

4月

## 献立表

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料（昼食と午後おやつ）			10時おやつ
				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	
1	木	ごはん 煮魚 きんぴらごぼう みそ汁	牛乳 (手作り) チーズ蒸しパン	じゃがいも、ホットケーキ粉、板こんにゃく、砂糖、油、ごま、米	白身魚、牛乳、牛肉、卵、麦みそ、油揚げ、粉チーズ	にんじん、ごぼう、たまねぎ、えのきたけ、ピーマン、ねぎ、しょうが	お茶 クラッカー
2	金	おにぎり 焼きそば 海藻サラダ	牛乳 ビスケット	ゆで中華めん、油、砂糖、ごま油、米	牛乳、豚肉、にかまぼこ	キャベツ、もやし、たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン、レモン、わかめ、あおのり	お茶 せんべい
3	土	ごはん 親子煮 ごまあえ	牛乳 クラッカー	じゃがいも、砂糖、ごま、米	卵、鶏もも肉、牛乳、ちくわ	もやし、たまねぎ、きゅうり、にんじん、しめじ	お茶 ウエハース
4	日						
5	月	ごはん クリームシチュー ほうれん草サラダ 果物	お茶 クッキー	じゃがいも、油、ごま、米	鶏もも肉、牛乳、しらす干し	りんご、たまねぎ、ほうれん草、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、コーン	お茶 ポーロ
6	火	ごはん 麻婆豆腐 もやしのナムル	牛乳 かりんとう	油、砂糖、片栗粉、ごま油、米	木綿豆腐、豚ひき肉、牛乳、みそ、ハム	もやし、たまねぎ、にんじん、きゅうり、にら	牛乳 果物
7	水	ごはん ハニーチキン スナップえんどうのサラダ 果物	牛乳 せんべい	マヨネーズ、はちみつ、油、米、押麦	鶏もも肉、牛乳、ハム	バナナ、スナップえんどう、にんじん、コーン、レモン	お茶 クッキー
8	木	ごはん 肉じゃが きゅうりとわかめの酢の物	お茶 (手作り) アスパラと コーンのごはん	じゃがいも、米、しらたき、砂糖、油	牛肉、にかまぼこ、しらす干し、バター	たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン、グリーンアスパラガス、わかめ	牛乳 ポーロ
9	金	ごはん 魚のトマトソース ささみと野菜の中華サラダ	牛乳 クラッカー	コーンフレーク、油、片栗粉、砂糖、ごま、ごま油、米	牛乳、白身魚、鶏ささ身	たまねぎ、きゅうり、しめじ、にんじん、ピーマン、切干大根、トマトピューレ	牛乳 果物
10	土	ごはん 回鍋肉 おかか和え	牛乳 ビスケット	砂糖、油、米	豚肉、牛乳、にかまぼこ、米みそ、かつお節	キャベツ、こまつな、ピーマン、にんじん、たまねぎ、しいたけ、えのきたけ	お茶 せんべい
11	日						
12	月	ごはん 豆腐のまご揚げ さきいかのサラダ みそ汁	牛乳 いちご ビスケット	さつまいも、油、山芋、マヨネーズ、片栗粉、砂糖、米	木綿豆腐、鶏ひき肉、牛乳、コンデンスミルク、麦みそ、卵、さきいか、油揚げ	いちご、キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、しめじ、ねぎ	お茶 クラッカー
13	火	ごはん 魚のムニエル ひじきのミルクィーサラダ スライストマト	牛乳 せんべい	小麦粉、マヨネーズ、油、砂糖、米	白身魚、牛乳、ハム	トマト、ほうれん草、コーン、にんじん、ひじき	牛乳 ポーロ
14	水	ごはん 筑前煮 キャベツのごま酢和え	牛乳 ビスケット	じゃがいも、板こんにゃく、砂糖、油、ごま、米	鶏もも肉、ちくわ、にかまぼこ、牛乳	キャベツ、れんこん、にんじん、ごぼう、もやし、きゅうり	牛乳 クラッカー
15	木	ごはん レバー煮 きゃべつとリンゴのサラダ	牛乳 (手作り) サーターアングー	じゃがいも、小麦粉、ホットケーキ粉、板こんにゃく、片栗粉、油、砂糖、米	鶏レバー、牛乳、卵	キャベツ、りんご、きゅうり、しょうが	お茶 ビスケット
16	金	ごはん 魚の梅干煮 青菜の白和え かきたま汁	牛乳 メロンパン	板こんにゃく、砂糖、すりごま、米	白身魚、木綿豆腐、卵、ちくわ、麦みそ	ほうれん草、えのきたけ、にんじん、うめ干し、ねぎ、わかめ	お茶 せんべい

