

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、塩明り粉	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)	🍷 ラッキー人参デコ 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。