

2020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	水		牛乳	お赤飯 <small>(精白米、もち米、きび、黒ごま、塩)</small>	ぶりの照り煮 <small>(ぶり、醤油、みりん、酒、砂糖、おろし生姜)</small>	南瓜のミルク煮 <small>(南瓜、鶏ひき肉、牛乳、コンソメ、塩、片栗粉、油)</small>	春キャベツのマリネ <small>(春キャベツ、人参、塩、酢、砂糖、オリーブ油)</small>	みそ汁 <small>(大根、長葱)</small>		ピラフ <small>(精白米、ウインナー、玉葱、コンソメ、塩、バター、酒、パセリ)</small>	麦茶	
2	木		牛乳	ごはん(精白米)	豆腐の中華風炒め <small>(木綿豆腐、豚挽肉、キャベツ、赤ピーマン、酒、鶏ガラ、塩、ごま油)</small>	切り昆布の含め煮 <small>(切り昆布、えのき、醤油、砂糖、油)</small>	ナムル <small>(ほうれん草、もやし、ごま油、塩、醤油)</small>	スープ(鶏ガラ) <small>(白菜、白ごま)</small>		ヨーグルトスコーン <small>(ポットケーキミックス、無塩バター、砂糖、スキム、ヨーグルト、プルーン)</small>	牛乳	
3	金		牛乳	ごはん(精白米)	豚肉と大根の炒め煮 <small>(豚肉、大根、もやし、醤油、みりん、砂糖、おろし生姜、油)</small>	水菜と油揚げのソテー <small>(水菜、油揚げ、塩、醤油、中華あじ、油)</small>	かぶの昆布茶和え <small>(かぶ、かぶの葉、人参、昆布茶、塩)</small>	みそ汁 <small>(しめじ、麩)</small>			牛乳	
4	土	牛乳	牛乳	和風スパゲティ <small>(スパゲティ、ベーコン、玉葱、ほうれん草、しめじ、醤油、おろしにんにく、塩、オリーブ油)</small>	鶏肉のケチャップ炒め <small>(鶏肉、玉葱、ピーマン、筍、ケチャップ、スキム、鶏ガラ、砂糖、みりん、油)</small>	大根とツナの煮物 <small>(大根、ツナ缶、醤油、みりん、油)</small>	ゆでアスパラ <small>(アスパラ、塩、マヨネーズ)</small>	スープ(コンソメ) <small>(舞茸、わかめ)</small>	清見オレンジ	昆布の炊き込みごはん <small>(精白米、人参、塩昆布、ツナ缶、塩、白ごま)</small>	麦茶	
6	月		牛乳	ごはん(精白米)	鶏肉のケチャップ炒め <small>(鶏肉、玉葱、ピーマン、筍、ケチャップ、スキム、鶏ガラ、砂糖、みりん、油)</small>	大根とツナの煮物 <small>(大根、ツナ缶、醤油、みりん、油)</small>	ゆでアスパラ <small>(アスパラ、塩、マヨネーズ)</small>	スープ(コンソメ) <small>(舞茸、わかめ)</small>		新じゃがバター 煮干し 牛乳 <small>(新じゃがが芋、バター、塩)</small>	牛乳	
7	火		牛乳	ごはん(精白米)	麻婆春雨 <small>(豚挽肉、春雨、ニンニク、人参、長葱、醤油、豆蔻油、鶏ガラ、おろし生姜、片栗粉、ごま油)</small>	チンゲン菜のソテー <small>(青梗菜、玉葱、鶏ガラ、油)</small>	大根のサラダ <small>(大根、水菜、かつお節、醤油、砂糖、酢)</small>	スープ(鶏ガラ) <small>(もやし、コーン缶)</small>		ストロベリーブレッド	牛乳	
