

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	水	ごはん 豆腐とツナのハンバーグ キャベツのサラダ スープ	お茶 (手作り) フルーツヨーグルト	米、じゃがいも、 マヨネーズ、油、 パン粉、砂糖	ヨーグルト、木綿 豆腐、鶏ひき肉、 ツナ水煮缶、ハ ム、卵、牛乳	たまねぎ、バナナ、にん じん、コーン缶、みかん 缶、しめじ、キャベツ、 ねぎ	お茶 クラッカー
2	木	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 わかめスープ	牛乳 ビスケット	米、じゃがいも、油、 片栗粉、砂糖、ごま	牛乳、鶏もも肉、 かにかまぼこ	キャベツ、わかめ、も やし、きゅうり	お茶 せんべい
3	金	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 バームクーヘン	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、コーン、しょう が	お茶 クッキー
4	土	ごはん 貝だくさんポトフ 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	豚肉、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 ビスケット
5	日						
6	月	ごはん とり天 ほうれん草サラダ すまし汁	牛乳 ビスケット	米、小麦粉、油、 ごま、砂糖	鶏むね肉、絹ごし 豆腐、牛乳、卵、 しらす干し	ほうれんそう、キャベ ツ、コーン、えのきた け、しょうが、万能ね ぎ	お茶 せんべい
7	火	ごはん 煮魚 ココロサラダ 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 ウエハース
8	水	おにぎり 親子うどん しらす和え 果物	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	りんご、ほくさい、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	木	ごはん ひじきの炒り煮 ちくわの磯辺揚げ	お茶 (手作り) アスパラとコーンのごはん	米、油、砂糖、マ ヨネーズ、バター	豚肉、さつま揚 げ、油揚げ、だい ず、ちくわ	にんじん、しめじ、 コーン、グリーンアス パラガス、ひじき、青 のり	牛乳 クッキー
10	金	ごはん 魚の竜田揚げ きんぴらごぼう 粉ふき芋	牛乳 せんべい	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、し モン、ピーマン、しょ うが、あおのり	お茶 ビスケット
11	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、無塩バ ター	豚肉、牛乳	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 クラッカー
12	日						
13	月	ごはん チキンカツ えのきたけの酢の物 すまし汁	牛乳 (手作り) ホットケーキ	米、ホットケーキ 粉、小麦粉、干し そうめん、油、砂 糖、パン粉	鶏むね肉、卵、か にかまぼこ、牛 乳、かまぼこ	きゅうり、えのきた け、万能ねぎ	お茶 ビスケット
14	火	ごはん 魚のトマトソース キャベツのゆかり和え 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	牛乳 クッキー
15	水	ごはん 肉じゃが 切干し大根のごま和え 果物	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	バナナ、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
16	木	ごはん 高野豆腐の卵とじ ちくわとじゃがいもの磯部揚げ	お茶 (手作り) オレンジゼリー ウエハース	米、じゃがいも、 しらたき、砂糖、 小麦粉、油	卵、鶏ひき肉、ち くわ、さつま揚 げ、凍り豆腐	オレンジ天然果汁、みか ん缶、たまねぎ、にん じん、かんてん、あおのり	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	金	ごはん 鮭の塩焼き マカロニサラダ みそ汁	牛乳 (手作り) フルーツプリン	米、マカロニ、マ ヨネーズ	さげ、木綿豆腐、 牛乳、ハム、麦み そ、油揚げ	キャベツ、ハナナ、み かん缶、きゅうり、に んじん、ねぎ、カット わかめ	お茶 クッキー
18	土	ごはん 親子煮 チーズサラダ	お茶 クラッカー	じゃがいも、米、 マヨネーズ、砂糖	卵、鶏もも肉、牛 乳、チーズ、ハム	トマト、たまねぎ、 きゅうり、にんじん、 しめじ	牛乳 せんべい
19	日						
20	月	ごはん 豆腐のまさご揚げ 土佐和え みそ汁	牛乳 バタープリン	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、万能ねぎ	お茶 クラッカー
21	火	ごはん 煮魚 キャベツと卵の炒めもの 果物	牛乳 (手作り) ふかしいも	さつまいも、米、 砂糖、油	白身魚、卵、牛 乳、ウィンナー	キャベツ、にんじん、 たまねぎ、ハナナ	お茶 ビスケット
22	水	ごはん 切干大根の炒め煮 きゅうりとわかめの酢の物	牛乳 (手作り) クラッカーサンド	米、砂糖、油、ご ま	牛乳、豚肉、かにかま ぼこ、油揚げ、さつま 揚げ、だいず、しらす 干し	きゅうり、にんじん、い ちごジャム、切り干した いこん、わかめ、こんぶ 干し	お茶 ウエハース
23	木	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 クラッカー	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、りんご、切 り干しだいこん	お茶 せんべい
24	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
25	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
26	日						
27	月	ごはん レバーと厚揚げの煮物 小松菜とツナのあえ物 華風スープ	牛乳 ビスケット	米、はるさめ、砂 糖、ごま、ごま油	鶏レバー、厚揚 げ、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 だけ、にんじん、ね ぎ、しょうが	お茶 クラッカー
28	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	お茶 ポーロ
29	水						
30	木	ごはん 豚肉と厚揚げのみそ炒め トマトの中華風サラダ かきたま汁	お茶 (手作り) 炊き込みごはん	米、砂糖、油、ご ま油、ごま	豚肉、厚揚げ、 卵、鶏むね肉、麦 みそ、油揚げ	トマト、キャベツ、にん じん、きゅうり、ほうれ んそう、しいたけ、コー ン、えのきたけねぎ	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。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+午後のおやつです。

* 3歳以上児は、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」、3歳以上児は「110g」としています。