




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	金	おにぎり 肉うどん ごまあえ	牛乳 カステラ	ゆでうどん、砂糖、ごま、米	牛肉、牛乳、かまぼこ、ちくわ	もやし、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ごぼう、ねぎ	お茶 ビスケット
2	土	ごはん 麻婆豆腐 もやしのナムル	お茶 せんべい	油、砂糖、片栗粉、ごま油、米	木綿豆腐、豚ひき肉、牛乳、ちくわ、みそ	もやし、たまねぎ、にんじん、きゅうり、にら	牛乳 ポーロ
3	日						
4	月	ごはん クリームシチュー ほうれん草サラダ	牛乳 ビスケット	じゃがいも、油、ごま、米	鶏もも肉、牛乳、しらす干し	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 ウエハース
5	火	ごはん 煮魚 キャベツと卵の炒めもの みそ汁	お茶 (手作り) オレンジゼリー カルテツウエハース	じゃがいも、砂糖、油、米	あかうお、卵、木綿豆腐、ウインナー、麦みそ、油揚げ	オレンジ果汁、みかん缶、キャベツ、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ、しょうが、かんでん	牛乳 果物
6	水	ごはん 鶏肉と野菜の卵とじ ひじきのミルクサラダ	牛乳 味付けパン	マヨネーズ、油、砂糖、米	鶏ミンチ、牛乳、ハム、さつまあげ、卵	玉ねぎ、しらたき、ほうれん草、コーン、にんじん、ひじき、レモン	お茶 クッキー
7	木	ごはん 切干大根の炒め煮 小松菜とツナのあえ物	お茶 (手作り) アスパラとコーンのごはん	米、油、砂糖、ごま	豚肉、ツナ、油揚げ、さつま揚げ、だいず、バター	こまつな、にんじん、コーン、グリーンアスパラ、えのきたけ、切干だいこん、こんぶ	牛乳 コーンフレーク
8	金	ごはん 魚のトマトソース スパサラダ かきたま汁	牛乳 せんべい	油、片栗粉、マヨネーズ、スパゲティ、砂糖、米	白身魚、牛乳、卵、ハム	たまねぎ、キャベツ、しめじ、こまつな、コーン、にんじん、きゅうり、えのきたけ、ピーマン、トビロレ、ねぎ	お茶 ポーロ
9	土	ごはん 親子煮 キャベツのごま酢和え	お茶 クッキー	じゃがいも、砂糖、ごま、米	卵、鶏もも肉、牛乳、かにかまぼこ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、もやし、きゅうり、しめじ	牛乳 クラッカー
10	日						
11	月	ごはん ささみのフライ きゃべつとリンゴのサラダ みそ汁	お茶 ヨーグルト バナナ	油、パン粉、小麦粉、玄米フレーク、砂糖、米	鶏ささ身、ヨーグルト(無糖)、麦みそ、卵、油揚げ	キャベツ、かぼちゃ、バナナ、きゅうり、たまねぎ、しめじ、ねぎ	牛乳 ビスケット
12	火	ごはん 豆腐とツナのハンバーグ スナッフえんどうのサラダ 粉ふき芋	牛乳 かりんとう	じゃがいも、マヨネーズ、油、パン粉、米	木綿豆腐、鶏ひき肉、牛乳、ツナ、ハム、卵	スナッフえんどう、にんじん、たまねぎ、コーン、あおのり	お茶 ウエハース
13	水	ごはん 肉じゃが きゅうりとわかめの酢の物 果物	牛乳 せんべい	じゃがいも、しらたき、油、砂糖、米	牛肉、牛乳、かにかまぼこ、しらす干し	りんご、たまねぎ、きゅうり、にんじん、わかめ	お茶 せんべい
14	木	ごはん チンジャオロース リャンバンサンス	牛乳 ビスケット	ほるさめ、ごま油、砂糖、片栗粉、ごま、油、米	豚肉、牛乳、卵、ハム	ピーマン、トマト、もやし、きゅうり、にんじん、にんにく、しょうが	牛乳 果物
15	金	ごはん 魚のコーンフレーク揚げ ココロサラダ スープ	牛乳 (手作り) 豆腐ドーナツ	ホットケーキ粉、じゃがいも、玄米フレーク、油、小麦粉、ごま、砂糖、米	白身魚、牛乳、チーズ、木綿豆腐、卵	トマト、きゅうり、たまねぎ、コーン、しめじ、ねぎ	お茶 ポーロ
16	土	ごはん かぼちゃのそぼろ煮 小松菜のごまあえ	お茶 クラッカー	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	牛乳 クッキー

