

平成30年度 4月分 予定献立表

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	
2 / 月	むぎごはん さばのゆず味噌焼き ひじきの煮もの 野菜のごま和え うどのかきたま汁 オレンジ	米/押麦/花見糖/なたね油/ごま(すりごま)/塩せんべい/食パン/マーガリン	まさば/ひじき/油揚げ/たまご/牛乳	ゆず(果皮、生)/にんじん/干し椎茸/さやいんげん/ほうれんそう/もやし/うど/玉葱/葉ねぎ/ルッコラ/バナナ	バナナトースト 牛乳 牛乳(幼・乳) せんべい
3 / 火	ごはん(ツッ おにぎり) 塩から揚げ かぼちゃの甘煮 野菜のおひたし 大根の味噌汁 あまなつ	米/かたくり粉/薄力粉/花見糖/ハードビスケット/さつまいも	鶏もも肉/かつお加工品(かつお節)/油揚げ/牛乳	にんにく/西洋かぼちゃ/こまつな/にんじん/はくさい/玉葱/だいこん/なつみかん	ぶかし芋 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳) ビスケット
4 / 水	ロールパン ハンバーグ マカロニサラダ アツシのスープ バナナ	ロールパン/パン粉(生)/かたくり粉/マカロニ/ノンエッグマヨネーズ/なたね油/ウエハース/くずでん粉/黒砂糖/花見糖/塩せんべい	豚ひき肉/スキムミルク/牛乳/ベーコン/きな粉(大豆)	玉葱/にんじん/きゅうり/みかん缶(ツッ 漬)/山椒/キャベツ/ブロッコリー/バナナ	黒糖わらひもち 小丸せんべい 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳) ウエハース
5 / 木	ごはん 赤魚の生煮焼き 肉じゃが 磯和え なめこの味噌汁 いちご	米/なたね油/じゃがいも/しらたき/花見糖/ソーダクラッカー/無塩バター/薄力粉/コーンフレーク	あこうだい/豚もも肉/焼きのり(きざみのり)/木綿豆腐/ヨーグルト(ドリックアイ)/たまご/牛乳	しょうが/玉葱/にんじん/さやいんげん/ほうれんそう/もやし/小ねぎ/なめこ/いちご	コーンフレーククッキー 牛乳 飲むヨーグルト クラッカー
6 / 金	山菜うどん がんもとの煮つけ カリカリきゅうり 清見オレンジ	うどん(ゆで)/なたね油/花見糖/塩せんべい/米/押麦/ごま油	鶏もも肉/油揚げ/がんもどき/牛乳/しらす干し(半乾燥品)/かつお加工品(かつお節)/ダイスター	にんじん/はくさい/ぶなしめじ/えのきたけ/生ぜんまい(ゆで)/わらび(ゆで)/ねぎ/こまつな/きゅうり/ルッコラ/りんご(スライス)	カルシウムごはん りんごジュース 牛乳(幼・乳) せんべい
7 / 土	ドライカレー グリーンサラダ アサ汁 バナナ	米/押麦/なたね油/塩せんべい/ワッフル(ハード側)	豚ひき肉/あおさ(素干し)/木綿豆腐/牛乳/プロセスチーズ	にんにく/しょうが/玉葱/にんじん/干しほうとう/レタス/ブロッコリー/ほうれんそう/バナナ	チーズドック 牛乳 牛乳(幼・乳) せんべい
