

2024年4月の献立表

◎都合により献立が変わることがあります。

高鷲保育園

| 日 曜 日 | 献立名 | 材料名(昼食・午後のおやつ) | | | 午前のおやつ(乳児のみ) 午後のおやつ |
|-------------|--|--|------------------------------|---|---|
| | | 熱と力になるもの | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの | |
| 01 (月) | 肉豆腐 白菜ときゅうりの磯和え 鯛めし | 七分つき米、食パン、マーガリン・ソフトタイプ、三温糖 | 牛乳、焼き豆腐、牛肉(もも)、白身魚、こしあん(生) | はくさい、にんじん、たまねぎ、きゅうり、まいたけ、青ねぎ、みつば、刻み焼きのり | ウインナー あんバター トースト 牛乳 |
| 02 (火) | ビーワカレ(完了:肉じゃが) エビとツナの和風サラダ トマト | 米、じゃがいも、油、三温糖 | 牛乳、牛肉(もも)、えび(むき身)、シーチキン、マヨドレ | たまねぎ、トマト、キャベツ、にんじん、きゅうり、粒コーン缶、うめ干し、ひじき | レーズン 着色おにぎり 牛乳 |
| 03 (水) | 中華丼 中華サラダ たたき胡瓜 | 七分つき米、ロールパン、片栗粉、油、上白糖、ごま油 | 牛乳、豚肉(もも)、シーチキン | キャベツ、はくさい、いちご、きゅうり、にんじん、たまねぎ、にら、生わかめ、しょうが | ポテトフライ 黒糖ロール いちご 牛乳 |
| 04 (木) | 味噌煮込みうどん はるさめの酢の物 田作り(完了:タイの煮もの) | ゆでうどん、米、三温糖、はるさめ、上白糖、白ごま、油 | 牛乳、焼き豆腐、豚肉(もも)、煮干し、みそ、八丁みそ | だいこん、キャベツ、にんじん、きゅうり、生わかめ、ねぎ、粒コーン缶、干しいたけ | にんじんせんべい 五平もち 牛乳 |
| 05 (金) | 豚肉の生姜焼き じゃが芋のオープン焼き 豆腐と油揚げのみそ汁 ごはん | 七分つき米、じゃがいも、油 | 牛乳、豚肉(もも)、絹ごし豆腐、調整豆乳、みそ、油揚げ | たまねぎ、キャベツ、にんじん、しょうが、わかめ | いちご 米粉のココア蒸しパン 牛乳 |
| 06 (土) | ビビンバ 韓国風スープ | じゃがいも、米、油、ごま油、白ごま | 牛乳、豚ひき肉、牛肉(もも)、赤みそ | たまねぎ、もやし、にんじん、にら、粒コーン缶、わかめ | ウインナー ポテトフライ 牛乳 |
| 08 (月) | サワラのタルタルソース焼き キャベツとツナの梅和え なめこと若布のみそ汁 ごはん | 七分つき米、小麦粉、ごま油、上白糖 | 牛乳、さわら、シーチキン、マヨドレ、みそ、桜えび | キャベツ、たまねぎ、にんじん、なめこ、きゅうり、にら、うめ干し、わかめ、パセリ | にんじんせんべい 芋菓子 牛乳 |
