

2019年4月

## 予定献立表

月		火	水	木	金	土
1	キッズビビンバ わかめスープ 型抜きチーズ 果物  お祝いゼリー 保育園ミルク ビスコ	2 胚芽ご飯 豚の生姜焼き 春野菜炒め 小松菜と油揚げの味噌汁  ちんすこう むぎちゃ	3 胚芽ご飯 魚の照焼 じゃが芋ソテー レタスの味噌汁 果物  固形ヨーグルト クラッカー むぎちゃ	4 胚芽ご飯 鶏のレモン風味焼 からし菜炒め もずく汁  スコーン 保育園ミルク	5 スパゲティミートソース 大根サラダ コーンスープ 果物  わかめおにぎり むぎちゃ	6 さかなそぼろご飯 しめじと豆腐の味噌汁 ほうれん草の和え物 果物  やきいも 保育園ミルク
8	胚芽ご飯 麻婆豆腐 拌三絲 大根の味噌汁  とうもろこし(茹で) 型抜きチーズ	9 胚芽ご飯 魚のごまだれ焼き ひじき炒め ゆし豆腐(ねぎ)  うむくじてんぷら 保育園ミルク	10 胚芽ご飯 鶏肉のトマト煮 ブロッコリーサラダ 麩とEの清し汁  シリアル 保育園ミルク 果物	11 胚芽ご飯 魚の有馬焼き くーぶいりちー ちむしんじ  ぜんざい(金時豆) 果物	12 ロールパン 鶏の塩こうじ焼 キャベツサラダ 大豆スープ 果物  鮭おにぎり むぎちゃ	13 きのこご飯 豆腐ちゃんぶるー とろろ昆布汁  五穀かりんとう 保育園ミルク 果物
15	もずく丼 切干大根サラダ わかめスープ 果物  ふむふむ 保育園ミルク ブルー	16 胚芽ご飯 すきやき風煮つけ じゃがいもの味噌汁 果物  野菜ブリッツ(手作り) 保育園ミルク	17 胚芽ご飯 鯖の味噌煮 五目きんぴら炒め 豆腐とニラの清し汁  鉄ゼリー むぎちゃ アンパンマンせんべい	18 おべんとう  ヨーグルトのスフレケーキ 保育園ミルク	19 カレーうどん 白和えサラダ 型抜きチーズ  おにぎり(ツナみそ) むぎちゃ	20 ひじきご飯 麩とねぎの味噌汁 ごま和え(小松菜) 果物  はと麦おこし 豆乳 ブルー
22	納豆ご飯 豚汁 切干しいりちー 果物  タナ-ファル- 保育園ミルク 味付けいりこ	23 胚芽ご飯 魚の甘酢あんかけ しめじとチンゲン菜の炒め じゃが芋の味噌汁  サーターアンダギー 保育園ミルク	24 くーぶあじゅーしー 沖縄風煮つけ アーサ汁 果物  紫芋チップ 豆乳 ブルー	25 胚芽ご飯 魚の西京焼き ピーマンの細切炒め オニオンスープ 果物  黒糖くすもち 保育園ミルク	26 胚芽ご飯 豆腐の肉味噌あんかけ 大根の梅肉和え そうめん汁  大学芋 保育園ミルク	27 鶏てり焼き丼 ブロッコリーのおかか和え 高野豆腐の清し汁  アンパンマンせんべい 保育園ミルク 果物
29	昭和の日	30 退位の日				