9 / 月	麻婆ライス 春雨サラダ チンゲン菜のスープ りんご	米/なたね油/花見糖/かたくり粉/ごま油/緑豆はるさめ/塩せんべい/スパゲッティ	木綿豆腐/豚ひき肉/ボンレスハム/牛乳/ショルダーベーコン	にんにく/しょうが/にんじん/玉葱/ねぎ/干し椎茸/にら/きゅうり/チンゲンツァイ/りんご/青ピーマン	からやいなほ 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳) せんべい
10 / 火	ツナサンド 焼きポテト 香野菜サラダ クリームシチュー バナナ	コッパン/ノンエッグマヨネーズ/じゃがいも/なたね油/マカロニ/無塩バター/薄力粉/衛生ポーロ/塩せんべい	ツナ(味煮)クラフト/山椒/鶏もも肉/スキムミルク/牛乳/クリーム(乳脂肪)/脱脂加糖ヨーグルト	きゅうり/キャベツ/スナップえんどう/にんじん/にんにく/玉葱/ぶなしめじ/ブロッコリー/バナナ	牛乳(幼・乳) せんべい ヨーグルト ポーロ
11 / 水	菜の花ごはん 松風焼き 煮豆(金時豆) しらす和え にらの味噌汁 オレンジ	米/コーン/パン粉(生)/花見糖/ごま(すりごま)/ソーダクラッカー/薄力粉	鶏ひき肉/豆乳/いんげんまめ(乾)/しらす干し(半乾燥品)/生揚げ/牛乳/たまご	和種なばな(葉、ゆで)/ねぎ/玉葱/にんじん/干し椎茸/さやいんげん/ほうれんそう/もやし/にら/ルッコラ/よもぎ(ゆで)	牛乳(幼・乳) クラッカー よもぎ蒸しパン 牛乳(乳児)
12 / 木	焼きそば カミカミサラダ 春巻のスープ ジュシーフルーツ	蒸し中華めん/なたね油/花見糖/せんべい/米	豚もも肉/あおりのり/鶏もも肉/木綿豆腐/牛乳/油揚げ	にんじん/玉葱/キャベツ/もやし/青ピーマン/きゅうり/切干したいこん/しゅんぎく/ルッコラ	きつねごはん 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳) せんべい
13 / 金	わかめごはん 鮭の西京焼き さつま芋のオレンジ煮 磯和え もずくの味噌汁 いちご	米/ごま(すりごま)/花見糖/さつまいも/ビスケット/焼き豆腐(車房)/無塩バター/グラニュー糖	しらす/焼きのり(きざみのり)/ウインナー/凍り豆腐/沖縄もずく(塩蔵、塩抜き)/牛乳/ヨーグルト(ドリックアイ)	炊き込みわかめ/しょうが/おろし/キャベツ/にんじん/こまつな/サラダ菜/ねぎ/いちご	手作り鮭菓子 ジョア 牛乳(幼・乳) ビスケット
14 / 土	高野豆腐のそぼろごはん キャベツのさっぱり和え すまし汁 清見オレンジ	米/なたね油/花見糖/とうもろこし(ゆで)/塩せんべい/カステラ	鶏ひき肉/凍り豆腐/ボンレスハム/生揚げ/牛乳	にんじん/干し椎茸/ねぎ/たけのこ(ゆで)/キャベツ/もやし/きゅうり/玉葱/ほうれんそう/ルッコラ	焼ドーナツ 牛乳 牛乳(幼・乳) せんべい
16 / 月	ごはん めだいのくわ焼き 五目煮 のらぼう菜のみそマヨ和え 味噌汁(豆腐・えのき) オレンジ	米/花見糖/板こんにやく/ごま(すりごま)/ノンエッグマヨネーズ/ハードビスケット/マカロニ	めだい/大豆(国産、乾)/早蕨昆布/木綿豆腐/牛乳/きな粉(大豆)/するめ	しょうが/ねぎ/にんじん/ごぼう/干し椎茸/のらぼう菜/玉葱/えのきたけ/ルッコラ	マカロニきなこ するめ 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳) ビスケット