8	水	牛乳	牛乳	ごはん(精白米)	さららのバターしょうゆ煮 <small>(さらら、酒、みりん、バター、醤油)</small>	コンソメ野菜 <small>(白菜、玉葱、人参、ツナ缶、コンソメ、塩、油)</small>	マカロニサラダ <small>(マカロニ、キャベツ、南瓜、醤油、塩、オリーブ油)</small>	すまし汁 <small>(南瓜、絹さや)</small>		みかんゼリー おせんべい 麦茶 <small>(オレンジジュース、みかん缶、寒天、砂糖)</small>	麦茶	
9	木		牛乳	ごはん(精白米)	高野豆腐の煮物 <small>(高野豆腐、豚挽肉、玉葱、醤油、砂糖、みりん、油)</small>	ブロッコリーのチーズ炒め <small>(ブロッコリー、しめじ、粉チーズ、塩、油)</small>	ごぼうサラダ <small>(ごぼう、人参、マヨネーズ、スキム)</small>	みそ汁 <small>(ほうれん草、長葱)</small>		ペペロンチーノ 麦茶 <small>(スパゲティ、ベーコン、エリンギ、おろしにんにく、塩、鶏ガラ、オリーブ油)</small>	麦茶	
10	金	牛乳 ブルー	牛乳	ごはん(精白米)	さげのチーズ焼き <small>(鮭、パセリ粉、ピザ用チーズ)</small>	春キャベツのガーリックソテー <small>(春キャベツ、人参、おろしにんにく、鶏ガラ、油)</small>	トマトのごま油和え <small>(トマト、白ごま、塩、ごま油)</small>	すまし汁 <small>(さつま芋、あさつき)</small>		うさぎパン	牛乳	
11	土	牛乳	牛乳	ごはん(精白米)	ポークチュー <small>(豚肉、新じゃが芋、人参、玉葱、シチュールー、スキム、油)</small>	ゆかり和え <small>(胡瓜、塩、ゆかり)</small>			いちご	ヨーグルト黒みつかけ 麦茶 <small>(ヨーグルト、砂糖、スキム、黒みつ、コーンフレーク)</small>	麦茶	
13	月		牛乳	ごはん(精白米)	ウインナーのソテー <small>(ウインナー、玉葱、ほうれん草、もやし、鶏ガラ、塩、油)</small>	ひじきの煮物 <small>(ひじき、人参、醤油、砂糖、油)</small>	菜の花のサラダ <small>(菜の花、レタス、ツナ缶、酢、オリーブ油、砂糖、塩)</small>	スープ(鶏ガラ) <small>(ニラ、白ごま)</small>		混ぜ込みチャーハン 麦茶 <small>(精白米、鶏ひき肉、グリーンピース、塩、鶏ガラ、ごま油)</small>	麦茶	
14	火	牛乳 ブルー	牛乳	ごはん(精白米)	さばのみそ煮 <small>(切り干し大根、ベーコン、えのき、新玉葱、鶏ガラ、油)</small>	切り干し大根のソテー <small>(切り干し大根、ベーコン、えのき、新玉葱、鶏ガラ、油)</small>	春雨サラダ <small>(春雨、人参、胡瓜、醤油、酢、砂糖)</small>	すまし汁 <small>(小松菜、エリンギ)</small>		アスパラベーコンパン	牛乳	
15	水		牛乳	ごはん(精白米)	塩肉じゃが <small>(豚肉、新じゃが芋、玉葱、人参、グリーンピース、塩、鶏ガラ、砂糖、おろしにんにく、油)</small>	こんにゃくの甘辛煮 <small>(こんにゃく、えのき、醤油、砂糖、油)</small>	小松菜のなめたけ和え <small>(小松菜、なめ茸、醤油、塩)</small>	すまし汁 <small>(キャベツ、油揚げ)</small>		りんごジャムの蒸しぱん 牛乳 <small>(ポットケーキミックス、りんごジャム、砂糖、スキム、牛乳、油)</small>	牛乳	
