

令和3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	木	年度始め保育	年度始め保育のため、愛情弁当と水筒(お茶、麦茶etc)の準備をお願いします。					せんべい お茶	グリーンコープのおやつ お茶	おにぎり みそ汁
2	金	春色丼ぶり すまし汁 ちくわのめんつゆ和え	鮭(30)卵(18) 豆腐(20) ちくわ(10)	にんじん(6)きぬさや(2) だいこん(22)えのき(8) みつば(2) キャベツ(35)もやし(20) にんじん(8)ほうれんそう(15)	五分つき米 油 五分つき米 油 五分つき米 油	醤油 酒 みりん 鰹・昆布だし 醤油 めんつゆ	ビスケット お茶	4/2 磯風味ポテト・お茶 じゃがいも(55)しらす干し(4) 油 塩 青のり粉 4/16 グリーンコープのおやつ ミルクココア	かしわ ごはん 卵スープ	
3	土	カレーライス シルバーサラダ	豚こま肉(20)	たまねぎ(24)にんじん(8) グリーンピース(3) キャベツ(40)トマト(15) きゅうり(18)	五分つき米 油 五分つき米 油 五分つき米 油	カレールー じゃがいも(28) はるさめ(3) マヨネーズ	ベジタブル スティック お茶	グリーンコープのおやつ ミルク		
24	土	果物		バナナ(50)			お茶	ミルク		
5	月	白身魚のムニエル ほうれんそうのおかか和え 油揚げのみそ汁	白身魚(40) 鰹節(0.3) 油揚げ(8) みそ(9)		ほうれんそう(30)えのき(12)にんじん(10) もやし(17)しめじ(8) こねぎ(2)	小麦粉 マーガリン 酒 こしょう めんつゆ いりこだし	おにぎり せんべい お茶	フレンチトースト 食パン(30) 牛乳(25)卵(7) 砂糖 お茶	ピラフ オニオンスープ	
19	月	ごはん			五分つき米		お茶	ミルクココア		
6	火	麻婆豆腐 わかめスープ	合びき肉(30)豆腐(35) みそ(2)赤みそ(1)	たまねぎ(28)にんじん(12)しいたけ(8) ピーマン(8)にんにく(2) わかめ(8)だいこん(22) エリンギ(8)とうもろこ(3)	ごま油 砂糖 片栗粉	みりん 醤油 中華だし 醤油	ビスケット お茶	グリーンコープのおやつ ミルクココア	うどん	
20	火	ごはん			五分つき米		お茶	ミルクココア		
7	水	根菜の煮物 つみれ汁	厚揚げ(20) すり身(15) 干しひじき(0.5)	干しいたけ(1)だいこん(38) きぬさや(2)にんじん(8) たまねぎ(23)にんじん(7) ふかねぎ(3)	じゃがいも(30) 砂糖	みりん 醤油 鰹・昆布だし 鰹・昆布だし 醤油	星せんべい お茶	フルーツヨーグルト いちご(15) みかん缶(15) ヨーグルト(50) 砂糖 お茶	チャーハン 卵スープ	
21	水	ごはん			五分つき米		お茶	ミルクココア		
8	木	マカロニのクリーム煮 大豆とトマトのスープ	ツナ(10) 牛乳(50) ゆで大豆(10)	たまねぎ(28)にんじん(12) しめじ(10)ブロッコリー(15) レタス(4)トマト(13) パセリ(0.5)	マカロニ(7) 小麦粉 マーガリン じゃがいも(23)	醤油 塩 こしょう コンソメ 醤油	クラッカー お茶	グリーンコープのおやつ ミルク	おにぎり みそ汁	
27	火	ごはん			五分つき米		お茶	ミルク		
9	金	煮込みうどん しらすサラダ	鶏もも肉(32) 油揚げ(4) しらす干し(7)	たまねぎ(30)こねぎ(2) にんじん(8)しめじ(8) 黄パプリカ(8)キャベツ(38)こまつな(18) トマト(12)	うどん(乾麺)(40) 油	鰹・昆布だし 醤油 みりん ドレッシング	薄焼き せんべい お茶	まっちゃんパン ホットケーキミックス(28) 卵(4)牛乳(5) 砂糖 まっちゃん粉 お茶	ピラフ オニオンスープ	