*献立は、材料の都合により変更する場合があります。

<4月平均摂取量 乳児/565kcal 幼児/601kcal>



太陽の子保育園

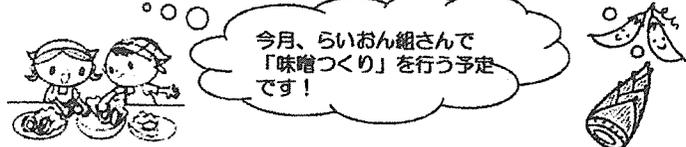
日/曜	献立名	材 料 名			おやつ 3時 10時
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
17 / 火	ぶどうパン 鶏肉のピザ焼き 海藻サラダ 春野菜のスープ バナナ	ぶどうパン/なたね油/塩せんべい/さつまいも/メープルシロップ	鶏もも肉/ピザチーズ/ベーコン/牛乳	にんにく/玉葱/青ピーマン/レタス/ブロッコリー/海藻シロップ/たけのこ(ゆで)/にんじん/キャベツ/スナップえんどう/バナナ	いもケンピ 牛乳 牛乳(幼・乳) せんべい
18 / 水	ごはん・しそひじきふりか ジュウマイ 数ちゃんプルー 春雨スープ 清見オレンジ	米/花見糖/ごま(すりごま)/かたくり粉/ごま油/しゅうまいの皮/なたね油/焼き豆腐(車房)/緑豆はるさめ/ウエハース/薄力粉/無塩バター	ひじき/豚ひき肉/木綿豆腐/牛乳/ボンレスハム/ダイスター	ゆかり/玉葱/キャベツ/しょうが/にんじん/もやし/にら/干し椎茸/ねぎ/こまつな/ルッコラ	チーズ入りパンケーキ 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳) ウエハース
19 / 木	ごはん さわらの香味焼き じゃが芋のきんぴら 白和え 味噌汁(白菜・油揚げ) あまなつ	米/花見糖/ごま油/じゃがいも/なたね油/しらたき/ごま(すりごま)/ソーダクラッカー/フランスパン/マーガリン/グラニュー糖	さわら/木綿豆腐/油揚げ/牛乳	しょうが/ねぎ/にんにく/ごぼう/にんじん/さやいんげん/ほうれんそう/玉葱/はくさい/なつみかん	かりかりトースト 牛乳 牛乳(幼・乳) クラッカー
20 / 金	五目うどん 納豆とじゃこの天ぷら わかめわかめ酢味噌和え いちご	うどん(ゆで)/なたね油/薄力粉/花見糖/ごま(すりごま)/塩せんべい/上新粉/無塩バター	鶏もも肉/油揚げ/ちりめんじゃこ/糸納豆/生わかめ/牛乳/ゆで小豆缶詰/スキムミルク/ヨーグルト(ドリックアイ)	ごぼう/だいこん/にんじん/たけのこ(ゆで)/ぶなしめじ/ねぎ/こまつな/玉葱/きゅうり/いちご	米粉と小豆のスコーン 飲むヨーグルト 牛乳(幼・乳) せんべい
21 / 土	あんかけ炒飯 きゃべつの塩昆布和え にらたまスープ バナナ	米/コーン/なたね油/ごま油/かたくり粉/クワッサン	豚肉/塩昆布/たまご/牛乳/プロセスチーズ	しょうが/たけのこ(ゆで)/にんじん/もやし/チンゲンツァイ/干し椎茸/キャベツ/きゅうり/玉葱/にら/バナナ	クロワッサン 牛乳 牛乳(幼・乳) チーズ
23 / 月	カレーライス 大豆サラダ もずくスープ オレンジ	米/押麦/なたね油/じゃがいも/薄力粉/ノンエッグマヨネーズ/ビスケット/花見糖/塩せんべい	豚もも肉/豆乳/大豆(国産、乾)/もずく(塩蔵、塩抜き)/木綿豆腐/牛乳	玉葱/にんにく/しょうが/セロリー/にんじん/トマト水菜(ダイス)/りんご/ブロッコリー/きゅうり/チンゲンツァイ/ルッコラ/アガー/りんごジュース/いちご	いちごゼリー せんべい 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳) ビスケット
24 / 火	胚芽食パン ツッ マーガリン カレーの変わりソース アスパラ入り野菜ソテー カブとえのきのスープ ジュシーフルーツ	胚芽食パン/いちごジャム(低糖度)/マーガリン/薄力粉/かたくり粉/なたね油/花見糖/無塩バター/コーン/せんべい/じゃがいも/ノンエッグ	まがれい/ショルダーベーコン/牛乳/ダイスター/こんぶ	玉葱/にんじん/キャベツ/アスパラガス/かぶ/かぶ(葉)/えのきたけ/ルッコラ	芋もち カミカミ昆布 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳) せんべい
25 / 水	ごはん つくねの照り焼き うどと鶏胸のきんぴら ゆかり和え ほうれん草の味噌汁 あまなつ	米/水稲穀粒(もち米)/かたくり粉/花見糖/ごま油/こんにやく(精粉)/衛生ポーロ/ビスケット	油揚げ/鶏ひき肉/豆乳/生揚げ/牛乳/脱脂加糖ヨーグルト	たけのこ(ゆで)/ねぎ/にんじん/干し椎茸/れんこん/うど/キャベツ/きゅうり/ゆかり/玉葱/ほうれんそう/なつみかん	ビスケット ヨーグルト 牛乳(幼・乳) ポーロ
26 / 木	スパゲティミートソース 大根サラダ(ツナ) ひじきのスープ バナナ	スパゲッティ/なたね油/ごま油/塩せんべい/米/ごま(すりごま)	豚ひき肉/ピザチーズ/まぐろ缶詰(水煮)クラフト/ひじき/木綿豆腐/牛乳	にんにく/しょうが/セロリー/にんじん/玉葱/トマト水菜(ダイス)/だいこん/きゅうり/こまつな/バナナ	おにぎり(人参ごはん) 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳) せんべい
27 / 金	カラフルピラフ めかじきの竜田揚げ さつま芋サラダ ミネストローネ いちご	米/押麦/無塩バター/なたね油/コーン/かたくり粉/さつまいも/ノンエッグマヨネーズ/ハードビスケット/ロールパン/花見糖	鶏もも肉/めかじき/ベーコン/牛乳/クリーム(乳脂肪・植物性脂肪)	にんにく/玉葱/にんじん/青ピーマン/赤ピーマン/しょうが/えだまめ(冷凍)/りんご/干しほうとう/セロリー/キャベツ/トマトジュース/いちご/バナナ/みかん缶	フルーツロールパン 牛乳(乳児) 牛乳(幼・乳) ビスケット

★今月の予定★

- 13日：ミニ遠足(チューリップ畑へ)
※くま、らいおん組は園でお弁当を用意
- 20日：らいおん組：調理保育
- 24日：らいおん組：保育参加、懇談会(給食、おやつ試食)
- 27日：お誕生日会
- 28日：親子遠足(昭和記念公園)

★旬です★

たけのこごはん
春先だけに出回る「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25日に登場。お米にもち米を混ぜ、たけのこを加えて炊き込んでいます。



アスパラやえんどう(スナップえんどう、絹さや)も春の味、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、新人参り玉葱、新じゃが芋も登場、春に美味しくなります。