳(20)卵(8) 砂糖 お茶
13 火	魚の西京焼き	白身魚(40)みそ(2)		砂糖 油	酒 みりん	クッキー	グリーンコープのおやつ
	キャベツの浅漬け 若竹汁		キャベツ(30)にんじん(6)きゅうり(12) しめじ(8)えのき(8) たけのこ(15)わかめ(6)		浅漬けの素 鰹・昆布だし 醤油	お茶	ミルクココア
27 火	ごはん			五分つき米		お茶	ミルクココア
14 水	五目炒め	ゆで大豆(15) かまぼこ(8)	たまねぎ(25)にんじん(8) しめじ(10)たけのこ(15)いんげん(3)	ごま油 砂糖	醤油 みりん	ごま スティック	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
	春キャベツのみそ汁	みそ(10)	キャベツ(20)えのき(8) とうみょう(4)		いりこだし	お茶	お茶
26 月	わかめごはん			五分つき米	わかめごはんの素	お茶	お茶
15 木	チキン南蛮	鶏むね肉(40)卵(5)	たまねぎ(15)パセリ(0.5)	マヨネーズ 砂糖 油 小麦粉	酢 醤油	小魚 せんべい	4/15 グリーンコープのおやつ ミルクココア
	野菜のつけあわせ コーンスープ		スナップエンドウ(10)にんじん(8) たまねぎ(22)ほうれんそう(6)コーンクリーム(10)		コンソメ 醤油	お茶	4/28 ココアクッキー 砂糖 マーガリン
28 水	ごはん			五分つき米		お茶	お茶
30 金	高野豆腐と春野菜の和風煮	高野豆腐(5) ちくわ(10)	にんじん(8)干しいたけ(1) きぬさや(2)ごぼう(15)	じゃがいも(35) 砂糖	鰹・昆布だし 醤油 みりん	さくっと とうもろこし	フレンチトースト 食パン(30)牛乳(20) 卵(8)砂糖
	みそ汁 ひじきごはん	みそ(10) 油あげ(4)	こまつな(5) もやし(18) ひじき(0.5)コーン(3)えだまめ(5)		いりこだし 醤油 みりん 酒	お茶	お茶
17 土	パンの日	<セレクトパン> キャラメルパン(30) あんパン(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)	<大豆とトマトのスープ> 大豆(5)たまねぎ(23)トマト缶(10) エリンギ(8)パセリ(0.5) コンソメ 醤油	<果物> いちご(25) <サラダ> キャベツ(30)にんじん(5)ピーマン(4) ドレッシング	<牛乳> 牛乳(180)	ごま スティック お茶	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。

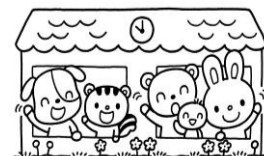
★延長保育のおやつ(グリーンコープ等)については、18時以降の延長保育ご利用のお子さんを対象としています。

★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> かわい、ひじき、わかめ、あさり、さわら



古紙パルプ配合率100%再生紙を使用