

# 2018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
2	月		牛乳	お赤飯 <small>(精白米、もち米、ささげ、黒ごま、塩)</small>	ねぎ塩チキン <small>(鶏もも肉、長葱、塩、おろしにんにく、ごま油)</small>	里芋と花麩の煮物 <small>(里芋、花麩、醤油、砂糖、みりん)</small>	菜の花とカニカマのサラダ <small>(菜の花、もやし、カニカマ、マヨネーズ、スキムミルク)</small>	若竹汁 <small>(わかめ、筍)</small>		チヂミ 麦茶 <small>(ニラ、新玉葱、小麦粉、卵、スキムミルク、油、酢、醤油、砂糖)</small>
3	火		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>	マカロニソテー <small>(マカロニ、ニラ、長葱、中華味、油)</small>	白菜のサラダ <small>(白菜、胡瓜、酢、砂糖、塩、油)</small>	スープ <small>(アスパラ、舞茸)</small>		もちもちパン 牛乳 <small>(白玉粉、ホットケーキmix、砂糖、牛乳、スキムミルク、マーマレードジャム)</small>
4	水		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	厚揚げの味噌炒め <small>(厚揚げ、豚挽肉、キャベツ、赤ピーマン、新玉葱、味噌、みりん、醤油、砂糖、油)</small>	さつま芋の甘煮 <small>(さつま芋、醤油、砂糖)</small>	わかめサラダ <small>(わかめ、レタス、白ごま、酢、醤油、砂糖、油)</small>	すまし汁 <small>(大根、あさつき)</small>		マッシュマロコーンフレーク 牛乳 <small>(マッシュマロ、コーンフレーク、無塩バター)</small>
5	木		牛乳 コーンフレーク	ごはん(精白米・押麦)	かつおの竜田揚げ風 <small>(かつお、醤油、みりん、おろし生姜、片栗粉、油)</small>	人参のたらこ炒め <small>(人参、新玉葱、たらこ、塩、油)</small>	小松菜のなめ茸和え <small>(小松菜、えのき、なめ茸、醤油)</small>	みそ汁 <small>(長葱、油揚げ)</small>		とんこつラーメン風 麦茶 <small>(中華麺、豚挽肉、白菜、コーン缶、味噌、豆乳、醤油、鶏ガラ、おろし生姜、ごま油)</small>
6	金		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	筑前煮 <small>(鶏もも肉、人参、ごぼう、筍、絹さや、こんにゃく、醤油、みりん、砂糖、油)</small>	ひじきのにんにく炒め <small>(ひじき、ベーコン、もやし、おろしにんにく、醤油、中華味、ごま油)</small>	胡瓜のゆかり和え <small>(胡瓜、ゆかり、塩)</small>	みそ汁 <small>(青梗菜、しめじ)</small>		ごまチーズパン 牛乳
7	土	牛乳	牛乳	ごはん(精白米・押麦)	ポークシチュー <small>(豚肉、玉葱、人参、新じゃがが芋、シチュールー、スキムミルク、油)</small>	フレンチサラダ <small>(レタス、コーン缶、酢、砂糖、塩、オリーブ油)</small>			清見オレンジ	レーズンクッキー 牛乳 <small>(ホットケーキmix、無塩バター、レーズン、砂糖、牛乳)</small>
9	月		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、油)</small>	白菜の旨煮 <small>(白菜、人参、醤油、中華味、片栗粉)</small>	ブロッコリーのおかか和え <small>(ブロッコリー、かつお節、醤油)</small>	スープ <small>(もやし、わかめ)</small>		チキンライス 麦茶 <small>(精白米、鶏もも肉、玉葱、グリーンピース、ケチャップ、中華味、塩、バター)</small>
10	火		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	鮭のレモン焼き <small>(鮭、酒、レモン汁、おろし生姜、塩、バター)</small>	キャベツのソテー <small>(キャベツ、新玉葱、中華味、油)</small>	スパゲッティサラダ <small>(スパゲッティ、水菜、人参、マヨネーズ、スキムミルク)</small>	コンソメスープ <small>(いんげん、えのき)</small>		よもぎあんパン 牛乳
