

4月予定献立表

安謝こども園

日	曜日	昼 食	3時のおやつ	材 料 名		
				熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの
1	木	パン いらっしゃいませシチュー 茹ウインナー ブロッコリーとコーンのソテー フルーツ	麦茶 紅白カルカン	バターロール ジャが芋 小麦粉 カルカン ケチャップ バター	鶏肉 ウインナー 生クリーム ミルク	ブロッコリー 南瓜 アスパラ マッシュルーム コーン オレンジ
2	金	あわご飯 猪むどうち 人参シリシリ ウサチ小 フルーツ ミルク	麦茶 ピザ風トースト	米 あわ イナムドチ用みそ パン 砂糖 塩 ケチャップ	豚肉 カシイテイラかまぼこ チーズ 卵 ツナ ミルク	小松菜 人参 きゅうり ひじき しいたけ たけのこ りんご
3	土	冬瓜のそぼろ煮 井 フルーツ	ミルク 調理パン	米 あわ 醤油 菜種油 パン	豚肉 ミルク	冬瓜 玉葱 人参 グリンピース バナナ
5	月	スパゲティミートソース ミモザサラダ 冬瓜のスープ フルーツ ミルク	麦茶 おにぎり	スパゲティ トマトペースト 塩 米 トマトソース 醤油 オリーブ油	合挽肉 粉チーズ 鶏ガラ 鮭 卵	ブロッコリー 玉葱 人参 冬瓜 焼きのり パセリ オレンジ
6	火	あわご飯 白身魚フライタルタルソース 春キャベツ炒め みそ汁 フルーツ	麦茶 焼き芋	米 あわ 小麦粉 パン粉 さつま芋 みそ マヨネーズ	白身魚 豆腐 卵 ミルク	キャベツ 玉葱 人参 ピーマン チンゲン アスパラ りんご
7	水	鶏カレー フルーツヨーグルト ミルク	麦茶 プリン	米 ジャが芋 カレールーウ	鶏肉 鶏ガラ ヨーグルト プリン	玉葱 人参 にんにく バナナ 桃 みかん
8	木	あわご飯 野菜オムレツあんかけ 春雨サラダ コーンスープ フルーツ ミルク	ミルク マフィン	米 あわ 春雨 酢 砂糖 ホットケーキミックス ミロ	卵 焼き豚 鶏ガラ 生クリーム ミルク	小松菜 ブロッコリー 人参 パプリカ きゅうり パイン
9	金	あわご飯 昆布イリチー 南瓜のじゃこがらめ みそ汁 フルーツ ミルク	麦茶 オレンジゼリー ビスケット	米 あわ 三温糖 醤油 ビスケット オレンジジュース	白す干し 豚肉 チキアギ 豆腐 うす揚げ	南瓜 もやし ネギ アガー 昆布 こんにゃく りんご
10	土	焼きそば フルーツ	ミルク 調理パン	焼きそば用そば パン トンカツソース 菜種油	豚肉 ミルク	キャベツ ピーマン 玉葱 人参 ネギ バナナ
12	月	ハヤシライス ポテトサラダ フルーツ ミルク	麦茶 バナナケーキ	米 デミグラスソース ジャが芋 小麦粉 ケチャップ マヨネーズ	牛肉 卵 鶏ガラ ミルク	トマト 玉葱 しめじ 茸 きゅうり コーン バナナ りんご
13	火	パン ツナグラタン ごぼうサラダ 野菜スープ フルーツ ミルク	麦茶 みそにぎり	ロールパン ジャが芋 小麦粉 米 みそ 酢 砂糖 バター	ツナ チーズ ハム 豚肉 鶏ガラ ミルク	小松菜 人参 きゅうり ネギ ごぼう トマト オレンジ
14	水	弁当会(浜下り)	麦茶 三月御菓子	小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 菜種油 バター	卵 ミルク	
15	木	三月御重 アーサ汁 ミルク	麦茶 アガラサー	米 塩 醤油 ごま 粉黒糖 オレンジジュース 強力粉	鶏肉 豆腐 かまぼこ ミルク	人参 小松菜 アガー アオサ 焼きのり
