



令和5年4月の予定献立表

安謝こども園

日	曜日	昼	おやつ	血や肉、骨をつくる(あか)	力や熱となる(きいろ)	体の調子をとのえる(みどり)
1	土	弁当	ミルク お菓子			
3	月	カレーライス, フルーツヨーグルト, ミルク	むぎちゃ 蒸しケーキ	鶏肉, ヨーグルト, 牛乳, ウインナー	米, じゃがいも, HM粉	たまねぎ, にんじん, りんご, みかん缶, パナナ
4	火	あわごはん, 鶏チーズフライ おからサラダ, みそ汁, りんご, ミルク	むぎちゃ ミニどら焼き	鶏肉, 卵, 粉チーズ, おから, 焼き豚, 牛乳, あずきあん	米, あわ, 小麦粉, パン粉, HM粉	きゅうり, 赤ピーマン, はくさい, にんじん, りんご
5	水	あわごはん, 魚のきのこあんかけ 厚揚げとチンゲン菜の中華炒め 中華スープ, オレンジ, ミルク	むぎちゃ スイートポテト	青魚, 厚揚げ, 牛乳	米, あわ, 片栗粉, さつまいも, ごま	えのき, しめじ, しいたけ, 黄ピーマン, チンゲンサイ, たまねぎ, にんじん, だいこん, 長ネギ, みかん
6	木	キャベツの和風パスタ ブロッコリーとお豆のサラダ かぼちゃスープ, りんご	むぎちゃ おにぎり	豚肉, 大豆, 牛乳, 鮭, チーズ	スパゲティ, 米, ごま	キャベツ, にんじん, たまねぎ, しいたけ, しめじ, ブロッコリー, いんげん, 赤ピーマン, かぼちゃ, りんご, のり
7	金	あわごはん, おからコロッケ 春雨サラダ, みそ汁, オレンジ, ミルク	むぎちゃ ホットケーキ	おから, 合いびき肉, 卵, 焼き豚, 豆腐, 牛乳	米, あわ, じゃがいも, 小麦粉, パン粉, はるさめ, HM粉	たまねぎ, にんじん, こまつな, 赤ピーマン, きゅうり, だいこん, オレンジ
8	土	ごはん, 魚と野菜のホワイトシチュー 豆サラダ, りんご	ミルク サンドイッチ	ハム, 鮭, 牛乳, 大豆, ヨーグルト, しらす	食パン, じゃがいも, 小麦粉, 米	きゅうり, トマト, レタス, たまねぎ, にんじん, えだまめ, みかん, コーン, しそ, 梅びしお, のり
10	月	あわごはん, オムレツ野菜あん かぼちゃのじゃこがらめ コンソメスープ, オレンジ, ミルク	むぎちゃ 豆腐のチュロス	卵, しらす, 牛乳, 豆腐	米, あわ, 片栗粉, HM粉, はちみつ	たまねぎ, ブロッコリー, えのき, 赤ピーマン, 黄ピーマン, かぼちゃ, キャベツ, にんじん, みかん
11	火	あわごはん, 鱈の塩こうじ焼き 切干大根の煮付け, みそ汁, パイン, ミルク	むぎちゃ バナナココアケーキ	卵, 牛乳, 豚肉, さつまいも	米, あわ, 片栗粉, こんにゃく, じゃがいも, 小麦粉	赤ピーマン, 切干しいたけ, こんにゃく, こんぶ, にんじん, いんげん, こまつな, パイン, バナナ
12	水	あわごはん, 豚のしょうがやき ポテトサラダ, みそ汁, りんご, ミルク	むぎちゃ アガラサー	豚肉, レバー, 大豆, 油揚げ, 豆腐, 牛乳	米, あわ, 強力粉	ブロッコリー, ひじき, にんじん, いら, なす, りんご
13	木	パン, 魚のムニエル, マカロニサラダ コンソメスープ, オレンジ, ミルク	むぎちゃ おにぎり	白身魚, ハム, 牛乳, 卵	米, あわ, 小麦粉, マカロニ	きゅうり, にんじん, キャベツ, たまねぎ, しめじ, オレンジ
14	金	あわごはん, レバーフライ, キャロットサラダ, 中華スープ りんご, ミルク	むぎちゃ きなこラスク	レバー, 卵, 牛乳	米, あわ, じゃがいも, 小麦粉, パン粉	にんじん, きゅうり, キャベツ, ほうれんそう, えのき, りんご
15	土	もずくの日	むぎちゃ ジャムサンド	卵, 豚ひき肉, 牛乳	米, 片栗粉, 強力粉, 食パン	もずく, 赤ピーマン, 黄ピーマン, こねぎ, はくさい, だいこん, りんご, いちごジャム
