



平成28年 4月分 予定献立表

太陽の子保育園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	3時 10時
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1 /金	こはん めだいのくわ焼き 五目豆煮 のらぼう菜のごま和え 大根の味噌汁 漬見オレンジ	米/花見糖/板こんにゃく/ごま(すりごま)/ソーダクラッカー/マカロニ	めだい/大豆(国産、乾)/早煮昆布/油揚げ/牛乳/さな粉(大豆)/プロセスチーズ	しょうが/ねぎ/にんじん/ごぼう/干し椎茸/のらぼう菜/玉葱/たいこん/ごまつな/オレンジ	マカロニきなこ チーズ 牛乳(乳児)	
					牛乳(幼・乳) クラッカー	
2 /土	ドライカレー 海藻サラダ きのこのスープ グレープフルーツ	米/押麦/菜種油/ドーナツ	豚ひき肉/木綿豆腐/牛乳	にんにく/しょうが/玉葱/にんじん/干し椎茸/りんご/レタス/きゅうり/海藻ミック/えのきだけ/ぶなしめじ/チングンツァイ/グレープフルーツ	ドーナツ 牛乳	
					牛乳(幼・乳)	
4 /月	あんかけ炒飯 ちくわときゅうりのサラダ わかめスープ はっさく	米/菜種油/ごま油/かたくり粉/とうもろこし(冷凍)/ノンエッグマヨネース/ごま(り)/塩せんべい/白玉粉/花見糖/ビスケット	たまご/鶏もも肉/サラダ竹輪/牛乳/絹ごし豆腐	しょうが/たけのこ(ゆで)/にんじん/もやし/ごまつな/干し椎茸/きゅうり/玉葱/カットわかめ/葉ねぎ/はっさく/いちご	2色白玉だんご(いちご)棒ビスケット 牛乳	
					牛乳(幼・乳) せんべい	
5 /火	コッペパン ジャム&マガリ ハンバーグ フレンチサラダ ピーフォンスープ 漬見オレンジ	コッペパン/いちごジャム(低糖度)/マーガリン/パン粉(乾燥)/かたくり粉/菜種油/ピーフン/ごま油/せんべい/じゃがいも	豚ひき肉/ひじき/スキムミルク/豆乳/木綿豆腐/牛乳/パルメザンチーズ/あおのり/するめ	玉葱/にんじん/プロコッパー/干し椎茸/ねぎ/しょうが/チングンツァイ/オレンジ	のりチーズポテト するめ 牛乳(乳児)	
					牛乳(幼・乳) せんべい	
6 /水	こはん めかじきの生姜焼き かぼちゃの甘煮 野菜のおひたし にらの味噌汁 りんご	米/花見糖/全粒粉ピスケット/無塩バター/フランズパン	めかじき/かつお加工品(かつお節)/牛乳/生揚げ/牛乳/たまご	しょうが/西洋かぼちゃ/ほれんそう/にんじん/はくさい/玉葱/にら/りんご/みかんジュース	オーブン風味のフレンチトースト 牛乳	
					牛乳(幼・乳) ピスケット	
7 /木	山菜うどん 納豆とじやこの天ぷら 三色なます(トイキ) バナナ	うどん(ゆで)/菜種油/薄力粉/花見糖/さつまいも(蒸し切干)/米/押麦	鶏もも肉/油揚げ/ちりめんじやこ/糸引納豆/豆乳/牛乳/豚ひき肉	にんじん/はくさい/ぶなしめじ/えのきだけ/生せんまい(ゆで)/わらび(ゆで)/ねぎ/ごまつな/玉葱/きゅうり/だいこん/バナナ	ミニトライス 牛乳(乳児)	
					牛乳(幼・乳) 干し芋	
