



# 4月の献立表



郡山保育園

2021. 4.1

| 日    | 献立名                       | 副食材料名             |                   |                                   | 未満児 |       | 3時のおやつ                |
|------|---------------------------|-------------------|-------------------|-----------------------------------|-----|-------|-----------------------|
|      |                           | 赤<br>血や肉になる<br>食品 | 黄<br>熱や力になる<br>食品 | 緑<br>体の調子を整える食品                   | 主食  | 特別食   |                       |
| 1 木  | 肉団子と野菜のみそ煮                | 鶏挽肉<br>卵          | じゃがいも<br>油        | 玉ねぎ、大根、人参、しめじ<br>小松菜、豆苗、きゃべつ、もやし  | ごはん | 牛乳    | スキムミルク<br>オレンジ<br>お菓子 |
| 30 金 | 豆苗と卵の和え物                  |                   |                   |                                   |     | 卵ボーロ  |                       |
| 2 金  | ポークカレー                    | 豚もも 卵<br>牛乳、生クリーム | じゃが芋 油<br>マヨネーズ   | 玉ねぎ、人参、ごぼう、きゃべつ<br>コーン、小松菜        | ごはん | 牛乳    | スキムミルク<br>りんご         |
| 16 金 | ごぼうサラダ                    | ちくわ               | マーガリン ごま          |                                   |     | ビスケット | ★キャラメルパウンドケーキ         |
| 3 土  | さつま揚げと根菜の中華煮              | さつまあげ<br>鶏むね      | 春雨、ごま油<br>じゃがいも   | 大根、人参、玉ねぎ、しめじ<br>グリーンピース、もやし、にら   | ごはん | 牛乳    | スキムミルク<br>お菓子         |
| 17 土 | 春雨と野菜の炒め物                 | 厚揚げ ベーコン          | オイスターソース          |                                   |     | クラッカー | デコボン                  |
| 5 月  | 鮭のポテト焼き                   | 鮭、牛乳              | じゃがいも 油           | パセリ、きゃべつ、人参、コーン                   | 食パン | 牛乳    | スキムミルク<br>バナナ         |
| 19 月 | 春キャベツとハムのサラダ              | チーズ               | マーガリン 卵           | 豆苗、玉ねぎ、しめじ、大根                     |     | せんべい  | ★黒糖サターアンダギー           |
|      | オニオンスープ                   | ハム                | マヨネーズ             | ほうれん草                             |     |       |                       |
| 6 火  | チキンカツ                     | 鶏むね               | 油 ケチャップ           | きゃべつ、もやし、人参、水菜                    | ごはん | 牛乳    | スキムミルク<br>オレンジ<br>お菓子 |
| 20 火 | おかか和え                     | 卵 かつお節            | パン粉               | わかめ、大根、玉ねぎ、ネギ                     |     | サブレ   |                       |
|      | わかめのみそ汁                   | ちくわ 豆腐            | マヨネーズ             |                                   |     |       |                       |
| 7 水  | ベーコンとほうれん草の<br>スパゲッティ     | ベーコン              | スパゲッティ            | きゃべつ、玉ねぎ、人参、えのき                   | 麺   | 牛乳    | ほうじ茶<br>漬物            |
| 21 水 | 具沢山コーンスープ                 | 油揚げ               | 油、ごま              | しめじ、にんにく、ほうれん草<br>小松菜、クリームコーン缶 白菜 |     | シガービス | ★おにぎり                 |
| 8 木  | 鶏と野菜のあんかけ丼                | 鶏むね、鶏もも           | 油                 | 玉ねぎ、人参、しいたけ、                      | ごはん | 牛乳    | スキムミルク<br>りんご<br>お菓子  |
| 22 木 | おさかなナゲット                  | 油揚げ               | すりごま              | もやし、豆苗、大根                         |     | ミルクパン |                       |
|      | ごま和え                      | おさかなナゲット          |                   |                                   |     |       |                       |
| 9 金  | 白身魚の甘辛揚げ                  | 白身魚 ヨーグルト         | ごま、油              | コーン、人参、きゅうり、玉ねぎ                   | ごはん | 牛乳    | ★フルーツヨーグルト            |
| 23 金 | 大豆サラダ                     | 大豆、油揚げ            | さつま芋              | えのき、チンゲン菜、みかん缶                    |     | 卵ボーロ  | お菓子                   |
|      | たまごスープ                    | 卵 魚肉ソーセージ         | マヨネーズ             |                                   |     |       |                       |
| 12 月 | 鶏肉のクリームソースかけ              | 鶏もも               | マーガリン             | 玉ねぎ、しめじ、パセリ、もやし                   | パン  | 牛乳    | スキムミルク<br>お菓子         |
| 26 月 | フレンチサラダ                   | 牛乳                | 油                 | 水菜、大根、人参、えのき                      |     | 黒棒    | りんご                   |
|      | コンソメスープ                   | ちくわ               |                   | かぼちゃ、小松菜                          |     |       |                       |
| 13 火 | 白身魚のチリソース                 | 白身魚               | 油、ごま油             | にんにく、しょうが、もやし、きゅうり                | ごはん | 牛乳    | スキムミルク<br>りんご         |
| 28 火 | もやしのナムル                   | ハム                | ごま、食パン            | きゃべつ、豆苗、玉ねぎ、えのき                   |     | クラッカー | ★ツナマヨトースト             |
|      | 中華スープ                     | 油揚げ               | マヨネーズ             | 人参、チンゲン菜、大根、コーン                   |     |       |                       |
| 14 水 | 豚汁                        | 豚もも               | 油、マーガリン           | 人参、ごぼう、こんにゃく、大根                   | ごはん | 牛乳    | スキムミルク                |
| 27 水 | 具沢山卵焼き                    | 卵 油揚げ             | さつま芋              | 生姜、ねぎ、ひじき、玉ねぎ、                    |     | ビスケット | 14日 オレンジ お菓子          |
|      | お浸し                       | ちくわ               | じゃがいも             | 枝豆、水菜、きゃべつ、もやし                    |     |       | 27日 バナナ さつま揚げもち       |
| 10 土 | 「愛情弁当」の日です。お弁当の準備をお願いします。 |                   |                   |                                   |     | 牛乳    | スキムミルク<br>オレンジ        |
| 24 土 |                           |                   |                   |                                   |     | せんべい  | お菓子                   |

※3歳以上児クラスは麺の日は白ごはんはいりません。

★は手作りおやつの日です。



## ご入園・ご進級おめでとうございます

4月15日(木)

誕生会食

ピラフ

鮭のチーズ焼き

ミモザサラダ

豆乳スープ

《おやつ》

スキムミルク

ココアバナナドック

いちご



給食を担当させていただきます栄養士の上蘭美佳と作南々帆です。新年度になり新しく環境も変わり、わくわくドキドキの様子の子どもたちが、これから元気に活動できるように今月は特に子ども達の食べやすいメニューを献立にしてみました。

これから1年間を通して栄養バランスを考え、旬の食材や行事食、郷土料理を取り入れた食事を提供していきたいと思います。

給食の時間を通して子どもたちが食に興味を持ち、食べることが好きになってもらえたらうれしいです。

1年間よろしくお願いいたします。