

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	スキムミルク せんべい	米、じゃがいも、 押麦、油、砂糖、 ごま、片栗粉	卵、厚揚げ、スキ ムミルク、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、たけの こ、グリーンピース、ね ぎ、干しいたけ	お茶 ビスケット
2	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 （手作り） クラッカーサンド	米、押麦、油、砂 糖、ごま油	牛乳、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、いちごジャム、 コーン、しょうが	お茶 ポーロ
3	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 （皮付き）、かに かまぼこ	キャベツ、いちご、も やし、きゅうり、グリン ピース	お茶 せんべい
4	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
5	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、グリン ピース	お茶 クッキー
6	日						
7	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
8	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） コーンフレークと フルーツのミルクかけ	米、じゃがいも、 玄米フレーク、マ ヨネーズ、押麦、 油、パン粉	牛乳、木綿豆腐、 鶏ひき肉、ツナ水 煮缶、ハム、卵、 スキムミルク	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、いちご、ねぎ	お茶 クラッカー
9	水	ごはん かぼちゃの五色揚げ ほうれん草サラダ すまし汁	スキムミルク ビスケット	米、油、小麦粉、 押麦、ごま	絹ごし豆腐、スキ ムミルク、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、えのきたけ、ねぎ、干し しいたけ、わかめ	お茶 せんべい
10	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	お茶 （手作り） アスパラと コーンのごはん	米、押麦、砂糖、 油、ごま	豚肉、かにかまぼ こ、油揚げ、さつ まいも、だいず、 しらす干し、パ ター	バナナ、きゅうり、にん じん、コーン、グリン アスパラガス、切り干し だいこん、グリンピー ス、わかめ、こんぶ	牛乳 ウエハース
11	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 バームクーヘン	米、じゃがいも、 油、片栗粉、押 麦、しらたき、砂 糖、ごま	さば、スキムミル ク、牛肉	にんじん、ごぼう、レ モン、いんげん、しょ うが、あおのり	お茶 クラッカー
12	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	豚肉、スキムミル ク、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 果物
13	日						
14	月	ごはん チキンのチーズピカタ 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、干し豆腐、 ん、押麦、油、ご ま	鶏むね肉、卵、ハ ム、かまぼこ、さ きいか、粉チー ズ、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、えのきた け、にんじん、ねぎ、か んてん、パセリ粉	牛乳 コーンフレーク
15	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	お茶 ビスケット
16	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、 しらたき、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 リンピース、切り干し だいこん、干しぶどう	お茶 ポーロ

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 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 かりんとう	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
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、玄米フレーク、押麦、砂糖	白身魚、ヨーグルト(無糖)、卵、ハム	キャベツ、バナナ、ほうれんそう、パイン缶、にんじん、きゅうり、みかん缶、えのきたけ、いちご、ねぎ、レモン果汁	牛乳 クッキー
19 土	ごはん 親子煮 えのきたけの酢の物 みそ汁	スキムミルク ビスケット	じゃがいも、米、押麦、砂糖	卵、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、スキムミルク、かにかまぼこ、麦みそ、油揚げ	たまねぎ、きゅうり、にんじん、えのきたけ、しめじ、グリーンピース、ねぎ、わかめ	お茶 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	スキムミルク バターブリッツ	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、ねぎ	お茶 クラッカー
22 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) 大学芋	さつまいも、米、油、黒砂糖、押麦、砂糖、ごま	あかうお、卵、スキムミルク、ワインナー	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
23 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、グリーンピース、切り干しだいこん	お茶 せんべい
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) たけのこごはん	米、押麦、油、砂糖、マヨネーズ	卵、豚肉、鶏むね肉、さつまいも、油揚げ、だいず(乾)	スナップえんどう、にんじん、たけのこ、しめじ、いんげん、しいたけ、ひじき(鉄釜・乾)、ねぎ	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	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
26 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
27 日						
28 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	スキムミルク (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、押麦、砂糖	卵、鶏ひき肉、スキムミルク、ちくわ、さつまいも、凍り豆腐、牛乳	りんご、バナナ、たまねぎ、にんじん、グリーンピース、あおのり	お茶 ビスケット
29 火	昭和の日					
30 水	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	牛乳 ポーロ

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。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。

\* 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。