| 09 (火) | チキンライス キャベツのカレーマヨネーズ和え(完了:カレー抜き) 和風ポトフ | 七分つき米、じゃがいも、小麦粉、油、マヨネーズ、黒砂糖 | 牛乳、鶏もも肉、シーチキン | キャベツ、にんじん、だいこん、たまねぎ、もやし、きゅうり、レーズン、しょうが、パセリ | ウインナー ちんすこう 牛乳 |
| 10 (水) | 鶏肉の照り焼き アスパラの白和え じゃがいもとしめじのみそ汁 ごはん | 七分つき米、じゃがいも、三温糖、焼ふ、マーガリン・ソフトタイプ、白ごま、グラニュー糖、片栗粉 | 牛乳、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、みそ、きな粉 | いちご、にんじん、つきごんにやく、こまつな、グリーンアスパラガス、しめじ、青ねぎ | ポテトフライ きなこの焼ラスク いちご 牛乳 |
| 11 (木) | 和風ミートローフ きゅうりともやしのゆかり和え 大根と人参のみそ汁 ごはん | 七分つき米、油、上白糖、片栗粉、小麦粉・薄力粉(学校給食用)、強力粉、ごま油 | 牛乳、豚ひき肉、みそ、ハム | もやし、たまねぎ、だいこん、にんじん、きゅうり、しゅんぎく、わかめ、干しいたけ | レーズン 肉まん 牛乳 |
| 12 (金) | ☆ 誕生会メニュー☆ 五目寿司 鶏肉のから揚げ きゅうりスティック、トマト 小松菜と人参のみそ汁 | 米、小麦粉、上白糖、揚げ油、片栗粉、油、三温糖 | 調整豆乳、鶏もも肉、みそ、ちりめんじゃこ、高野豆腐 | きゅうり、トマト、にんじん、こまつな、もやし、いちごジャム、低糖度、たけのこ(水煮)、干しいたけ、しょうが、刻み焼きのり、にんにく | にんじんせんべい いちごの蒸しパン 豆乳 |
| 13 (土) | カレーピラフ(完了:カレー抜き) 大根と麩のみそ汁 | 米、さつまいも、アレルギー用マーガリン、焼ふ、油、黒ごま | 牛乳、牛ひき肉、みそ | たまねぎ、だいこん、にんじん、粒コーン缶、わかめ、パセリ | ウインナー 米粉の黒ごまクッキー 牛乳 |
| 15 (月) | ガバオライス キャベツとコーンのサラダ もやしの和風スープ | 七分つき米、クロワッサン、油、上白糖、三温糖 | 牛乳、鶏ひき肉、チーズキッズ、ベーコン | キャベツ、もやし、たまねぎ、赤ピーマン、黄ピーマン、粒コーン缶、にんじん、しめじ、レモン果汁、にんにく | ポテトフライ クロワッサン(0歳:ロールパン) チーズ 牛乳 |
| 16 (火) | ビーワカレ(完了:肉じゃが) エビとツナの和風サラダ トマト | 米、じゃがいも、小麦粉、マーガリン・ソフトタイプ、グラニュー糖、油 | 牛乳、牛肉(もも)、えび(むき身)、シーチキン、マヨドレ | たまねぎ、トマト、キャベツ、にんじん、きゅうり、マーマレード、低糖度、粒コーン缶 | いちご オレンジジュース 牛乳 |
| 17 (水) | 肉豆腐 白菜ときゅうりの磯和え 鯛めし | 七分つき米、マカロニ、上白糖、三温糖 | 牛乳、焼き豆腐、牛肉(もも)、白身魚、きな粉 | はくさい、にんじん、たまねぎ、きゅうり、まいたけ、青ねぎ、みつば、刻み焼きのり | ウインナー マカロニのあべ川 牛乳 |

