

献立

ご入園、ご進級おめでとうございます。
新年度がスタートしました。
今年度も子ども達が心待ちにしてくれる
ような食事作りを目標に、安全・衛生に
気を配り、子ども達が元気に登園できる
よう食事の面からお手伝いできたらなと
思っています。
一年間よろしく
お願ひいたします。

材料

鶏肉、豆腐、卵
小松菜、人参、玉ねぎ
ひじき、キャベツ
パイナップル、油揚げ、ねぎ

おやつ

桜蒸しパン・シヨア

献立

鶏肉の照り焼き
人参とパイナップルのサラダ
油揚げのみそ汁
フルーツ

材料

鶏肉、玉ねぎ、人参
ピーマン、じゃが芋
豆腐、白菜、ねぎ

おやつ

クラッカーサンド・牛乳

献立

豚肉のごまみそ焼き
じゃが芋のおかか煮
豆腐のすまし汁
フルーツ

材料

豚肉、玉ねぎ、人参
ピーマン、じゃが芋
豆腐、白菜、ねぎ

おやつ

ジャムサンド・牛乳

献立

鶏肉の照り焼き
菜種和え
ホワイトシチュー
フルーツ

材料

鶏もも肉、玉ねぎ
人参、じゃが芋、しめじ
パセリ、白菜、小松菜

おやつ

フライドポテト・牛乳

献立

麻婆豆腐
ほうれん草と
人参のナムル
中華スープ
フルーツ

材料

鶏ひき肉、豆腐、人参
ニラ、玉ねぎ、ねぎ
ほうれん草、もやし
ロースハム

おやつ

シュガーラスク・牛乳

年間目標：食の楽しさ、大切さがわかる 月間目標：食に興味を持つ

1 (水)	2 (木)	3 (金)
牛肉のしぐれ煮 トマトと胡瓜の南蛮酢 じゃが芋のみそ汁 フルーツ 牛肉、ごぼう、人参 糸こんにゃく、いんげん 玉ねぎ、トマト、胡瓜 キャベツ、じゃが芋 ちりめんじゃこ、わかめ 人参ポッキー・牛乳	ぎつねうどん ごまみそかけ フルーツ うどん、かまぼこ、人参 ねぎ、油揚げ ブロッコリー、キャベツ トマト、チーズ ちりめんじゃこおにぎり お茶	〈お花見弁当〉 鮭御飯・鶏の唐揚げ ミニトマト・ブロッコリー フライドポテト・人参甘煮 ポークピッツ・フルーツ 鶏肉、じゃが芋、人参 ミニトマト ブロッコリー ポークピッツ 桜蒸しパン・シヨア
4 (木)	5 (金)	6 (月)
魚の味噌煮 ほうれん草のお浸し 白菜のすまし汁 フルーツ 魚の切り身、ほうれん草 キャベツ、人参、白菜 卵、玉ねぎ うどんかりんとう・牛乳	トマトスパゲティ 胡瓜のわかめ和え くずし豆腐のスープ フルーツ スパゲティ、鶏ひき肉 人参、ピーマン、玉ねぎ しめじ、豆腐 ロースハム、えのき、 ねぎ、胡瓜 ウインナーカレーパン 牛乳	10 (金) すき焼き風煮 キャベツのごま和え わかめのすまし汁 フルーツ 豚肉、玉ねぎ、人参 白菜、豆腐、こんにゃく じゃが芋、ねぎ、わかめ ほうれん草、キャベツ コーン缶、えのき クッキー・牛乳
7 (火)	8 (水)	9 (木)
鶏肉のマーマレード焼き ドレッシングサラダ しめじのみそ汁 フルーツ 鶏肉、キャベツ、人参 胡瓜、じゃが芋、玉ねぎ しめじ、油揚げ、ねぎ マカロニのあべかわ・牛乳	魚の味噌煮 ほうれん草のお浸し 白菜のすまし汁 フルーツ 魚の切り身、ほうれん草 キャベツ、人参、白菜 卵、玉ねぎ うどんかりんとう・牛乳	16 (木) カレーライス チーズ入りサラダ フルーツ 豚肉、じゃが芋、玉ねぎ 人参、キャベツ、胡瓜 チーズ、卵 オレンジゼリー・牛乳
10 (金)	11 (土)	12 (日)