今治市医師会保育所エンゼル保育園

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ
				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	
17	土	ごはん かぼちゃのそぼろ煮 小松菜のごまあえ	牛乳 クッキー	砂糖、油、ごま、 米	鶏ひき肉、牛乳、 ちくわ	かぼちゃ、もやし、た まねぎ、こまつな、に んじん	お茶 果物
18	日						
19	月	ごはん 牛肉の甘辛煮 キャベツのゆかり和え 果物	牛乳 ビスケット	しらたき、油、砂 糖、ごま、米	焼き豆腐、牛肉、 牛乳、しらす干し	バナナ、キャベツ、た まねぎ、にんじん、 きゅうり、もやし、し めじ、ねぎ	お茶 ポーロ
20	火	ごはん 豆腐とツナのハンバーグ コロコロサラダ	牛乳 せんべい	油、パン粉、砂 糖、米	牛乳、木綿豆腐、 鶏ひき肉、ツナ水 煮缶、チーズ、 卵、スキムミルク	バナナ、トマト、たま ねぎ、きゅうり、にん じん、コーン	お茶 クッキー
21	水	ごはん 魚のレモン風味 ジャーマンポテト すまし汁	牛乳 せんべい	じゃがいも、油、 片栗粉、砂糖、米	白身魚、絹ごし豆 腐、牛乳、ベーコ ン	たまねぎ、えのきた け、しめじ、レモン、 ねぎ、パセリ	牛乳 果物
22	木	ごはん ビーフカレー キャベツと切干大根のコールスロー 果物	お茶 (手作り) オレンジゼリー ウエハース	じゃがいも、カ レールウ、砂糖、 マヨネーズ、油、 米	牛肉、ハム	りんご、リンゴ果汁、 みかん缶、たまねぎ、 キャベツ、にんじん、ト マ、きゅうり、切干大 根、寒天	牛乳 ビスケット
23	金	ごはん ひじきの炒り煮 だし巻き卵 ブロッコリー	牛乳 味付けパン	油、砂糖、マヨ ネーズ、米	卵、豚肉、牛乳、 油揚げ、さつま揚 げ、だいず	ブロッコリー、にんじ ん、しめじ、ひじき、 ねぎ	お茶 クラッカー
24	土	ごはん 高野豆腐の卵とし ツナサラダ	牛乳 ビスケット	しらたき、マヨ ネーズ、砂糖、ご ま、米、押麦	卵、鶏ひき肉、牛 乳、ツナ油漬缶、 凍り豆腐、さつま 揚げ、かつお節	キャベツ、たまねぎ、 にんじん、きゅうり	お茶 ウエハース
25	日						
26	月	ごはん 牛肉とキャベツのオイスターソース炒め リャンパンサンス 果物	牛乳 (手作り) わかめおにぎり	米、砂糖、はるさ め、油、ごま油、 ごま	牛肉、卵、鶏むね 肉、ハム、油揚げ	りんご、トマト、キャ ベツ、もやし、たまねぎ、 きゅうり、にんじん、 ピーマン、しょうが	牛乳 せんべい
27	火	ごはん 魚の竜田揚げ ポテトサラダ	牛乳 クラッカー	じゃがいも、マヨ ネーズ、片栗粉、 油、米	さば、牛乳、ハム	きゅうり、レモン、ス ナップえんどう、にん じん、コーン、しょう が	お茶 ポーロ
28	水	おにぎり 親子うどん しらす和え 果物	牛乳 (手作り) ホットケーキ	ゆでうどん、ホッ トケーキ粉、米	卵、鶏もも肉、牛 乳、かまぼこ、し らす干し、煮干 し、無塩バター、 かつお節	バナナ、はくさい、ほ うれんそう、たまね ぎ、にんじん、しめ じ、ねぎ	お茶 ビスケット
29	木	昭和の日					
30	金	ごはん かに玉甘酢あんかけ ほうれんそうのごまあえ 果物	牛乳 クッキー	油、砂糖、ごま、 片栗粉、米	卵、牛乳、豚肉、 かにかまぼこ、ち くわ	バナナ、ほうれんそ う、たまねぎ、にんじ ん、コーン、たけの こ、干ししいたけ	お茶 クラッカー

入園・進級おめでとうございます♪

食べることは生きることの源であり、心と体の発達に密接に関係しています。給食は子どもたちに必要なエネルギーや栄養素を補給するだけでなく、友達や保育士・調理員たちと関わり「食べること」を楽しみ合うことで、社会性も育まれます。日々の保育所生活や給食また遊びなどを通して、豊かな食の体験をたくさん積み重ねていけるようないろいろな手助けができればいいと思います。

◆◆◆保育所の給食について◆◆◆

\*3歳未満児は、午前のおやつ+昼食(主食付)+午後のおやつです。

