

2019年4月献立表

日	曜	献立名	材料名			おやつ	
			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	午前(3歳未満児)	午後
1	月	ごはん/新じゃがと鶏肉の煮物/青菜ともやしのお浸し/味噌汁(玉葱 白菜)	精白米/じゃがいも/砂糖/調合油/ビスケット(卵・乳不使用)/せんべい/クッキー(乳入り)	鶏肉モモ(皮なし)/米みそ/牛乳	だいこん/にんじん/さやえんどう/ほうれんそう/もやし/玉葱/はくさい	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい クッキー
2	火	ごはん/鶏挽肉焼き(卵・乳不使用)/海草サラダ/スープ(春雨 キャベツ 人参)	精白米/片栗粉/調合油/普通はるさめ(乾)/あられ/食パン(乳入り)/いちごジャム	若鶏ひき肉/木綿豆腐/米みそ/ツナ缶/牛乳	にんじん/玉葱/しょうが/わかめ/きゅうり/キャベツ	牛乳 あられ	牛乳 ジャムパン
3	水	ごはん/豚肉の生姜焼き/ピクルス/味噌汁(小松菜 長葱)	精白米/調合油/砂糖/ごま油/片栗粉/せんべい	豚肩ロース(脂肪なし)/豚モモ(脂肪なし)/米みそ/牛乳/プロセスチーズ	玉葱/にんじん/しょうが/だいこん/こまつな/ねぎ/あおのり	牛乳 せんべい	牛乳 焼きびん(チーズ入り)
4	木	ごはん/マーボー豆腐/春雨サラダ/スープ(チンゲン菜 えのき)	精白米/調合油/片栗粉/ごま油/砂糖/普通はるさめ(乾)/小麦粉/クッキー(乳入り)/黒糖	木綿豆腐/豚挽肉(脂身なし)/牛乳	干し椎茸/にんじん/ねぎ/にんにく/しょうが/きゅうり/もやし/チンゲンツアイ/えのきたけ	牛乳 クッキー	牛乳 黒糖入り蒸しパン
5	金	ごはん/かじきまぐろの煮物/ごま和え/味噌汁(かぶ わかめ)	精白米/砂糖/片栗粉/白ごま(すり)/じゃがいも/調合油/ビスケット(卵・乳不使用)	めかじき/米みそ/牛乳	しょうが/こまつな/にんじん/かぶ/わかめ/あおのり	牛乳 ビスケット	牛乳 フライドポテト
6	土	肉うどん/ヨーグルト/りんご	干しうどん(乾)	豚モモ(脂肪なし)/ヨーグルト/プロセスチーズ	にんじん/ほうれんそう/ねぎ/りんご	チーズ	牛乳 せんべい
8	月	ごはん/鶏挽肉とブロッコリーの卵焼き/切り干しサラダ/スープ(豆腐 小松菜)	精白米/調合油/砂糖/ごま油/せんべい/あられ/クッキー(乳入り)	たまご/若鶏ひき肉/木綿豆腐/牛乳/飲むヨーグルト	ブロッコリー/玉葱/にんじん/切干しだいこん/きゅうり/こまつな	牛乳 せんべい	飲むヨーグルト あられ クッキー
9	火	ごはん/魚の味噌焼き/ひじきの煮付け/野菜わん(大根 人参 ごぼう ねぎ ほうれん草)	精白米/砂糖/調合油/小麦粉/白玉粉/グラニュー糖/あられ	さけ/米みそ/油揚げ/牛乳/絹ごし豆腐/調製豆乳	干ひじき(ステンレス釜、乾)/にんじん/だいこん/ごぼう/ねぎ/ほうれんそう	牛乳 あられ	牛乳 豆腐ドーナツ(卵・乳不使用)
10	水	ごはん/ポークカレー/フレンチサラダ/甘夏	精白米/じゃがいも/調合油/バター/小麦粉/白ごま(いり)/黒ごま(いり)/ビスケット(卵・乳不使用)	豚モモ(脂肪なし)/スキムミルク/プロセスチーズ/牛乳	にんじん/玉葱/にんにく/しょうが/りんご/キャベツ/きゅうり/なつみかん/焼きのり	牛乳 ビスケット	お茶 ゆかりおにぎり ごましおおにぎり チーズ
11	木	ごはん/親子煮/大根サラダ/スープ(わかめ えのき)	精白米/じゃがいも/調合油/砂糖/蒸し中華めん(魚卵たんぱく入り)/クッキー(乳入り)	鶏肉モモ(皮なし)/たまご/牛乳/豚モモ(脂肪なし)	玉葱/にんじん/だいこん/きゅうり/わかめ/えのきたけ/キャベツ	牛乳 クッキー	牛乳 焼きそば
12	金	ごはん/かじきまぐろの煮物/ごま和え/味噌汁(かぶ わかめ)	精白米/砂糖/片栗粉/白ごま(すり)/じゃがいも/調合油/ビスケット(卵・乳不使用)	めかじき/米みそ/牛乳	しょうが/こまつな/にんじん/かぶ/わかめ/あおのり	牛乳 ビスケット	牛乳 フライドポテト
13	土	ツナと春キャベツのスパゲティ/牛乳/りんご	スパゲティ(乾)/調合油/あられ	ツナ缶/牛乳/プロセスチーズ	玉葱/にんじん/キャベツ/りんご	チーズ	牛乳 あられ
15	月	ごはん/新じゃがと鶏肉の煮物/青菜ともやしのお浸し/味噌汁(玉葱 白菜)	精白米/じゃがいも/砂糖/調合油/ビスケット(卵・乳不使用)/せんべい/クッキー(乳入り)	鶏肉モモ(皮なし)/米みそ/牛乳	だいこん/にんじん/さやえんどう/ほうれんそう/もやし/玉葱/はくさい	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい クッキー
16	火	ごはん/鶏挽肉焼き(卵・乳不使用)/海草サラダ/スープ(春雨 キャベツ 人参)	精白米/片栗粉/調合油/普通はるさめ(乾)/あられ/食パン(乳入り)/いちごジャム	若鶏ひき肉/木綿豆腐/米みそ/ツナ缶/牛乳	にんじん/玉葱/しょうが/わかめ/きゅうり/キャベツ	牛乳 あられ	牛乳 ジャムパン
17	水	ごはん/マーボー豆腐/春雨サラダ/スープ(チンゲン菜 えのき)	精白米/調合油/片栗粉/ごま油/砂糖/普通はるさめ(乾)/小麦粉/黒糖/クッキー(乳入り)	木綿豆腐/豚挽肉(脂身なし)/牛乳	干し椎茸/にんじん/ねぎ/にんにく/しょうが/きゅうり/もやし/チンゲンツアイ/えのきたけ	牛乳 クッキー	牛乳 黒糖入り蒸しパン