8 /金	にんじんこはん 鮭の西京焼き ワインナーリー れんこんのきんぴら 磯和え 味噌汁(芋・スラッグ)いちご	米/ごま(り)/花見糖/ごま油/とうもろこし(冷凍)/じゃがいも/ウエハース/全粒粉ピスケット	しじさけ/ウインナー/焼きのり(きざみのり)/牛乳/脱脂加糖ヨーグルト	にんじん/しょうが/れんこん/ごまつな/キャベツ/玉葱/スナップえんどう/いちご	ピスケット ヨーグルト	
					牛乳(幼・乳) ウエハース	
9 /土	スペティーナボリタン こぼうサラダ ひじきと卵のスープ バナナ	スペティーナ/菜種油/ノンエッグマヨネース/ごま(り)/かたくり粉/さつまいも(蒸し切干)/オレンジゼリー	豚モモ肉/ポンレスハム/ひじき/木綿豆腐/たまご/牛乳	玉葱/青ビーマン/ぶなしめじ/ごぼう/にんじん/きゅうり/はうれんそう/バナナ	干し芋 ミニゼリー 牛乳	
					牛乳(幼・乳)	
11 /月	桜おこわ ちくわの職邊揚げ 肉じゃが カリカリきゅうり 豆腐となめこ味噌汁 漬見オレンジ	米/もち米/薄力粉//菜種油/じゃがいも/しらたき/花見糖/かりんとう(白)	ちりめんじやこ/焼き竹輪/あおのり/豚モモ(脂身付き)/木綿豆腐/牛乳/たまご	ゆかり/玉葱/にんじん/さやいんげん/きゅうり/ごまつな/なめこ/オレンジ/よもぎ(ゆで)	よもぎ蒸しパン 牛乳(乳児)	
					牛乳(幼・乳) やさいかりんとう	
12 /火	ピザトースト 春野菜炒め(人参ドレッシング) コーンチャウダー グレープフルーツ	食パン/菜種油/無塩バター/薄力粉/とうもろこし(冷凍)/玉葱/牛乳/ヨーグルト(ドリッカッタ)/豚ひき肉/ごま油/ピーフン	ベーコン/ピザチーズ/キャベツ/スナップえんどう/にんじん/プロコッパー/グレープフルーツ/ねぎ/しょうが/にら	にんにく/玉葱/青ビーマン/キャベツ/スナップえんどう/にんじん/プロコッパー/グレープフルーツ/ねぎ/しょうが/にら	汁ピーフン 牛乳	
					飲むヨーグルト せんべい	
13 /水	こはんく・ら:おにぎり 鮭のおりしがけ こぼうスティック煮 白和え 味噌汁(白菜・油揚げ) あまなつ	米/かたくり粉/薄力粉//花見糖/ごま油/板こんにゃく/ごま(すりごま)/全粒粉ピスケット/無塩バター/さつまいも	さわら/木綿豆腐/油揚げ/牛乳/ダイスチーズ	しょうが/だいこん/ごぼう/にんじん/ほうれんそう/玉葱/はくさい/なつみかん	さつま芋スコーン 牛乳(乳児)	
					牛乳(幼・乳) ピスケット(全粒粉)	
14 /木	ジャージャー麺 れんこんサラダ 春菊のスープ バナナ	蒸し中華めん/ごま油/花見糖/ごま油/板こんにゃく/ごま(すりごま)/菜種油/さつまいも(蒸し切干)/こはん/押麦/無塩バター	豚ひき肉/ベーコン/牛乳/かつく加工品(かつお節)/焼きのり(きざみのり)	にんにく/しょうが/にんじん/玉葱/干し椎茸/たけのこ/ねぎ/きゅうり/れんこん/プロコッパー/もやし/しゅんきく/バナナ	おかかチャーハン 牛乳(乳児)	
					牛乳(幼・乳) 干し芋	
15 /金	ひじきこはん 鶏肉のアップルソース焼き さつま芋の炒め煮 野菜のごま和え すまし汁(麩・みつば) いちご	米/菜種油/花見糖/さつまいも/ごま(すりごま)/焼き麸(白玉麸)/クラッカー/コッペパン/	ひじき/油揚げ/鶏もも肉/牛乳/さな粉(大豆)	干し椎茸/にんじん/りんご(生麸)/ごまつな/キャベツ/玉葱/切りみつば/いちご	きなこ揚げパン 牛乳	
					牛乳(幼・乳) クラッカー	

