

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	火	ごはん かに玉甘酢あんかけ ごまあえ 厚揚げのみそ汁	牛乳 せんべい	米、じゃがいも、油、砂糖、ごま、片栗粉	卵、厚揚げ、牛乳、豚肉、かにかまぼこ、麦みそ、ちくわ	たまねぎ、もやし、こまつな、にんじん、ねぎ、干しいだけ	お茶 ビスケット
2	水	ごはん 肉じゃが 切干し大根のごま和え	牛乳 （手作り） レーズン入り蒸しパン	じゃがいも、米、ホットケーキ粉、しらたき、砂糖、油、マヨネーズ、ごま	牛肉、牛乳、卵、かにかまぼこ	たまねぎ、にんじん、きゅうり、切り干しだいこん、干しぶどう	お茶 ポーロ
3	木	ごはん 煮魚 コロコロサラダ みそ汁	牛乳 （手作り） 豆腐ドーナツ	米、さつまいも、ホットケーキ粉、油、砂糖、ごま	白身魚、木綿豆腐、牛乳、チーズ、麦みそ、油揚げ	トマト、きゅうり、たまねぎ、しめじ、コーン、ねぎ、しょうが	牛乳 果物
4	金	ごはん 鶏肉とじゃがいもの甘辛揚げ キャベツのごま酢和え	コーンフレーク	米、じゃがいも、コーンフレーク、油、片栗粉、砂糖、ごま	牛乳、鶏もも肉（皮付き）、かにかまぼこ	キャベツ、もやし、きゅうり	お茶 せんべい
5	土	ごはん 具だくさんボトフ ほうれんそうのナムル	お茶 クラッカー	米、じゃがいも砂糖、ごま油	牛乳、ウインナー、ちくわ	ほうれんそう、たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん	牛乳 クッキー
6	日						
7	月	ごはん かぼちゃの五色揚げ ほうれん草サラダ すまし汁	牛乳 ビスケット	米、油、小麦粉、ごま	絹ごし豆腐、牛乳、ゆで卵、ハム、卵、しらす干し	ほうれんそう、キャベツ、かぼちゃ、コーン、えのきだけ、ねぎ、干しいだけ、わかめ	お茶 せんべい
8	火	おにぎり 親子うどん しらす和え	牛乳 クッキー	ゆでうどん、米	鶏もも肉、牛乳、卵、かまぼこ、しらす干し、いわし、かつお節	はくさい、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、しめじ、コーン、ねぎ	お茶 ポーロ
9	水	ごはん 豆腐とツナのハンバーグ スナップえんどうのサラダ スープ	お茶 （手作り） コーンフレークとフルーツのミルチかけ	米、じゃがいも、マヨネーズ、油、パン粉	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、ツナ水、煮缶、ハム、卵	バナナ、たまねぎ、スナップえんどう、にんじん、コーン缶、しめじ、ねぎ	お茶 ビスケット
10	木	ごはん 魚の竜田揚げ きんぴらごぼう 粉ふき芋	牛乳 バームクーヘン	米、じゃがいも、油、片栗粉、しらたき、砂糖、ごま	さば、牛乳、牛肉	にんじん、ごぼう、レモン、しょうが、あおのり	お茶 クラッカー
11	金	ごはん 切干大根の炒め煮 きゅうりとわかめの酢の物 果物	お茶 （手作り） アスパラとコーンのごはん	米、砂糖、油、ごま	豚肉、かにかまぼこ、油揚げ、さつま揚げ、だいず、しらす干し、バター	バナナ、きゅうり、にんじん、コーン、グリーンアスパラガス、切り干しだいこん、わかめ、こんぶ	牛乳 ウエハース
12	土	ごはん しょうが焼き さつまいもの甘煮	お茶 クッキー	さつまいも、米、油、砂糖	豚肉、牛乳、無塩バター	もやし、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン、レモン果汁、しょうが	牛乳 せんべい
13	日						
14	月	ごはん せんざんき かみかみ和え すまし汁	お茶 （手作り） オレンジゼリー カルテツウエハース	米、砂糖、小麦粉、干しそうめん、油、ごま、片栗粉	鶏もも肉、ハム、かまぼこ、さきいか、しらす干し	オレンジ天然果汁、みかん缶、キャベツ、もやし、きゅうり、えのきだけ、にんじん、ねぎ、かんとん、しょうが	牛乳 クッキー
15	火	ロールパン スパゲティナポリタン 炒り卵ときゅうりの酢の物 果物	牛乳 せんべい	ロールパン、スパゲティ、油、砂糖	牛乳、卵、ベーコン、かにかまぼこ、粉チーズ	りんご、きゅうり、たまねぎ、トマト、ピーマン、にんじん	牛乳 ポーロ
16	水	ごはん 牛肉とキャベツのオイスターソース炒め トマトの中華風サラダ 果物	牛乳 （手作り） クラッカーサンド	米、油、砂糖、ごま油	牛肉、牛乳	バナナ、トマト、キャベツ、もやし、たまねぎ、きゅうり、ピーマン、にんじん、いちごジャム、コーン、しょうが	お茶 ビスケット

