

# 2019年 4月 献立表

\* 補食(時間外おやつ)…おせんべいやパンとジュースを出しています。

金沢八景保育園

朝のおやつ		きいろのグループ		あかのグループ		みどりのグループ		3時のおやつ			
日付	曜日	たいよう	にじ・ほし	主食	主菜	副菜1	副菜2	汁物	デザート	たいよう・にじ・ほし	
1	月		牛乳	お赤飯 <small>(精白米、もち米、ささげ、黒ごま、塩)</small>	筑前煮 <small>(鶏肉、人参、ごぼう、大根、こんにやく、醤油、みりん、砂糖、油)</small>	さつま芋の味噌炒め <small>(さつま芋、味噌、醤油、砂糖、酒、油)</small>	もずく酢 <small>(もずく、玉葱、酢、砂糖、醤油、塩)</small>	すまし汁 <small>(もやし、まり麩)</small>		鮭バターごはん <small>(精白米、鮭フレーク、あさつき、バター、醤油、みりん)</small>	麦茶
2	火		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	ぶりのレモン焼き <small>(ぶり、レモン果汁、塩、酒、オリーブ油)</small>	切り昆布の煮物 <small>(切り昆布、玉葱、油揚げ、醤油、砂糖、ごま油)</small>	小松菜のなめ茸和え <small>(小松菜、人参、なめ茸、醤油)</small>	みそ汁 <small>(大根、水菜)</small>		コーンパン	牛乳
3	水		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	春野菜の中華煮 <small>(鶏肉、春キャベツ、玉葱、葱、カリフラワー、オイスターソース、醤油、酒、砂糖、片栗粉、ごま油)</small>	新じゃがのマッシュ <small>(新じゃが芋、バター、コンソメ、パセリ粉、スキム、塩)</small>	青梗菜の味噌ナムル <small>(青梗菜、もやし、人参、味噌、砂糖、おろしにんにく、塩、ごま油)</small>	スープ <small>(白ごま、ニラ)</small>		バナナケーキ <small>(バナナ、スキム、ホットケーキMIX、牛乳、砂糖、無塩バター)</small>	牛乳
4	木		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	ポトフ風炊き合わせ <small>(ウインナー、新じゃが芋、玉葱、人参、コンソメ、醤油、油)</small>	とろみ煮 <small>(白菜、エリンギ、牛乳、鶏ガラ、砂糖、片栗粉)</small>	ゆでそらまめ <small>(空豆、塩)</small>	すまし汁 <small>(菜の花、絹豆腐)</small>		梅じゃごごはん <small>(精白米、しらす、カリカリ梅、ひじき、しそ、醤油、みりん)</small>	麦茶
5	金		牛乳 プルーン	ごはん(精白米・押麦)	あじのおかか焼き <small>(あじ、かつお節、醤油、酒、砂糖)</small>	スナップエンドウのチーズ炒め <small>(スナップエンドウ、南瓜、中華味、粉チーズ、油)</small>	マカロニサラダ <small>(マカロニ、ハム、新玉葱、人参、酢、砂糖、塩、オリーブ油)</small>	みそ汁 <small>(かぶ、かぶの葉)</small>		かぼちゃブレッド	牛乳
6	土	牛乳	牛乳	焼きそば <small>(蒸し中華麺、豚肉、キャベツ、豆もやし、人参、玉葱、中濃ソース、ウスターソース、鶏ガラ、塩、油)</small>		胡瓜のゆかり和え <small>(胡瓜、ゆかり、塩)</small>			デコボン	わかめおにぎり <small>(精白米、炊き込みわかめ、白ごま)</small>	麦茶
8	月		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	カレーソテー <small>(豚肉、春キャベツ、玉葱、新じゃが芋、赤ピーマン、カレー粉、おろしにんにく、おろし生姜、醤油、油)</small>	しらたきのほっと煮 <small>(白滝、長葱、おろし生姜、鶏ガラ、醤油、酒、砂糖)</small>	いんげんのごま和え <small>(いんげん、白ごま、めんつゆ、砂糖、塩)</small>	スープ <small>(コーン缶、小松菜)</small>		納豆チャーハン <small>(精白米、納豆、あさつき、醤油、鶏ガラ、塩、ごま油)</small>	麦茶
9	火		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	えびと春野菜の塩あんかけ <small>(ムキエビ、もやし、新玉葱、菜の花、グリーンピース、鶏ガラ、塩、砂糖、酒、片栗粉、ごま油)</small>	ごぼうの煮しめ <small>(ごぼう、醤油、砂糖、みりん)</small>	切り干し大根の甘酢和え <small>(切り干し大根、人参、酢、砂糖、塩)</small>	みそ汁 <small>(さつま芋、さやえんどう)</small>		りんごジャムパン <small>(バターソフト、りんごジャム)</small>	牛乳
