

平成31年4月 献立表

香住ヶ丘保育園

日	曜	昼食	朝のおやつ	3時のおやつ	赤:おもに血や肉になる	黄:おもに熱や力となる	緑:おもに調子をととのえる
1	月	麦ごはん 魚の照り焼き ゆでいんげん かぼちゃのみそ汁	牛乳 せんべい	スキムミルク オレンジ クラッカー	牛乳 魚 厚揚げ 煮干しだし 米みそ 麦みそ 脱脂粉乳	せんべい 精白米 麦 砂糖(三温糖) 植物油 クラッカー	しょうが さやいんげん かぼちゃ たまねぎ にんじん 青ねぎ オレンジ
2	火	麦ごはん 牛肉とフライドポテトのソテー トマト コンソメスープ	牛乳 黄桃缶	スキムミルク 黒糖ゼリー	牛乳 牛肉 鳥がらだし 脱脂粉乳 寒天 きな粉	精白米 麦 じゃがいも 揚げ油 植物油 黒砂糖	もも(缶) さやいんげん トマト チンゲンサイ たまねぎ コーン、ホール(缶) にんじん えのきたけ
3	水	麻婆豆腐丼 わかめスープ フレンチサラダ	牛乳 パイン缶	スキムミルク いちご せんべい	牛乳 塩わかめ 鳥がらだし 豚ひき肉 木綿豆腐 赤色辛みそ まぐろ油漬(缶) 脱脂粉乳	精白米 麦 植物油 ごま油 砂糖(三温糖) 中華スープの素 片栗粉 せんべい	パインアップル(缶) たまねぎ にんじん 青ねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり パセリ いちご
4	木	じゃこと菜っ葉の混ぜごはん じゃがいものそぼろ煮 シャッキリみそ汁	牛乳 りんご	スキムミルク かぼちゃ羹	牛乳 しらす干し 削り節 鶏ひき肉 煮干しだし 米みそ 麦みそ 脱脂粉乳 豆乳 寒天	精白米 麦 ごま油 白ごま(いり) じゃがいも 植物油 砂糖(三温糖)	りんご こまつな にんじん グリンピース もやし だいこん かいわれだいこん かぼちゃ
5	金	パン 魚の磯フライ トマト 野菜スープ	牛乳 ウエハース	豆乳 にんじんカップ ケーキ	牛乳 白身魚 鶏卵 あおのり 鳥がらだし 豆乳 脱脂粉乳	ウエハース 小麦粉 パン粉 揚げ油 じゃがいも 砂糖(三温糖) バター	トマト キャベツ たまねぎ にんじん セロリ パセリ
6	土	みそうどん バナナ	牛乳 キウイ	牛乳 丸ボーロ	牛乳 鶏肉 煮干しだし 米みそ 麦みそ	干しうどん 丸ボーロ	キウイフルーツ だいこん にんじん 乾しいたけ しいたけだし 青ねぎ バナ ナ
8	月	麦ごはん ベーコンスープ 鶏のから揚げ サラダ菜 切干しだいこんの和え物	牛乳 チーズ	スキムミルク ほうれんそうケーキ	牛乳 プロセスチーズ ベーコン 鳥がらだし 鶏肉 まぐろ油漬(缶) 脱脂粉乳 鶏卵	精白米 麦 片栗粉 揚げ油 砂糖(三温糖) バター 小麦粉	たまねぎ にんじん グリンピース しょうが サラダな 切干だいこん きゅうり ほうれんそう
9	火	パン ハンバーグ にんじんのグラッセ キャベツとコーンの豆乳スープ	牛乳 オレンジ	スキムミルク きな粉よせ	牛乳 牛ひき肉 豚ひき肉 鶏卵 豆乳 鳥がらだし 脱脂粉乳 寒天 きな粉	パン 植物油 パン粉 バター 上新粉 砂糖(三温糖) 黒砂糖	オレンジ たまねぎ トマトケチャップ にんじん コーン、ホール(缶) キャベツ パセリ