2019年4月献立表

日	曜	献立名	材料名			おやつ	
			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	午前(3歳未満児)	午後
18	木	ごはん/豚肉の生姜焼き/ピクルス/ 味噌汁(小松菜 長葱)	精白米/調合油/砂糖/ ごま油/片栗粉/せんべ い	豚肩ロース(脂肪なし)/ 豚モモ(脂肪なし)/米み そ/牛乳/プロセスチー ズ	玉葱/にんじん/しょうが /だいこん/こまつな/ね ぎ/あおのり	牛乳 せんべい	牛乳 焼きびん(チーズ入り)
19	金	会食会 チキンライス/うずらの卵/ポテトサラダ/ スープ(キャベツ えのき)/いちご	精白米/じゃがいも/揚 げパン(市販品)/せん べい	鶏モモ肉/うずらの卵 /牛乳	玉葱/グリーンピース/トマ ト/ケチャップ/きゅうり/に んじん/コーン(缶詰)/ キャベツ/えのき/いちご	牛乳 せんべい	牛乳 揚げパン
20	土	肉うどん/ヨーグルト/りんご	干しうどん(乾)/せんべ い	豚モモ(脂肪なし)/ヨー グルト/プロセスチーズ	にんじん/ほうれんそう/ ねぎ/りんご	チーズ	牛乳 せんべい
22	月	ごはん/鶏挽肉とブロッコリーの卵焼き/ 切り干しサラダ/スープ(豆腐 小松 菜)	精白米/調合油/砂糖/ ごま油/せんべい/あら れ/クッキー(乳入り)	たまご/若鶏ひき肉/木 綿豆腐/飲むヨーグルト	ブロッコリー/玉葱/にん じん/切干しだいこん/ きゅうり/こまつな	牛乳 せんべい	飲むヨーグルト あられ クッキー
23	火	ごはん/魚の味噌焼き/ひじきの煮付 け/野菜わん(大根 人参 ごぼう ねぎ ほうれん草)	精白米/砂糖/調合油/ ドーナツ(市販品)/あら れ	さけ/米みそ/油揚げ/ 牛乳/卵	干ひじき/にんじん/だい こん/ごぼう/ねぎ/ほう れんそう	牛乳 あられ	牛乳 ドーナツ(卵・乳入り)
24	水	ごはん/ポークカレー/フレンチサラダ/ 甘夏	精白米/じゃがいも/調 合油/バター/小麦粉/ ビスケット(卵・乳不使用)	豚モモ(脂肪なし)/スキ ムミルク/プロセスチー ズ/牛乳	にんじん/玉葱/にんにく /しょうが/りんご/キャベ ツ/きゅうり/なつみかん	牛乳 ビスケット	お茶 菜飯 チーズ
25	木	ごはん/親子煮/大根サラダ/スープ (わかめ えのき)	精白米/じゃがいも/調 合油/砂糖/クッキー(乳 入り)/蒸し中華めん(魚 卵たんぱく入り)	鶏肉モモ(皮なし)/たま ご/牛乳/豚モモ(脂肪 なし)	玉葱/にんじん/だいこ ん/きゅうり/わかめ/え のきたけ/キャベツ	牛乳 クッキー	牛乳 焼きそば
26	金	会食会 たけのこごはん/鶏の甘辛煮/干草 和え/すまし汁(豆腐 わかめ)/オレ ンジ	精白米/砂糖/白ごま (いり)/小麦粉/調合油 /せんべい	油揚げ/鶏モモ肉/絹ご し豆腐/調整豆乳/牛乳	たけのこ/ほうれん草/ にんじん/もやし/わかめ /オレンジ	牛乳 せんべい	牛乳 ココア蒸しパン
27	土	ツナと春キャベツのスパゲティ/牛乳 /りんご	スパゲティ(乾)/調合油 /クッキー	ツナ缶/牛乳/プロセス チーズ	玉葱/にんじん/キャベ ツ/りんご	チーズ	牛乳 クッキー

※材料の都合により、献立は変更になる場合があります。

母の会の調理室より

乳幼児期は、生涯を支える食行動や食習慣の基盤を形成する重要な時期です。お子さんの健やかな成長を願い、「主食+主菜+副菜+汁物」の形態を基本とした、バランスの良い給食を提供しています。また、旬の食材を取り入れた季節感のある献立を心がけています。

4月は、新しい環境で不安や緊張がある子どもたちもおいしく給食を食べることができるよう、食材や調理形態に配慮して献立を作成していきます。

今月の会食会では、子どもたちがすくすく育ちますように…という願いを込めて竹の子ごはんを提供します。春の香を楽しんでもらえたら嬉しいです。