16	木	バナナ	牛乳 バナナ	ごはん(精白米)	ぶりの照り煮 <small>(ぶり、醤油、みりん、酒、砂糖、おろし生姜)</small>	南瓜のミルク煮 <small>(南瓜、鶏ひき肉、牛乳、コンソメ、塩、片栗粉、油)</small>	春キャベツのマリネ <small>(春キャベツ、人参、塩、酢、砂糖、オリーブ油)</small>	みそ汁 <small>(大根、長葱)</small>		ナポリタン風うどん 麦茶 <small>(ゆでうどん、ウインナー、玉葱、ケチャップ、スキム、中濃ソース、塩、バター)</small>	麦茶	
17	金		牛乳	ごはん(精白米)	豚肉と大根のにんにく炒め <small>(豚肉、大根、もやし、おろしにんにく、塩、酒、鶏ガラ、ごま油)</small>	水菜と油揚げのソテー <small>(水菜、油揚げ、塩、醤油、中華あじ、油)</small>	かぶの昆布茶和え <small>(かぶ、かぶの葉、人参、昆布茶、塩)</small>	みそ汁 <small>(青梗菜、絹豆腐)</small>		抹茶ブレッド	牛乳	
18	土	牛乳	牛乳	クリームスパゲティ <small>(スパゲティ、ベーコン、玉葱、ほうれん草、しめじ、ホワイトソース、牛乳、スキム、コンソメ、オリーブ油)</small>	クリームスパゲティ <small>(スパゲティ、ベーコン、玉葱、ほうれん草、しめじ、ホワイトソース、牛乳、スキム、コンソメ、オリーブ油)</small>	大根とツナの煮物 <small>(大根、ツナ缶、醤油、みりん、油)</small>	ゆでアスパラ <small>(アスパラ、塩、マヨネーズ)</small>	スープ(中華あじ) <small>(舞茸、わかめ)</small>	りんご	豆乳カップケーキ 牛乳 <small>(ポットケーキミックス、豆乳、砂糖、スキム、油)</small>	牛乳	
20	月		牛乳	ごはん(精白米)	酢鶏風 <small>(鶏肉、玉葱、ピーマン、酢、醤油、ケチャップ、スキム、砂糖、酢、おろし生姜、片栗粉、ごま油)</small>	大根とツナの煮物 <small>(大根、ツナ缶、醤油、みりん、油)</small>	ゆでアスパラ <small>(アスパラ、塩、マヨネーズ)</small>	スープ(中華あじ) <small>(舞茸、わかめ)</small>		和風マカロニ 麦茶 <small>(マカロニ、ハム、長葱、かつお節、醤油、みりん、中華あじ、油)</small>	麦茶	
21	火		牛乳	ごはん(精白米)	麻婆春雨 <small>(豚挽肉、春雨、ニンニク、人参、長葱、醤油、豆蔻油、鶏ガラ、おろし生姜、片栗粉、ごま油)</small>	チンゲン菜のソテー <small>(青梗菜、玉葱、鶏ガラ、油)</small>	大根のサラダ <small>(大根、水菜、かつお節、醤油、砂糖、酢)</small>	スープ(鶏ガラ) <small>(もやし、コーン缶)</small>		オニオンブレッド	牛乳	
22	水	牛乳 おせんべい	牛乳 おせんべい	ごはん(精白米)	かじきのバターしょうゆ焼き <small>(かじき、バター、醤油)</small>	コンソメ野菜 <small>(白菜、玉葱、人参、ツナ缶、コンソメ、塩、油)</small>	もずく酢 <small>(もずく、もやし、えのき、醤油、酢、砂糖、塩)</small>	すまし汁 <small>(南瓜、絹さや)</small>		わかめしらすごはん 麦茶 <small>(精白米、しらす、炊き込みわかめ、白ごま、塩)</small>	麦茶	