10	水	麦ごはん 魚のマヨネーズ焼き スナッパえんどう 若竹汁	牛乳 バナナ	飲むヨーグルト 豆腐のお焼き	牛乳 魚 粉チーズ 鶏卵 塩わかめ かつお 昆布だし ドリンクヨーグルト ベーコン 絹ごし豆腐	精白米 麦 小麦粉 パン粉 マヨネーズ 植物油 ホットケーキミックス 黒ごま	バナナ たまねぎ マッシュルーム(缶) パセリ スナッパえんどう たけのこ 青ねぎ にんじん
11	木	カレーライス 春キャベツの和え物	牛乳 パイン缶	豆乳 ドーナツ	牛乳 牛肉 脱脂粉乳 鳥がらだし 豆乳 鶏卵	精白米 麦 じゃがいも マーガリン カレーウ すりごま ごま油 小麦粉 砂糖(三温糖) 植物油 揚げ油 粉糖	パインアップル(缶) たまねぎ にんじん りんご グリンピース トマトピューレ キャベツ グリーンアスパラガス
12	金	麦ごはん ポークソテー レタス かき玉みそ汁	牛乳 ネーブル	スキムミルク フルーツヨーグルト	牛乳 豚肉 鶏卵 木綿豆腐 鳥がらだし 米みそ 麦みそ 脱脂粉乳 プレーンヨーグルト	精白米 麦 植物油 ビーフシユの素 砂糖(三温糖)	ネーブル トマトケチャップ トマトピューレ たまね ぎ しめじ レタス もやし ほうれんそう にんじん みかん(缶) 黄桃(缶)
13	土	炒めそば 飲むヨーグルト	牛乳 バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 豚肉 いか かまぼこ ドリンクヨーグルト	中華めん 植物油 中華スープの素 ビスケット	バナナ キャベツ たまねぎ にんじん 乾しいたけ 青ねぎ しょうが トマトケチャップ
18	木	たけのこごはん オレンジ 鱈の竜田揚げ サラダ菜 トマトとじゃこのサラダ 清汁 春キャベツとアスパラのソテー	牛乳 せんべい	オレンジジュース ミルクレープ	牛乳 鶏肉 塩わかめ かつお・昆布だし 鱈 しらす干し	せんべい 精白米 花麩 片栗粉 揚げ油 植物油 すりごま オレンジジュース ミルクレープ	たけのこ にんじん 乾しいたけ しょう が キャベツ アスパラガス コーンホール(缶) ミントマト きゅうり にんにく 大葉 サラダ菜 オレンジ

入園おめでとうございます

新年度を迎え、子どもたちも環境が変わり、慣れないこともあると思います。今月は、比較的小子どもたちの好む献立を取り入れています。また、子どもは知らない初めての食べ物も安心して食べられます。保育園の給食では、サイクルメニュー(月に2~3回繰り返す)によって、慣れていくようにしています。栄養バランスのとれた食事を提供するだけでなく、「お友達と一緒に食べる食事が『おいしい』『楽しい』と感じる」ことや、「旬の食材や地域の料理・食材を味わう」ことも大切にしています。

だし汁はすべて手作り!

園の給食で使われるだしをご紹介します。

- 離乳食→野菜スープ、昆布
- 煮物用、すまし汁→昆布、かつおぶし
- 味噌汁→煮干し ● 洋風だし→鶏がら

手間をかけて作るだけに、自然の食材からとっただしはやさしい味です。少し物足りなく感じるかもしれませんが、食材の味を生かした料理に仕上がります。試食会などのときに、ぜひ味わってみてください。



3・17日(水)麻婆豆腐丼
11・25日(木)カレーライスの時に、
桜・梅・薔薇組のお子さまには、**スプーン**が必要になりますので、お家から持ってきてください。
ご協力お願いします。

誕生会 18日

食育 11日