| 日 曜 日 | 献立名 | 材料名(昼食・午後のおやつ) | | | 午前のおやつ(乳児のみ) 午後のおやつ |
|-------------|--|--------------------------------|---------------------------------------|---|---|
| | | 熱と力になるもの | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの | |
| 18 (木) | 中華丼 中華サラダ たたき胡瓜 | 七分つき米、小麦粉、油、上白糖、ごま油、三温糖 | 牛乳、豚肉(もも)、シーチキン | キャベツ、はくさい、にんじん、きゅうり、たまねぎ、にら、生わかめ、ひじき、しょうが | にんじんせんべい ひじきおにぎり 牛乳 |
| 19 (金) | 豚肉の生姜焼き じゃが芋のオープン焼き 豆腐と油揚げのみそ汁 ごはん | 七分つき米、じゃがいも、小麦粉、黒砂糖、油 | 牛乳、豚肉(もも)、絹ごし豆腐、みそ、油揚げ | たまねぎ、キャベツ、にんじん、しょうが、わかめ | レーズン 黒糖蒸しパン 牛乳 |
| 20 (土) | ビビンバ 韓国風スープ | 米、ロールパン、ごま油、白ごま | 牛乳、豚ひき肉、牛肉(もも)、赤みそ | たまねぎ、いちご、もやし、にんじん、にら、粒コーン缶、レーズン、わかめ | ウインナー レーズンパン いちご 牛乳 |
| 22 (月) | 鶏肉の照り焼き アスパラの白和え じゃがいもとしめじのみそ汁 ごはん | 七分つき米、クロワッサン、じゃがいも、三温糖、白ごま、片栗粉 | 牛乳、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、みそ | みかん、にんじん、つきごんにやく、こまつな、グリーンアスパラガス、しめじ、青ねぎ | にんじんせんべい クロワッサン(0歳:ロールパン) カラマンダリン 牛乳 |
| 23 (火) | 麩の西京焼き ポトフサラダ 若竹汁 ごはん | 七分つき米、じゃがいも、白玉粉、上新粉、上白糖、味噌粉 | 調整豆乳、さけ、こしあん(生)、マヨドレ、きな粉(青) | たけのこ、りんご、にんじん、きゅうり、生わかめ、レーズン | レーズン 【和菓子の日】 うぐいすもち 豆乳 |
| 24 (水) | 味噌煮込みうどん はるさめの酢の物 田作り(完了:タイの煮もの) | ゆでうどん、食パン、はるさめ、三温糖、上白糖、油、白ごま | 牛乳、焼き豆腐、豚肉(もも)、シーチキン、煮干し、みそ、マヨドレ、八丁みそ | きゅうり、だいこん、キャベツ、にんじん、粒コーン缶、生わかめ、ねぎ、干しいたけ | ウインナー ホットサンド 牛乳 |
| 25 (木) | 和風ミートローフ きゅうりともやしのゆかり和え 大根と人参のみそ汁 ごはん | 七分つき米、グラニュー糖、油、上白糖 | 牛乳、豚ひき肉、ヨーグルト(無糖)、みそ、ハム | もやし、たまねぎ、だいこん、にんじん、きゅうり、みかん缶、もも缶(黄桃)、パイナップル、しゅんぎく、わかめ、干しいたけ | ポテトフライ フルーツヨーグルト 牛乳 |
| 26 (金) | 🍷 ラッキー人参デ🍷 チキンライス キャベツのカレーマヨネーズ和え(完了:カレー抜き) 和風ポトフ | 七分つき米、米、じゃがいも、マヨネーズ、油 | 牛乳、鶏もも肉、シーチキン、油揚げ | キャベツ、にんじん、だいこん、たまねぎ、もやし、きゅうり、たけのこ(水煮)、レーズン、しょうが、パセリ | いちご 箱ご飯のおにぎり 牛乳 |
| 27 (土) | カレーピラフ(完了:カレー抜き) 大根と麩のみそ汁 | 米、アレルギー用マーガリン、上白糖、焼ふ、油 | 牛乳、牛ひき肉、みそ | たまねぎ、だいこん、かぼちゃ、にんじん、粒コーン缶、わかめ、パセリ | ウインナー 米粉のかぼちゃクッキー 牛乳 |
| 30 (火) | サワラのタルタルソース焼き キャベツとツナの梅和え なめこと若布のみそ汁 ごはん | 七分つき米、米粉、上白糖、オリーブ油、ごま油 | 牛乳、さわら、シーチキン、マヨドレ、みそ | キャベツ、もも缶(黄桃)、にんじん、なめこ、きゅうり、たまねぎ、レーズン、うめ干し、わかめ、パセリ | レーズン 米粉のレーズンケーキ 牛乳 |

*昼食は2週間のサイクルメニュー(2週間同一度同じ献立)にしています。繰り返し食べることで、苦手なものでも慣れるようにしています。

【和菓子の日】

今月は「うぐいすもち」です。梅の咲きはじめる頃に「ホーホケキョ」と鳴き始め、春告げ鳥ともいわれている「うぐいす」に見立たおもちです。おもちの中にはあんこを入れて、青大豆で作られた薄いグリーンきな粉をお餅全体にまぶして、うぐいす色にします。



| ・今月の平均栄養価(幼児/乳児) | |
|------------------|------------------|
| エネルギー | 511 / 402 (kcal) |
| タンパク質 | 20.4 / 15.3 (g) |
| 脂質 | 16.4 / 13.4 (g) |
| 食塩 | 2.1 / 1.6 (g) |

【今月の旬の食材】

サワラ・タイ・アスパラ・たけのこ・生わかめ
桜エビ・いちご・カラマンダリン



新年度になり環境も変わるといことで、今月は子どもたちの食べやすいように食べ慣れたメニューを多くしています。