23	木		麦茶	ふりかけご飯 <small>(精白米、かつお節、塩、白ごま、青のり)</small>	ゆかりからあげ <small>(鶏もも肉、ゆかり、塩、酒、みりん、片栗粉、油)</small>	さつま芋のきんぴら <small>(さつま芋、玉葱、醤油、砂糖、黒ごま、油)</small>	春キャベツのオリーブ和え <small>(春キャベツ、人参、コーン缶、オリーブ油、塩)</small>	スープ(鶏ガラ) <small>(トマト、アスパラ)</small>	バナナ	レモンパウンドケーキ 牛乳 <small>(薄力粉、ベーキングパウダー、塩、無塩バター、卵、グラニュー糖、レモン、砂糖、レモン果汁)</small>	牛乳	
24	金		牛乳 ブルー	ごはん(精白米)	かれのいチーズ焼き <small>(かれい、パセリ粉、ピザ用チーズ)</small>	もやしとニラのガーリックソテー <small>(もやし、ニラ、玉葱、おろしにんにく、鶏ガラ、油)</small>	トマトのごま油和え <small>(トマト、白ごま、塩、ごま油)</small>	すまし汁 <small>(さつま芋、あさつき)</small>		豚まんおやき	牛乳	
25	土	牛乳	牛乳	焼きそば <small>(中華麺、豚肉、キャベツ、玉葱、人参、もやし、中濃ソース、ウスターソース、食塩、鶏ガラ、油)</small>	焼きそば <small>(中華麺、豚肉、キャベツ、玉葱、人参、もやし、中濃ソース、ウスターソース、食塩、鶏ガラ、油)</small>	ゆかり和え <small>(胡瓜、塩、ゆかり)</small>			デコボン	鮭おにぎり 麦茶 <small>(精白米、鮭フレーク、白ごま、塩)</small>	麦茶	
27	月		牛乳	ごはん(精白米)	ウインナーのカレーソテー <small>(ウインナー、玉葱、ほうれん草、もやし、鶏ガラ、カレー粉、油)</small>	ひじきの煮物 <small>(ひじき、人参、醤油、砂糖、油)</small>	菜の花のサラダ <small>(菜の花、レタス、ツナ缶、酢、オリーブ油、砂糖、塩)</small>	スープ(鶏ガラ) <small>(ニラ、白ごま)</small>		おにまんじゅう 牛乳 <small>(さつま芋、薄力粉、砂糖、塩)</small>	牛乳	
28	火	オレンジ	牛乳 オレンジ	ごはん(精白米)	さばのみそ煮 <small>(さば、おろし生姜、みそ、スキム、みりん、酒、砂糖)</small>	アスパラとベーコンのソテー <small>(アスパラ、ベーコン、えのき、新玉葱、鶏ガラ、油)</small>	春雨サラダ <small>(春雨、人参、胡瓜、醤油、酢、砂糖)</small>	すまし汁 <small>(小松菜、エリンギ)</small>		ココアロール	牛乳	
29	水											
30	木		牛乳	ごはん(精白米)	塩肉じゃが <small>(豚肉、新じゃが芋、玉葱、人参、グリーンピース、塩、鶏ガラ、砂糖、おろしにんにく、油)</small>	こんにゃくの甘辛煮 <small>(こんにゃく、えのき、醤油、砂糖、油)</small>	小松菜のなめたけ和え <small>(小松菜、なめ茸、醤油、塩)</small>	スープ(鶏ガラ) <small>(キャベツ、わかめ)</small>		塩ラーメン	麦茶 <small>(中華麺、豚挽肉、長葱、鶏ガラ、塩、ごま油)</small>	麦茶

昭和の日

- 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 からだをしようぶにする 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・進級を迎え、新しい環境の中で子どもたちの食べやすい献立にしました。
 この時期にしか味わえない春の食材を豊富に使い、季節を感じられるように工夫しました。様々な食材を食べて、子どもたちが日々活発に過ごせますように。
 春の食材…アスパラ、菜の花、筍、グリーンピース、春キャベツ、新じゃが、新玉葱、ニラ、絹さや、いちご、はっくさ、さらら