10	水		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	高野豆腐の肉味噌 <small>(高野豆腐、豚挽肉、青梗菜、人参、味噌、醤油、砂糖、片栗粉、ごま油)</small>	白菜となすの煮物 <small>(白菜、なす、白ごま、ポン酢、醤油、砂糖)</small>	南瓜の豆乳サラダ <small>(南瓜、レーズン、スキム、豆乳、塩)</small>	すまし汁 <small>(とろろ昆布、筍)</small>		さっぱりスパゲティ <small>(スパゲティ、ツナ缶、玉葱、水菜、中華味、塩、オリーブ油)</small>	麦茶
11	木		麦茶	桜えびのふりかけご飯 <small>(精白米、桜えび、白ごま、砂糖、醤油、酒、ごま油)</small>	サーモンのフライ トマトソースがけ <small>(サーモン、しめじ、新玉葱、バジル粉、ホールトマト缶、ケチャップ、コンソメ、砂糖、片栗粉、油)</small>	菜の花のコンクリーム煮 <small>(菜の花、新じゃが芋、コーン缶、クリームチーズ、スキム、牛乳、中華味)</small>	ダイスピクルス <small>(人参、胡瓜、大根、酢、砂糖、塩)</small>	コンソメスープ <small>(レタス、エリンギ)</small>	いちご	フルーツケーキ <small>(オレンジ、レーズン、小麦粉、ベーキングパウダー、卵、砂糖、無塩バター)</small>	牛乳
12	金		牛乳 コーンフレーク	ごはん(精白米・押麦)	はんぺんのチーズ焼き <small>(はんぺん、ピザ用チーズ、パセリ粉)</small>	ほうれん草のソテー <small>(ほうれん草、ベーコン、新玉葱、中華味、塩、油)</small>	ひじきのイタリアンサラダ <small>(ひじき、人参、黄ピーマン、おろしにんにく、おろし生姜、塩、砂糖、オリーブ油)</small>	スープ <small>(水菜、舞茸)</small>		豚まんお焼き	牛乳
13	土	牛乳	牛乳	ごはん(精白米・押麦)	ハヤシ <small>(豚肉、玉葱、人参、新じゃが芋、ハンパル、スキム、ケチャップ、ウスターソース、中濃ソース、中華味、油)</small>	コールスローサラダ <small>(キャベツ、コーン缶、スキム、マヨ)</small>			清見オレンジ	さつまいものバター焼き <small>(さつま芋、無塩バター、塩)</small>	麦茶
15	月		牛乳	ピビンパ丼 <small>(精白米、豚挽肉、人参、豆もやし、小松菜、醤油、砂糖、塩、ごま油、油)</small>		春雨サラダ <small>(春雨、胡瓜、レタス、醤油、塩、ごま油)</small>		みそ汁 <small>(新じゃが芋、玉葱)</small>	バナナ	もちもちパン <small>(ホットケーキMIX、白玉粉、粉チーズ、ダイスターズ、牛乳、スキム)</small>	牛乳
16	火		牛乳 プルーン	ごはん(精白米・押麦)	かれの煮つけ <small>(かれい、人参、中華味、おろしにんにく、オリーブ油)</small>	香味炒め <small>(ニラ、玉葱、人参、中華味、おろしにんにく、オリーブ油)</small>	甘味噌和え <small>(キャベツ、もやし、スキム、砂糖、味噌、酒)</small>	すまし汁 <small>(しめじ、青梗菜)</small>		メープルブレッド	牛乳
17	水		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	オムレツ <small>(卵、鶏挽肉、アスパラ、新玉葱、トマト、スキム、中華味、油)</small>	がんもの煮物 <small>(がんもどき、醤油、砂糖)</small>	菜の花サラダ <small>(菜の花、ツナ缶、もやし、酢、オリーブ油、砂糖、塩)</small>	みそ汁 <small>(なめこ、あさつき)</small>		醤油ラーメン <small>(中華麺、わかめ、長葱、醤油、鶏ガラ、中華味、塩)</small>	麦茶
18	木		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	春キャベツとマカロニのオイスター炒め <small>(ハム、春キャベツ、玉葱、赤ピーマン、マカロニ、オイスターソース、醤油、中華味、油)</small>	青のりポテト <small>(新じゃが芋、あおのり、塩、バター)</small>	ほうれん草の洋風おひたし <small>(ほうれん草、人参、粉チーズ、オリーブ油、塩)</small>	すまし汁 <small>(南瓜、麩)</small>		あべかわ寒天 にぼし <small>(寒天、砂糖、黒みつ、きな粉)</small>	麦茶
19	金		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	麻婆春雨 <small>(豚挽肉、春雨、ニラ、長葱、味噌、醤油、砂糖、おろし生姜、おろしにんにく、ごま油)</small>	厚揚げの生姜醤油焼き <small>(厚揚げ、おろし生姜、醤油、みりん、ごま油)</small>	人参のマヨサラダ <small>(人参、新玉葱、コーン缶、マヨ、スキム)</small>	コンソメスープ <small>(トマト、アスパラ)</small>		ウインナーサンド <small>(白パン、ウインナー、ピザソース)</small>	牛乳