※児童の月齢、保育園行事、給食材料等の都合で献立を変更することもあります。

2019年 4月

日付	曜	材料と体内での主なはたらき		
		血や肉となる食べ物	力や熱となる食物	体の調子を整える食物
1	月	豚挽肉 鶏挽肉 かつお節 型抜きチーズ 保育園ミルク	精白米 油 三温糖 ごま油 ビスコ	長ねぎ 生姜 にんにく もやし 人参 小松菜 ミント 乾燥わかめ えのき ねぎ 果物
2	火	豚肩ロース 油揚げ 麦味噌	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 油 片栗粉 揚げ油 薄力粉 三温糖	玉葱 生姜 キャベツ ゆでたけのこ 人参 生しいたけ コーン 小松菜
3	水	赤魚 鶏挽肉 かつお節 みそ 圆形3-グルト	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 揚げ油 じゃがいも 油 粉 コシカツカレー	生姜 人参 ビーツ レタス えのきだけ 果物
4	木	鶏挽肉 沖縄豆腐 ちくわ 割製豆乳 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 炒め油 片栗粉 ライ麦・全粒粉 薄力粉 三温糖 なたね油	レモン ほう菜 キャベツ もやし 人参 おきなわもずく 生姜 レーズ
5	金	合挽肉 豚ひき肉 かつお節	スパゲッティ オリーブ油 白ごま 油 片栗粉 精白米	玉葱 人参 トマト 大根 胡瓜 かつお節 コーン 玉葱 人参 果物 糸きりわかめ
6	土	鯖 沖縄豆腐 みそ 削り節 保育園ミルク	精白米 ごま油 三温糖 やきいも	人参 ごぼう 根みつば 生姜 しめじ ねぎ ホウレン草 えのきだけ 胡瓜 果物
7	日			
8	月	沖縄豆腐 豚挽肉 みそ 型抜きチーズ	胚芽米 もちきび 米粒麦 ごま油 三温糖 片栗粉 春雨 胡麻	人参 長ねぎ ニラ 生姜 ニンニク 胡瓜 もやし おきなわもずく 大根 乾燥わかめ ねぎ 肉味噌
9	火	鯖 油揚げ 大豆水煮 ゆし豆腐 みそ 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 本みりん 白ごま 揚げ油 紅いも 片栗粉 揚げ油	干しひじき キャベツ 人参 しらたき 干椎茸 コーン ねぎ
10	水	鶏挽肉 鯖 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 揚げ油 片栗粉 オリーブ油 シスコーン	玉葱 人参 かつお節 にんにく 生姜 ブロッコリー 人参 コーン 胡瓜 ねぎ えのき 果物
11	木	鯖 豚肩ロース 豚ひき肉 みそ	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん サラダ油 油 じゃがいも 金時豆 黒砂糖 粒 白玉粉 押麦	生姜 にんにく 刻み昆布 干椎茸 こんにゃく 人参 コーン 島にんじん 玉葱 ねぎ 果物
12	金	鶏挽肉 国産大豆 かつお節 鯖	パスタ 薄力粉 油 オリーブ油 三温糖 精白米	キャベツ コーン 缶詰 人参 セロリ トマト さやいんげん 果物 ほう菜
13	土	鶏挽肉 沖縄豆腐 豚挽肉 保育園ミルク	精白米 本みりん 炒め油 五穀かりんとう	しめじ 干椎茸 まいたけ 人参 根みつば 人参 キャベツ とうろ昆布 根みつば 果物
14	日			
15	月	豚挽肉 卵 かつお節 鯖 保育園ミルク	精白米 ごま油 白ごま 三温糖 生クリーム グラニュー糖	もずく ビーマン 人参 生姜 切り干し大根 胡瓜 乾燥わかめ えのき ねぎ オレンジ アーモンド
16	火	沖縄豆腐 牛乳ロース みそ 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 サラダ油 三温糖 じゃがいも 薄力粉 有塩バター 白ごま	ほうれんそう しらたき 白菜 花人参 えのきだけ ねぎ 果物 人参 人参
17	水	鯖 赤味噌 豚挽肉 沖縄豆腐	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 本みりん ごま油 片栗粉 鉄ゼリー アンパンマンのソフトせんべい	生姜 ごぼう こんにゃく 人参 干しいたけ コーン
18	木	アレルギーグルト 卵 普通牛乳 保育園ミルク	グラニュー糖 小麦粉	レモン汁
19	金	豚肩ロース 沖縄豆腐 かつお節 型抜きチーズ みそ	うどん 油 片栗粉 三温糖 精白米 サラダ油	花人参 しめじ キャベツ 長ねぎ 胡瓜 肉味噌 人参 焼きのり
20	土	豚肩ロース みそ 豆乳	精白米 三温糖 おつゆ鮫 炒り胡麻 ごま油 おこし	ねぎ 干しひじき 人参 小松菜 人参 もやし 果物 アーモンド
21	日			
22	月	挽きわり納豆 豚肩ロース 本納豆腐 みそ 保育園ミルク 味付けいりこ	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 炒め油 小麦粉	のり佃煮 大根 人参 じゃがいも ねぎ 切り干し大根 干椎茸 こんにゃく コーン 果物
23	火	鯖 みそ 卵 普通牛乳 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 片栗粉 油 三温糖 ごま油 じゃがいも 揚げ油	玉葱 キャベツ ほう菜 人参 しめじ コーン 缶詰 乾燥わかめ ねぎ
24	水	豚挽肉 厚揚げ ちくわ 豆乳	精白米 本みりん 三温糖 紫芋チップ	干椎茸 じゃがいも 人参 ねぎ 大根 人参 昆布 人参 果物 アーモンド
25	木	鯖 みそ 豚挽肉 きな粉 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 緑豆春雨 片栗粉 なたね油 揚げ油 片栗粉 片栗粉 いもぐす 黒砂糖粉	生姜 ビーツ 人参 玉葱 しめじ コーン 缶詰 人参 果物
26	金	沖縄豆腐 豚挽肉 みそ 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 胡麻 そうめん さつま芋 揚げ油 黒砂糖粉	人参 生姜 長ねぎ 大根 胡瓜 梅干 しめじ みつ菜
27	土	鶏挽肉 削り節 凍り豆腐 保育園ミルク	精白米 本みりん 油 片栗粉 三温糖 アンパンマンのソフトせんべい	生姜 みず菜 刻み海苔 ブロッコリー キャベツ コーン 缶詰 えのき ねぎ 果物
28	日			
29	月			
30	火			

☆保育所の行事、材料等の都合により献立を変更することがあります。また、月齢に応じて食材、調理形態を変更することがあります。