

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 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	スキムミルク バームクーヘン	米、押麦、油、砂糖、ごま油	牛肉、スキムミルク	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
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 果物	コーンフレーク	米、じゃがいも、玄米、フレーク、コーンフレーク、油、片栗粉、押麦、砂糖、ごま	牛乳、鶏もも肉、かにかまぼこ	キャベツ、いちご、もやし、きゅうり、グリーンピース	お茶 せんべい
3	金	ごはん 煮魚 ココロサラダ みそ汁	スキムミルク (手作り) 豆腐ドーナツ	米、さつまいも、ホットケーキ粉、油、押麦、砂糖、ごま	あかうお、木綿豆腐、スキムミルク、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	土	ごはん 貝だくさんポトフ ほうれんそうのナムル	スキムミルク クラッカー	米、じゃがいも、押麦、砂糖、ごま油	豚肉、スキムミルク、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、グリーンピース	お茶 クッキー
5	日						
6	月	おにぎり 親子うどん しらす和え 果物	スキムミルク クッキー	ゆでうどん、米	鶏もも肉、スキムミルク、卵、かまぼこ、しらす干し、いわし、かつお節	りんご、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
7	火	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) フルーツヨーグルト	米、じゃがいも、マヨネーズ、玄米、フレーク、押麦、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、スキムミルク	たまねぎ、スナップえんどう、バナナ、にんじん、パイン缶、コーン缶、みかん缶、しめじ、いちご、ねぎ	お茶 クラッカー
8	水	ごはん とり天 ほうれん草サラダ すまし汁	スキムミルク ビスケット	米、小麦粉、油、押麦、ごま、砂糖	鶏むね肉、絹ごし豆腐、スキムミルク、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
9	木	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	スキムミルク (手作り) クラッカーサンド	米、押麦、砂糖、油、ごま	スキムミルク、豚肉、かにかまぼこ、油揚げ、さつま揚げ、だいず、しらす干し	バナナ、きゅうり、にんじん、いちごジャム、切り干しだいこん、グリーンピース、わかめ、こんぶ	お茶 ウエハース
10	金	ごはん 魚の竜田揚げ きんぴらごぼう 粉ふき芋	スキムミルク せんべい	米、じゃがいも、油、片栗粉、押麦、しらす干し、砂糖、ごま	さば、スキムミルク、牛肉	にんじん、ごぼう、レモン、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	スキムミルク クッキー	さつまいも、米、押麦、油、砂糖、無塩バター	豚肉、スキムミルク	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	お茶 果物
12	日						
13	月	ごはん チキンのチーズピカタ えのきたけの酢の物 すまし汁	スキムミルク (手作り) バナナホットケーキ	米、ホットケーキ粉、小麦粉、干しそばめん、押麦、油、砂糖	鶏むね肉、卵、スキムミルク、かにかまぼこ、牛乳、かまぼこ、粉チーズ	きゅうり、バナナ、えのきたけ、万能ねぎ、パセリ粉	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	スキムミルク せんべい	米、油、片栗粉、押麦、砂糖、ごま	白身魚、スキムミルク、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 コーンフレーク
15	水	ごはん 肉じゃが 切干し大根のごま和え 果物	スキムミルク (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、しらす干し、砂糖、油、押麦、マヨネーズ、ごま	牛肉、スキムミルク、卵、かにかまぼこ	バナナ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、グリーンピース、切り干しだいこん、干しぶどう	お茶 ポーロ
16	木	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	スキムミルク ビスケット	米、押麦、はるさめ、砂糖、ごま、ごま油	鶏レバー、厚揚げ、卵、豚肉、スキムミルク、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

今 治 市 (一 般)

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	スキムミルク (手作り) フルーツプリン	米、マカロニ、マ ヨネーズ、押麦	さげ、木綿豆腐、 スキムミルク、ハ ム、麦みそ、生ク リーム、油揚げ	キャベツ、バナナ、み かん缶、きゅうり、に んじん、いちご、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 みそ汁	スキムミルク クラッカー	じゃがいも、米、 押麦、マヨネー ズ、砂糖	卵、鶏もも肉、木 綿豆腐、スキムミ ルク、チーズ、ハ ム、麦みそ、油揚 げ	トマト、たまねぎ、 きゅうり、にんじん、 しめじ、グリーンピー ス、ねぎ、わかめ	お茶 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	スキムミルク バタープリン	米、油、山芋、押 麦、片栗粉、砂糖	木綿豆腐、鶏ひき肉、 スキムミルク、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 魚の梅干煮 キャベツと卵の炒めもの 果物	スキムミルク (手作り) ふかししいも	さつまいも、米、 押麦、砂糖、油	あかうお、卵、ス キムミルク、ウイ ンナー	りんご、キャベツ、に んじん、たまねぎ、う め干し	お茶 ビスケット
22 水	ごはん ポークカレー ささみと野菜の中華サラダ 果物	スキムミルク クッキー	じゃがいも、米、 カレールウ、押 麦、油、砂糖、ご ま、ごま油	豚肉、スキムミル ク、鶏ささ身	にんじん、たまねぎ、 きゅうり、いちご、グ リンピース、切り干し だいこん	お茶 せんべい
23 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) アスパラとコーンのごはん	米、押麦、油、砂 糖、マヨネーズ、 バター	卵、豚肉、さつま 揚げ、油揚げ、だ いず	スナックえんどう、に んじん、しめじ、コ ーン、グリーンアスパ ラガス、いんげん、ひ じき、ねぎ	牛乳 果物
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	スキムミルク 味付けパン	米、じゃがいも、 玄米フレーク、 油、小麦粉、押 麦、砂糖	白身魚、スキムミ ルク、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 果物	スキムミルク ビスケット	じゃがいも、米、 しらたき、押麦、 油、砂糖、ごま	鶏ひき肉、スキム ミルク、ちくわ、 かにかまぼこ	バナナ、たまねぎ、も やし、こまつな、にん じん、グリーンピース	お茶 ウエハース
26 日						
27 月	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 果物	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、押麦、油	卵、鶏ひき肉、ち くわ、さつま揚 げ、凍り豆腐	りんご、オレンジ天然果 汁、みかん缶、たま ねぎ、にんじん、グ リンピース、かんてん、あ おのり	お茶 ビスケット
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	スキムミルク せんべい	ロールパン、スパ ゲティ、油、砂 糖	スキムミルク、 卵、ベーコン、か にかまぼこ、粉 チーズ	バナナ、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	昭和の日					
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) たけのこごはん	米、押麦、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、た けのこ、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。