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	3時 10時
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
16 /土	こはん 酢豚 茹でアスパラ わかめの味噌汁	米/かたくり粉/菜種油/花見糖/ノンエッグマヨネース/チーズ	豚モモ肉/油揚げ/牛乳/プロセスチーズ	しょうが/にんじん/玉葱/たけのこ(ゆで)/干し椎茸/青ビーマン/パイン伍(ゆう) 漬:トト/アスパラガス/ほうれんそう/カットわかめ/オレンジ/りんご(ルード)	チーズドック リンゴジュース	
					牛乳(幼・乳)	
18 /月	カレーライス(麦飯) 大豆サラダ アーサ汁 はっさく	米/押麦/菜種油/じゃがいも/無塩バター/薄力粉/ノンエッグマヨネース/ハードビスケット/花見糖/塩せんべい	豚モモ肉/スキムミルク/ピザチーズ/大豆(国産、乾)/木綿豆腐/あおさ(素干し)/牛乳/カルビス	にんにく/しょうが/セロリ/玉葱/にんじん/トマト水煮(イースト)/すりおろしりんご/ほうれんそう/きゅうり/はっさく/アガード	カルビスゼリー せんべい	
					牛乳(幼・乳)	
19 /火	ふどうパン カレイの変わりソース ブロッコリー入り野菜ソテー <sup>ト</sup> ワンタンスープ 漬見オレンジ	ふどうパン/薄力粉/かたくり粉/菜種油/花見糖/無塩バター/とうもろこし(冷凍)/わんたんの皮/ごま油/せんべい/さつまいも	豚モモ肉/脂身付き/牛乳/寒天/こんぶ	玉葱/にんじん/キャベツ/ブロッコリー/干し椎茸/ねぎ/しょうが/チングンツアイ/もやし/オレンジ	芋ようかん カミカミ昆布	
					牛乳(幼・乳)	
20 /水	菜の花ごはん うどんの照り焼き うどと蒟蒻のきんぴら 磯和え もずくの味噌汁	米/菜種油/かたくり粉/ごま油/こんにゃく(精粉)/衛生ボーロ/醤油	たまご/鶏ひき肉/豆乳/焼きのり(きざみのり)/生揚げ/沖縄もずく/牛乳/脱脂加糖ヨーグルト	和種なはな(茎、ゆで)/ねぎ/にんじん/干し椎茸/れんこん/うど/ごまつな/もやし/玉葱/グレープフルーツ	はとむぎおこし ヨーグルト	
					牛乳(幼・乳)	
21 /木	スマグティミートソース カミカミサラダ 白菜とブロッコリーのスープ りんご	スマグティ//菜種油/花見糖/塩せんべい/米	豚ひき肉/ピザチーズ/木綿豆腐/牛乳/油揚げ	にんにく/しょうが/セロリ/にんじん/玉葱/トマト水煮/きゅうり/切干したいこん/はくさい/ブロッコリー/りんご	きねこはん 牛乳(乳児)	
					牛乳(幼・乳)	
22 /金	あ誕生日会 ガーリックチャーハン めかじきの童田揚げ ボテサラダ 春野菜のスープ いちご	米/押麦/菜種油/かたくり粉/じゃがいも/花見糖/とうもろこし(冷凍)/ソラッグマヨネース/ウエハース/ロールパン	ベーコン/めかじき/ダイスチーズ/牛乳/リーム(乳脂肪・植物性脂肪)	にんにく/玉葱/にんじん/青ビーマン/しょうが/きゅうり/うど/ごまのこ/キャベツ/スナップえんどう/いちご/パナ/みかん(ルード)	フルーツロールパン リンゴジュース	
					牛乳(幼・乳)	