20	土	牛乳	牛乳	ポークケチャップ丼 <small>(精白米、豚肉、春キャベツ、新玉葱、アスパラ、ケチャップ、中華味、油)</small>		いんげんの梅おかか和え <small>(いんげん、もやし、梅干し、かつお節、砂糖、塩、めんつゆ)</small>			りんご	ココアプリン クラッカー <small>(ココア、牛乳、砂糖、ゼラチン)</small>	牛乳
22	月		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	バジルチキン <small>(鶏もも肉、バジル粉、レモン汁、おろしにんにく、塩、オリーブ油)</small>	青梗菜ときのこのソテー <small>(青梗菜、玉葱、エリンギ、えのき、バター、コンソメ)</small>	オリーブ和え <small>(春キャベツ、人参、醤油、オリーブ油)</small>	みそ汁 <small>(水菜、なす)</small>		おこわ <small>(精白米、もち米、豚挽肉、油揚げ、醤油、砂糖、みりん、塩、ごま油)</small>	麦茶
23	火	清見オレンジ	牛乳 清見オレンジ	ごはん(精白米・押麦)	さわらの味噌煮 <small>(さわら、味噌、おろし生姜、砂糖、みりん、酒)</small>	ちくわの野菜炒め <small>(ちくわ、ニラ、白菜、赤ピーマン、中華味、油)</small>	トマトサラダ <small>(トマト、新玉葱、酢、オリーブ油、砂糖、塩)</small>	すまし汁 <small>(せり、大根)</small>		黒糖レーズンロール	牛乳
24	水		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	オクラと豆腐のチャンプルー風 <small>(木綿豆腐、豚肉、オクラ、玉葱、豆もやし、めんつゆ、鶏ガラ、塩、油)</small>	白滝のたらこ炒め <small>(白滝、たらこ、酒、醤油、中華味)</small>	ゆでカリフラワー <small>(カリフラワー、塩)</small>	みそ汁 <small>(油揚げ、ほうれん草)</small>		あんかけうどん <small>(うどん、鶏挽肉、長葱、人参、おろし生姜、鶏ガラ、醤油、塩、片栗粉、油)</small>	麦茶
25	木		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	じゃが玉のグラタン風 <small>(鶏肉、新じゃが芋、新玉葱、レタス、コンソメ、スライスチーズ、パン粉、油)</small>	さつまあげのさっと煮 <small>(さつま揚げ、もやし、えのき、ポン酢、鶏ガラ)</small>	納豆和え <small>(小松菜、人参、納豆、醤油)</small>	スープ <small>(筍、白ごま)</small>		ゆかりごはん <small>(精白米、ゆかりふりかけ、塩昆布)</small>	麦茶
26	金		牛乳 プルーン	ごはん(精白米・押麦)	かじきのトマト煮 <small>(かじきまぐろ、ホールトマト缶、ケチャップ、中華味、砂糖)</small>	アスパラソテー <small>(ベーコン、アスパラ、新玉葱、コンソメ、オリーブ油)</small>	なます <small>(大根、人参、酢、砂糖、塩)</small>	コンソメスープ <small>(ニラ、新じゃが芋)</small>		チーズパン	牛乳
27	土	牛乳	牛乳	やみつきスパゲティ <small>(スパゲティ、ベーコン、春キャベツ、新玉葱、あさつき、人参、塩昆布、バター、中華味、おろしにんにく、塩、オリーブ油)</small>		かぶの即席 <small>(かぶ、かぶの葉、塩)</small>			はっさく	シュガーラスク <small>(わらべパン、グラニュー糖、無塩バター)</small>	牛乳
29	月	<b>昭和の日</b>									
30	火	<b>国民の休日</b>									

きいろのグループ エネルギーのもとになる おさら
 あかのグループ からだをつくるもとになる おさら
 みどりのグループ からだをじょうぶにする おさら

材料の仕入れ状況により、献立が変更することがあります。
   
**〈今月のポイント〉**
  
 入園、進級に伴い、新しい環境の中で子どもたちが食べやすいように考えて献立を作成しました。
   
 春の新鮮な食材をたくさん食べて、八景保育園で元気いっぱい過ごすように過ぐしてもらえる旬の食材を多く取り入れています。
   
 特に、この季節だけに食べられる新じゃが芋は皮ごと食べられるので、皮と実の間に多く存在するビタミンCを効率よく摂取することが出来ます♪
   
 そのほかの春野菜…春キャベツ、新玉葱、グリーンピース、菜の花、アスパラ、絹さや、ニラ、スナップエンドウ、いちご、はっさく、さわら