11	水	はっさく	牛乳 はっさく	ごはん(精白米・押麦)	高野豆腐のそぼろ煮 <small>(高野豆腐、鶏挽肉、長葱、人参、しめじ、醤油、みりん、砂糖、油)</small>	塩バター南瓜 <small>(南瓜、バター、塩)</small>	もずく酢 <small>(もずく、胡瓜、もやし、酢、醤油、塩、砂糖)</small>	みそ汁 <small>(かぶ、かぶの葉)</small>		ためきうどん 麦茶 <small>(うどん、揚げ玉、わかめ、醤油、みりん、塩)</small>
12	木		麦茶	わかめごはん <small>(精白米、炊き込みわかめ、白ごま)</small>	からあげ <small>(鶏もも肉、醤油、酒、おろしにんにく、おろし生姜、片栗粉、油)</small>	アスパラソテー <small>(アスパラ、エリンギ、コーン缶、コンソメ、油)</small>	タラモサラダ <small>(じゃが芋、新玉葱、たらこ、酢、砂糖、塩、油)</small>	スープ <small>(レタス、トマト)</small>	いちご	ミルクのフラン 牛乳 <small>(牛乳、無塩バター、塩、卵、グラニュー糖、小麦粉、バニラエッセンス、粉糖)</small>
13	金		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	ブリの照り焼き <small>(ブリ、醤油、みりん、酒、砂糖、おろし生姜)</small>	切り干し大根の炒めもの <small>(切り干し大根、ハム、おろしにんにく、塩、かつお節、ごま油)</small>	ナムル <small>(ほうれん草、豆もやし、人参、白ごま、醤油、塩、ごま油)</small>	みそ汁 <small>(さつま芋、長葱)</small>		ウィンナーパン 牛乳
14	土	牛乳	牛乳	ベーコンと菜の花のクリームスパゲッティ <small>(スパゲッティ、ベーコン、菜の花、新玉葱、しめじ、ホワイトソース缶、コンソメ、牛乳、スキムミルク、塩、オリーブ油)</small>	ツナと人参のサラダ <small>(ツナ缶、人参、酢、砂糖、塩、オリーブ油)</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>
16	月		牛乳 プルーン	ごはん(精白米・押麦)	肉じゃが <small>(豚肉、じゃが芋、玉葱、人参、白滝、グリーンピース、醤油、砂糖、みりん、油)</small>	ニラともやしの炒めもの <small>(ニラ、もやし、中華味、油)</small>	カリフラワーの酢味噌和え <small>(カリフラワー、酢、味噌、砂糖、みりん)</small>	すまし汁 <small>(とろろ昆布、絹豆腐)</small>		いちごジャム蒸しパン 牛乳 <small>(ホットケーキmix、いちごジャム、砂糖、牛乳、スキムミルク、油)</small>
17	火		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	鱈のガーリック焼き <small>(鱈、醤油、酒、みりん、おろしにんにく、ガーリックパウダー、オリーブ油)</small>	筍のオイスターソース炒め <small>(筍、青梗菜、新玉葱、オイスターソース、醤油、油)</small>	かぶの塩昆布和え <small>(かぶ、かぶの葉、人参、塩昆布、醤油)</small>	みそ汁 <small>(あさつき、切り干し大根)</small>		シュガーレーズンパン 牛乳
18	水		牛乳 クラッカー	ごはん(精白米・押麦)	鶏肉とブロッコリーのオムレツ <small>(卵、スキムミルク、鶏もも肉、ブロッコリー、コーン缶、ピザ用チーズ、中華味、油)</small>	きのこのバターソテー <small>(しめじ、舞茸、えのき、醤油、バター、パセリ粉)</small>	ゆでスナップエンドウ <small>(スナップエンドウ、塩)</small>	スープ <small>(白菜、人参)</small>		和風スパゲッティ 麦茶 <small>(スパゲッティ、しらす干し、水菜、新玉葱、おろしにんにく、中華味、醤油、塩、オリーブ油)</small>
19	木		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	エビと春野菜の塩炒め <small>(ムキエビ、菜の花、新玉葱、もやし、鶏ガラ、塩、砂糖、酒、片栗粉、ごま油)</small>	がんもの煮物 <small>(がんもどき、醤油、砂糖)</small>	春雨サラダ <small>(春雨、人参、青梗菜、マヨネーズ、スキムミルク)</small>	みそ汁 <small>(なめこ、三つ葉)</small>		筍ご飯 麦茶 <small>(精白米、鶏挽肉、筍、舞茸、醤油、みりん、油)</small>