17	月	タコライス, さつまいものサラダ コーンスープ, オレンジ, むぎちゃ	ミルク コーンフレーク	ひき肉, チーズ, ヨーグルト, 牛乳, 煮干し	米, さつまいも, コーンフレーク	たまねぎ, レタス, トマト, きゅうり, えだまめ, コーン, ブロッコリー, みかん, パナナ
18	火	三月御重, アーサ汁, ミルク	むぎちゃ 三月御菓子	鶏肉, 鮭, ちくわ, 豆腐, 卵	米, 小麦粉,	のり, きゅうり, にんじん, こまつな, あおさ, りんご
19	水	パン, ツナじゃがグラタン キャベツサラダ きのこのスープ, オレンジ, ミルク	むぎちゃ おにぎり	ツナ水煮缶, 牛乳, チーズ, しらす	パン, じゃがいも, 小麦粉, 米	コーン, キャベツ, アスパラ, にんじん, たまねぎ, エリンギ, えのき, みかん, ひじき, のり
20	木	琉球料理の日	むぎちゃ クジモチ	豚肉, カステラかまぼこ, 卵, ツナ水煮缶, 牛乳, きな粉	米, あわ, こんにゃく, いもくず粉	乾しいたけ, たけのこ, にんじん, にんじん, ひじき, いら, こまつな, きゅうり, パイン
21	金	弁当会	むぎちゃ バナナケーキ (バナナクリーム)	卵, 牛乳	小麦粉	バナナ
22	土	肉うどん, いんげんの白和え オレンジ, ミルク	むぎちゃ おにぎり	豚肉, 豆腐, 牛乳, ツナ水煮缶	うどん, 米, ごま	たまねぎ, にんじん, ほうれんそう, いんげん, 赤ピーマン, みかん, のり
24	月	あわごはん, デリシヤス鶏 キャベツソテー, スープ, りんご, ミルク	むぎちゃ 大学芋	鶏肉, 豆腐, 牛乳	米, あわ, さつまいも, ごま	マーメレードジャム, キャベツ, にんじん, たまねぎ, ピーマン, アスパラ, こまつな, りんご
25	火	沖縄そば, 小松菜の白和え, パイン, ミルク	むぎちゃ ジュシーおにぎり	三枚肉, かまぼこ, 豆腐, 牛乳	沖縄そば, 米	こねぎ, こまつな, 赤ピーマン, コーン, パイン, ひじき, にんじん, いら
26	水	ごはん, 鶏と野菜のゴロゴロシチュー 茹でウインナー, ミモザサラダ りんご, ミルク	むぎちゃ パースディケーキ	鶏肉, ウインナー, 卵, 牛乳	米, じゃがいも	えだまめ, たまねぎ, にんじん, いんげん, はくさい, コーン, ブロッコリー, カリフラワー, りんご
27	木	パン, 白身魚フライタルソース ごぼうサラダ コンソメスープ, パイン, ミルク	むぎちゃ ツナ味噌おにぎり	白身魚, 卵, ハム, 牛乳, 納豆 ツナ水煮缶	パン, 小麦粉, パン粉, じゃがいも, 米	ごぼう, にんじん, きゅうり, たまねぎ, しめじ, パイン, のり
28	金	あわごはん, 麩チャンプルー かぼちゃのそぼろ煮, みそ汁, オレンジ, ミルク	むぎちゃ 豆腐スコーン	卵, ツナ水煮缶, 鶏ひき肉, 牛乳, 豆腐	米, あわ, 焼きふ, 片栗粉, HM粉	にんじん, いら, もやし, かぼちゃ, たまねぎ, キャベツ, なす, みかん

作成:管理栄養士 幸正 直子

食育豆知識 <アスパラガス>

アスパラガス。形は一緒でも、緑色や白色と色の違いがありますよね。元々は同じ品種で、育て方の違いで色が変わります。グリーンアスパラガスは太陽の光を浴びることで緑色に育ったもので、ホワイトアスパラガスは成長途中に上から土をかぶせたりと、光を遮断した状態で育てることで白色に育ちます。

緑のアスパラガスの方が栄養価が高いのですが、白いアスパラガスの方が甘味があってやわらかいという特徴があり、あまり日持ちがしないため缶詰などの加工用になるようです。グリーンアスパラガスは色が濃く、穂先がつぼんでいるものが美味しいので、じっくり見てみましょう。