23 /土	こはん・納豆 生揚げの中華煮 ごぼうの味噌チーズ和え 二郎の味噌汁 あまなつ	米/ごま油/花見糖/かたくり粉/ごま(り)/焼き麸(白玉麸)/クロワッサン	糸引納豆/豚モモ(脂身付き)/生揚げ/うずら卵(水煮缶)/クリームチーズ/牛乳	にんにく/ねぎ/にんじん/たけのこ(ゆで)/干し椎茸/はくさい/チングンツアイ/ごぼう/玉葱/にら/なつみかん	クロワッサン 牛乳	
					牛乳(幼・乳)	
25 /月	ツナサンド コーンサラダ アーモンドクリームシチュー <sup>ト</sup> グレープフルーツ	食パン/ノンエッグマヨネース/コーン(冷凍)/菜種油/アーモンド/クリーム(乳脂肪)/かづお加工品(かつお節)/油揚げ	ツナ(水煮ルーガト)/鶏もも肉/スキムミルク/牛乳/クリーム(乳脂肪)/かづお加工品(かつお節)/油揚げ	きゅうり/ブロッコリー/キャベツ/にんじん/玉葱/干し椎茸/はくさい/チングンツアイ/パナ/みかん(ルード)	麦ぞうすい 麦茶	
					牛乳(幼・乳)	
26 /火	ほうとううどん がんものの煮つけ わらじとかのの餅味噌和え バナナ	うどん(ゆで)/菜種油/花見糖/Feせんべい/さつまいも/メープルシロップ	豚モモ肉/油揚げ/がんもどき/生わかめ/牛乳/プロセスチーズ	ごぼう/だいこん/にんじん/干し椎茸/ねぎ/玉葱/わらじとかのの餅味噌和え/バナナ	いもケンピ 牛乳(乳児)	
					牛乳(幼・乳)	
27 /水	ごはん 鶴の香味焼き いそ煮 野菜のおひたし かぶの味噌汁 オレンジ	米/花見糖/ごま(すりごま)/ごま油/菜種油/さつまいも(蒸し切干)/薄力粉	さわら/ひじき/油揚げ/かづお加工品(かつお節)/木綿豆腐/牛乳/たまご	しょうが/ねぎ/にんにく/にんじん/干し椎茸/さやいんげん/ほうれんそう/はくさい/玉葱/かぶ/かぶ(葉)/オレンジ	キヤコトボソーキ 牛乳	
					牛乳(幼・乳)	
28 /木	筍ごはん(苡米入) こいのぼりコロッケ お魚こんにゃく煮 のらぼう菜のみそマヨ和え すまし汁(ぞうめん) いちご	米/もち米/じゃが芋/菜種油/薄力粉/パン粉(生)/ごま油/蒟蒻/花見糖/のらぼう菜のみそマヨ和えすまし汁(ぞうめん)いちご	豚ひき肉/おから(新製法)/スキムミルク/豆乳/スライスチーズ/焼きのり/牛乳/ヨーグルト(ドリッカッタ)/ボーロ/かしわもち	たけのこ(ゆで)/にんじん/玉葱/きゅうり/ミニトマト/のらぼう菜/ごまつな/ねぎ/いちご	柏餅 ジョア	
					牛乳(幼・乳)	

たけのこごはん  
晋先だけに出回る「生」のたけのこは、年中手に入る水煮たけのことは、味も香りも違います。たけのこは成長が早く、地上に出てから一旬(10日)で竹になるので「筍」と書くそうです。便秘や大腸がんを防ぐ「食物繊維」が多く含まれています。  
給食では28日に登場。お米にもち米を混ぜ、たけのこ、塩、醤油、酒を加えて炊き込んでいます。

アスパラやえんどうも音の味、今月の給食にも取り入れています。その他にもかぶやきやべつ、新人参や玉葱、新じゃが芋も登場、春に美味しくなります。

30日(土)は、親子遠足です♪

<平均摂取量>  
\*3歳未満児: 559kcal  
\*3歳以上児: 608kcal