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 日						
18 月	ごはん 高野豆腐の卵とし おかか和え	お茶 クッキー	しらたき、砂糖、 米	卵、鶏ひき肉、牛 乳、さつま揚げ、 凍り豆腐、かにか まぼこ、かつお節	こまつな、たまねぎ、 にんじん、えのきたけ	牛乳 せんべい
19 火	ごはん 魚のみそ煮 きんぴらごぼう スライストマト	牛乳 (手作り) サンドイッチ	食パン、板こん にやく、砂糖、 油、ごま、米	さば、牛乳、牛 肉、麦みそ	トマト、にんじん、ご ぼう、バナナ、ピーマ ン、しょうが	お茶 せんべい
20 水	ごはん チキンカレー 華風サラダ	牛乳 クッキー	じゃがいも、カ レールウ、油、砂 糖、ごま、ごま 油、米	鶏もも肉、牛乳、 ハム	たまねぎ、キャベツ、 にんじん、きゅうり、 トマト	お茶 ポーロ
21 木	ごはん 五目豆 じゃこ入りたまご焼き ゆで野菜	牛乳 (手作り) あげパン	ロールパン、板こ んにやく、砂糖、 油、マヨネーズ、 米	卵、鶏もも肉、牛 乳、だいず、ちく わ、きな粉、しら す干し	スナップえんどう、れ んこん、にんじん、ご ぼう、こんぶ、ねぎ	牛乳 果物
22 金	ごはん 魚のレモン風味 スプリングサラダ 果物	牛乳 せんべい	じゃがいも、油、 マヨネーズ、片栗 粉、砂糖、米	白身魚、卵、牛 乳、ハム	りんご、キャベツ、に んじん、レモン	牛乳 クッキー
23 土	ごはん プレーンオムレツ ほうれん草のソテー けんちん汁	お茶 ビスケット	さといも、板こん にやく、油、米	卵、木綿豆腐、豚 肉、スキムミル ク、油揚げ、牛 乳、ベーコン	ほうれんそう、にんじ ん、だいこん、ごぼ う、ねぎ	牛乳 クラッカー
24 日						
25 月	ごはん チキンの照り焼き かみかみ和え	牛乳 (手作り) レーズン入り蒸パン	ホットケーキ粉、 小麦粉、油、砂糖、 ごま、米	鶏むね肉、卵、牛 乳、ハム、する め、しらす干し	キャベツ、もやし、 きゅうり、干しぶどう	お茶 クッキー
26 火	ごはん 魚の竜田揚げ ささみと野菜の中華サラダ	コーンフレーク	コーンフレーク、 油、片栗粉、砂糖、 ごま、ごま 油、米	牛乳、さば、鶏さ さ身	きゅうり、レモン、に んじん、切干だいこ ん、しょうが	お茶 ウエハース
27 水	ごはん レバーとこんにやくの煮物 華風スープ 果物	お茶 (手作り) わかめご飯	米、板こんにゃ く、はるさめ、砂 糖、ごま	鶏レバー、卵、豚 肉、鶏むね肉、油 揚げ	バナナ、チンゲンサ イ、たまねぎ、わか め、ねぎ、しょうが	牛乳 ポーロ
28 木	おにぎり 焼きそば 竹輪のきゅうり詰め	牛乳 クッキー	ゆで中華めん、 油、米	ちくわ、牛乳、豚 肉	キャベツ、もやし、た まねぎ、にんじん、 きゅうり、あおのり	お茶 クラッカー
29 金	昭和の日					
30 土	ごはん チャンプルー すまし汁	牛乳 プリン	油、片栗粉、砂 糖、米	木綿豆腐、豚肉、 牛乳、卵、かまぼ こ	キャベツ、もやし、え のきたけ、にんじん、 ねぎ	お茶 ウエハース

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。子どもたちが豊かな食の体験をたくさん積み重ねていけるよう、おいしく楽しい給食を提供していきたいと思っております♪

◆◇◆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