20	金		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	鶏の味噌焼き <small>(鶏もも肉、味噌、砂糖、醤油、みりん、おろし生姜)</small>	ごぼうの青のり煮 <small>(ごぼう、青のり、醤油、砂糖)</small>	キャベツのごま酢和え <small>(キャベツ、人参、白ごま、醤油、酢、砂糖)</small>	すまし汁 <small>(小松菜、もやし)</small>		クリームパン 牛乳
21	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、ハヤシルー、油、スキム、ケチャップ、ウスター、中濃ソース、中華味)</small>	ビーンズサラダ <small>(ミックスビーンズ缶、胡瓜、酢、砂糖、塩、油)</small>			りんご	お麩のラスク 牛乳 <small>(麩、無塩バター、グラニュー糖)</small>
23	月		牛乳 コーンフレーク	ごはん(精白米・押麦)	チンジャオロース <small>(豚もも肉、筍、ピーマン、赤ピーマン、新玉葱、オイスターソース、醤油、酒、砂糖、鶏ガラ、片栗粉、油)</small>	こんにゃくの甘辛煮 <small>(こんにゃく、醤油、砂糖、ごま油)</small>	大根の甘酢和え <small>(大根、酢、砂糖、塩)</small>	スープ <small>(水菜、白ごま)</small>		牛乳かん クラッカー 麦茶 <small>(牛乳、スキムミルク、砂糖、寒天、みかん缶)</small>
24	火		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	鯖の味噌煮 <small>(鯖、味噌、砂糖、みりん、酒、おろし生姜)</small>	小松菜と干しエビの炒めもの <small>(小松菜、長葱、干しエビ、醤油、中華味、油)</small>	ごぼうサラダ <small>(ごぼう、人参、マヨネーズ、醤油、スキムミルク)</small>	すまし汁 <small>(菜の花、えのき)</small>		コーンチーズパン 牛乳
25	水		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	豆腐チャンプルー <small>(木綿豆腐、豚肉、キャベツ、もやし、しめじ、かつお節、醤油、鶏ガラ、塩、油)</small>	切り昆布の炒り煮 <small>(切り昆布、人参、ツナ缶、醤油、砂糖、ごま油)</small>	トマトのごま和え <small>(トマト、醤油、砂糖、黒ごま)</small>	みそ汁 <small>(麩、絹さや)</small>		おにまんじゅう 牛乳 <small>(さつま芋、小麦粉、砂糖、塩)</small>
26	木		牛乳	ごはん(精白米・押麦)	はんぺんのコーンマヨ焼き <small>(はんぺん、コーン缶、マヨネーズ、スキムミルク)</small>	かぶのそぼろ煮 <small>(かぶ、かぶの葉、豚挽肉、おろし生姜、醤油、砂糖、片栗粉、油)</small>	アスパラのチーズ和え <small>(アスパラ、粉チーズ、塩、オリーブ油)</small>	スープ <small>(ほうれん草、新玉葱)</small>		ふきの炊き込みご飯 麦茶 <small>(精白米、鶏もも肉、ふき、人参、油揚げ、醤油、みりん、油)</small>
27	金		牛乳 プルーン	ごはん(精白米・押麦)	ポークケチャップ <small>(豚肉、玉葱、人参、エリンギ、ケチャップ、砂糖、おろし生姜、コンソメ、油、スキムミルク)</small>	マッシュポテト <small>(じゃが芋、スキムミルク、バター、中華味)</small>	レタスサラダ <small>(レタス、水菜、酢、砂糖、塩、オリーブ油)</small>	コンソメスープ <small>(春雨、ニラ)</small>		いちごクリームロール 牛乳
28	土	牛乳	牛乳	塩焼きそば <small>(中華麺、豚肉、キャベツ、もやし、人参、鶏ガラ、中華味、塩、油)</small>	コロコロ胡瓜 <small>(胡瓜、醤油、酢、砂糖、ごま油)</small>				はっさく	マカロニきな粉 牛乳 <small>(マカロニ、きな粉、砂糖、塩、スキムミルク)</small>
30	月	<b>振替休日 (昭和の日)</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・進級を迎え、新しい環境のなかで子どもたちの食べやすい献立にしました。  
 春の食材を豊富に使い、季節を感じられるように工夫しています。  
 春の食材は…アスパラ、菜の花、筍、グリーンピース、春キャベツ、新玉葱、新じゃが、ニラ、絹さや、スナップエンドウ、いちご、はっさく、鱈、春かつお