23	金	果物		きよみ(50)			お茶	お茶		
10	土	魚の竜田揚げ わかめの酢の物 ごぼうのごまみそ汁	白身魚(40) みそ(9)		わかめ(10)もやし(20)スナップエンドウ(8) ごぼう(13)たまねぎ(22) にんじん(6)こまつな(4)	片栗粉 油 砂糖 ごま	醤油 酒 酢 醤油 いりこだし	さくっと とうもろこし お茶	グリーンコープのおやつ ミルクココア	おにぎり 卵スープ
22	土	ごはん			五分つき米		お茶	ミルクココア		
12	月	春野菜のみそ炒め 中華スープ	厚揚げ(28) みそ(4)	キャベツ(35)たまねぎ(28)しめじ(9) にんじん(8)にら(2) たけのこ(18)わかめ(8)こねぎ(2) たまねぎ(23)	油 砂糖	みりん 中華だし 醤油	クッキー お茶	きなこクッキー 小麦粉(28)卵(8) 片栗粉(12) きなこ(2) マーガリン 砂糖 お茶	ピラフ オニオンスープ	
26	月	ごはん			五分つき米		お茶	お茶		
13	火	揚げ出し豆腐の野菜あんかけ 新じゃがみそ汁	豆腐(40) みそ(9)	にんじん(10)ほうれんそう(7) 干しいたけ(0.5)もやし(20) たまねぎ(23)えのき(8) こねぎ(2)	油 片栗粉 砂糖	醤油 みりん じゃがいも(25) いりこだし	つなつこ あられ お茶	4/13 グリーンコープのおやつ ミルク 4/30 ホットケーキ・お茶 ホットケーキミックス(25) 卵(4)牛乳(5) 砂糖 油	うどん	
30	金	たけのこごはん		たけのこ(8)いんげん(3)	五分つき米	醤油 酒	お茶			
14	水	鶏肉のトマトソース煮 じゃがいものポターージュ	鶏もも肉(40) 豆乳(50)	たまねぎ(28)にんじん(8)にんにく(1) ブロッコリー(13)しめじ(8)トマト水煮缶(10) キャベツ(20)コーン(3) パセリ(0.5)	小麦粉 油 砂糖 じゃがいも(32)	ケチャップ 醤油 こしょう コンソメ コンソメ 醤油	小魚 せんべい お茶	バナナぎょうざ ぎょうざの皮(20) バナナ(25) 砂糖 油	かしわ ごはん 卵スープ	
28	水	ごはん			五分つき米		お茶	お茶		
15	木	粗食の日	<ごはん> 五分つき米	<おからの炒り煮> おから(20)たまねぎ(27)にんじん(8) かまぼこ(8)しめじ(10)ほうれんそう(8) ごま油 砂糖 醤油 みりん	<かぼちゃのみそ汁> かぼちゃ(20)えのき(8) ふかねぎ(3) みそ(9) いりこだし		クラッカー お茶	磯風味ポテト じゃがいも(55) しらす干し(4) 油 塩 青のり粉 お茶	おにぎり みそ汁	
17	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) カレーウイナーパン(30)	<コンソメスープ> ハム(8)たまねぎ(23) エリンギ(8)こまつな(5) コンソメ 醤油	<果物> あまなつ(50) <やさしいサラダ> にんじん(7)キャベツ(32)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		

- ★乳児については別途、個々の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。
- ★給食、おやつに関する心配、質問等がございましたら、ご遠慮なく給食室の方へお立ち寄りください。
- ★献立に書いてある()は、グラム数です。
- ★当園のご飯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、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、あまなつ、きよみ、グレープフルーツ
- <魚介類> かいり、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