16	金	もずく丼 小松菜の白和え みそ汁 フルーツ ミルク	麦茶 クリームラスク	米 三温糖 醤油 油巻き麩 食パンアーモンド 菜種油	豆腐 豚肉 卵 生クリーム ミルク	小松菜 ピーマン パプリカ えのき草 人参 パイン
17	土	うどん フルーツ	ミルク 調理パン	うどん 醤油 塩 砂糖 パン	油揚げ 鶏肉 ミルク	わかめ ネギ バナナ
19	月	あわご飯 デリシヤス鶏 春キャベツ炒め みそ汁 フルーツ	大学芋	米 あわ 醤油 マーマレード さつま芋 みそ ごま 菜種油	鶏肉 豆腐 ミルク	キャベツ 玉葱 ピーマン 小松菜 アスパラ りんご
20	火	ご飯 魚のムニエル マカロニサラダ パンブキンスープ フルーツ	ミルク 調理パン	米 小麦粉 マカロニ 塩 パン マヨネーズ	白身魚 卵 鶏ガラ 生クリーム ミルク	南瓜 人参 きゅうり 長ネギ レタス パセリ オレンジ
21	水	沖縄そば 小松菜の白和え フルーツ ミルク	麦茶 ジュシーおにぎり	沖縄そば 塩 醤油 米 砂糖 酢 ドレッシング	豚三枚肉 棒かまぼこ 豆腐 豚肉 豚骨 かつお	小松菜 人参 きゅうり ネギ ひじき えのき草 にら りんご
22	木	あわご飯 おからコロケ ひじき炒め煮 みそ汁 フルーツ	麦茶 コーンフレック	米 あわ 小麦粉 パン粉 コーンフレック 菜種油	おから レバー 合挽肉 卵 油揚げ ミルク	ハンダマ チンゲン もやし ひじき 人参 ニら オレンジ
23	金	お誕生日会メニュー	麦茶 バースデーケーキ	米 パン粉 三温糖 塩 バースデーケーキ バター	合挽肉 卵 鶏ガラ ミルク	人参 レタス きゅうり トマト グリンピース 長ネギ パイン
24	土	キャベツと豚肉のカレー丼 フルーツ	ミルク 調理パン	米 醤油 カレー粉 かたくり粉 菜種油 パン	豚ひき肉 ミルク	春キャベツ 春玉葱 人参 バナナ
26	月	あわご飯 冬瓜のそぼろ煮 山海和え みそ汁 フルーツ ミルク	麦茶 アメリカンドック	米 あわ 砂糖 醤油 みそ H.M マヨネーズ	豚肉 豆腐 ウインナー 卵 ミルク	冬瓜 玉葱 G.P きゅうり 白菜 山海ぶし オレンジ
27	火	あわご飯 アーサ入り卵豆腐 切干大根の煮付け 豚肉ともやしのみそ汁 フルーツ ミルク	麦茶 ベイクドポテト	米 あわ 醤油 砂糖 みそ ジャが芋 菜種油	卵 豚肉 チキアギ ミルク	人参 グリンピース もやし アオサ 切干大根 昆布 パイン
28	水	あわご飯 魚の唐揚げ 豆腐チャンプルー みそ汁 フルーツ ミルク	麦茶 フレンチトースト	米 あわ 小麦粉 コーンスターチ 食パン みそ 塩 オリーブ油	白身魚 豆腐 卵 ミルク	小松菜 パプリカ 人参 もやし エリンギ オレンジ りんご
30	金	あわご飯 レバー竜田揚げ もずくスープ キャロットサラダ フルーツ ミルク	麦茶 豆腐のスコーン	米 あわ 砂糖 醤油 ジャが芋 H.M かたくり粉 バター	レバー 絹ごし豆腐 チーズ 鶏ガラ ミルク	レタス 人参 きゅうり ネギ もずく 生薬 りんご オレンジ

栄養士 岸本弘子 作成

ご入園 ご進級 おめでとうございます。

「命をいただく」という意味もこめられた「いただきます」のように、食事の挨拶をすることは大切です。ことばの意味がわからない赤ちゃんでも、けじめとして「食事の時間」をかんじられるようになります。

- ① 旬の食材を使う
- ② 添加物や農薬に気を付けて食材を選ぶ
- ③ だしから、すべて手作りにする
- ④ 硬さや大きさなど年齢に合った食材の形状にする