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	木	ごはん 高野豆腐の卵とし ちくわとじゃがいもの磯部揚げ	牛乳 (手作り) バナナホットケーキ	米、じゃがいも、 ホットケーキ粉、 しらたき、小麦 粉、油、砂糖	卵、鶏ひき肉、ち くわ、さつま揚 げ、凍り豆腐、牛 乳	たまねぎ、にんじん、 あおのり	お茶 ビスケット
18	金	ごはん 魚のレモン風味 マカロニサラダ かきたま汁	お茶 (手作り) フルーツヨーグルト	米、マカロニ、 油、マヨネーズ、 片栗粉、砂糖	白身魚、ヨーグル ト、卵、ハム	キャベツ、ほうれんそ う、にんじん、きゅう り、みかん缶、えのきた け、ねぎ、レモン果汁	牛乳 クッキー
19	土	ごはん 親子煮 えのきだけの酢の物	お茶 ビスケット	じゃがいも、米、 砂糖	卵、鶏もも肉（皮付 き）、牛乳、かにかま ぼこ	たまねぎ、きゅうり、 にんじん、えのきた け、しめじ	牛乳 せんべい
20	日						
21	月	ごはん 豆腐のまさご揚げ 土佐和え みそ汁	牛乳 バターブリッツ	米、油、山芋、片 栗粉、砂糖	木綿豆腐、鶏ひき 肉、牛乳、かにかま ぼこ、卵、麦み そ、油揚げ、かつ お節	こまつな、かぼちゃ、 たまねぎ、えのきた け、しめじ、にんじ ん、ねぎ	お茶 クラッカー
22	火	ごはん ポークカレー ささみと野菜の中華サラダ 果物	牛乳 クッキー	じゃがいも、米、 カレールウ、油、 砂糖、ごま、ごま 油	豚肉、牛乳、鶏さ さ身	にんじん、たまねぎ、 きゅうり、いちご、切 り干しだいこん	お茶 せんべい
23	水	ごはん 魚の梅干煮 キャベツと卵の炒めもの 果物	牛乳 (手作り) 大学芋	さつまいも、米、 油、黒砂糖、砂 糖、ごま	白身魚、卵、牛 乳、ウインナー	りんご、キャベツ、に んじん、たまねぎ、う め干し	牛乳 ビスケット
24	木	ごはん ひじきの炒り煮 だし巻き卵 ゆで野菜	お茶 (手作り) わかめごはん	米、油、砂糖、マ ヨネーズ	卵、豚肉、さつま 揚げ、油揚げ、だ いず	スナッペン、にん じん、しめじ、ひじき(鉄 釜・乾)、ねぎ、わかめ	牛乳 ポーロ
25	金	ごはん 魚のコーンフレーク揚げ きゃべつとリンゴのサラダ スープ	牛乳 味付けパン	米、じゃがいも、 玄米フレーク、 油、小麦粉、砂糖	白身魚、牛乳、卵	キャベツ、りんご、 きゅうり、にんじん、 たまねぎ、ねぎ	お茶 クッキー
26	土	ごはん そぼろ煮 小松菜のごまあえ	お茶 ビスケット	じゃがいも、米、 しらたき、油、砂 糖、ごま	鶏ひき肉、牛乳、 ちくわ、かにかま ぼこ	たまねぎ、もやし、こ まつな、にんじん	牛乳 ウエハース
27	日						
28	月	ごはん レバー煮 小松菜とツナのあえ物 華風スープ	牛乳 かりんとう	米、はるさめ、砂 糖、ごま、ごま油	鶏レバー、卵、豚 肉、牛乳、ツナ油 漬缶	こまつな、チンゲンサ イ、たまねぎ、えのき たけ、にんじん、ね ぎ、しょうが	お茶 クラッカー
29	火	昭和の日					
30	水	ごはん 魚のトマトソース キャベツのごま酢和え 果物	牛乳 せんべい	米、油、片栗粉、 砂糖、ごま	白身魚、牛乳、し らす干し	りんご、キャベツ、た まねぎ、もやし、しめ じ、きゅうり、ピーマ ン、トマトピューレ	お茶 ビスケット

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「食すること」を楽しむ合うことで、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＋午後のおやつです。

※主食（白ごはん）量の目安は、3歳未満児は「90g」です。