豚肉の照り焼き 菜種和え ホワイトシチュー フルーツ 鶏もも肉、玉ねぎ 人参、じゃが芋、しめじ パセリ、白菜、小松菜 フライドポテト・牛乳	煮込みハンバーグ ひじきとほうれん草の 鉄分サラダ コンソメスープ フルーツ 合挽きミンチ、玉ねぎ 人参、ピーマン、ひじき ほうれん草、コーン缶 ツナ缶、キャベツ いちご蒸しパン・牛乳	24 (金) 煮魚 金時煮豆 小松菜のごま和え えのきのすまし汁 フルーツ 魚の切り身、金時豆 小松菜、キャベツ もやし、人参、かまぼこ えのき、わかめ、ねぎ 玉ねぎ ミルク餅・牛乳
13 (月)	14 (火)	15 (水)
豚肉のごまみそ焼き じゃが芋のおかか煮 豆腐のすまし汁 フルーツ 豚肉、玉ねぎ、人参 ピーマン、じゃが芋 豆腐、白菜、ねぎ	魚の新緑揚げ ドレッシングサラダ わかめのみそ汁 フルーツ 魚の切り身、パセリ キャベツ、胡瓜、人参 コーン缶、チーズ わかめ、豆腐、玉ねぎ 麩のラスク・牛乳	22 (水) 肉じゃが 小松菜のお浸し 切干大根のみそ汁 フルーツ 牛肉、じゃが芋、切干大根 糸こんにゃく、玉ねぎ グリーンピース、ねぎ、 キャベツ、小松菜、人参 油揚げ、ちりめんじゃこ ピラヤヨーグルト・枝豆 お茶
16 (木)	17 (金)	18 (土)
豚肉のごまみそ焼き じゃが芋のおかか煮 豆腐のすまし汁 フルーツ 豚肉、玉ねぎ、人参 ピーマン、じゃが芋 豆腐、白菜、ねぎ	カレーライス チーズ入りサラダ フルーツ 豚肉、じゃが芋、玉ねぎ 人参、キャベツ、胡瓜 チーズ、卵 オレンジゼリー・牛乳	23 (木) 塩ラーメン 豆腐と三度豆の ゴマネーズ フルーツ 中華麺、豚肉、ねぎ キャベツ、人参 コーン缶、豆腐 いんげん、ツナ缶 プチバナナトースト・牛乳
19 (日)	20 (月)	21 (火)
豚肉の照り焼き 菜種和え ホワイトシチュー フルーツ 鶏もも肉、玉ねぎ 人参、じゃが芋、しめじ パセリ、白菜、小松菜 フライドポテト・牛乳	煮込みハンバーグ ひじきとほうれん草の 鉄分サラダ コンソメスープ フルーツ 合挽きミンチ、玉ねぎ 人参、ピーマン、ひじき ほうれん草、コーン缶 ツナ缶、キャベツ いちご蒸しパン・牛乳	28 (火) コロケ 茹で野菜 ほうれん草のみそ汁 フルーツ 合挽きミンチ、じゃが芋 玉ねぎ、キャベツ、人参 コーン缶、胡瓜、小松菜 豆腐 お好み焼き・牛乳
22 (水)	23 (木)	24 (金)
肉じゃが 小松菜のお浸し 切干大根のみそ汁 フルーツ 牛肉、じゃが芋、切干大根 糸こんにゃく、玉ねぎ グリーンピース、ねぎ、 キャベツ、小松菜、人参 油揚げ、ちりめんじゃこ ピラヤヨーグルト・枝豆 お茶	塩ラーメン 豆腐と三度豆の ゴマネーズ フルーツ 中華麺、豚肉、ねぎ キャベツ、人参 コーン缶、豆腐 いんげん、ツナ缶 プチバナナトースト・牛乳	29 (水) 和風ミートローフ 春雨サラダ 麩のみそ汁 フルーツ 鶏ひき肉、豆腐、玉ねぎ 人参、三度豆、えのき 緑豆春雨、胡瓜 ロースハム、みかん缶 チンゲン菜、麩 ホットケーキ・牛乳
25 (金)	26 (土)	27 (日)
豚肉の照り焼き 菜種和え ホワイトシチュー フルーツ 鶏もも肉、玉ねぎ 人参、じゃが芋、しめじ パセリ、白菜、小松菜 フライドポテト・牛乳	煮込みハンバーグ ひじきとほうれん草の 鉄分サラダ コンソメスープ フルーツ 合挽きミンチ、玉ねぎ 人参、ピーマン、ひじき ほうれん草、コーン缶 ツナ缶、キャベツ いちご蒸しパン・牛乳	30 (木) 和風ミートローフ 春雨サラダ 麩のみそ汁 フルーツ 鶏ひき肉、豆腐、玉ねぎ 人参、三度豆、えのき 緑豆春雨、胡瓜 ロースハム、みかん缶 チンゲン菜、麩 ホットケーキ・牛乳

6時以降の軽食は、おにぎり・ポールウインナー・果物を食べます。離乳食・除食食などは、子ども達一人一人の対応をしています。
3歳以上のお子様も、主食(ごはん等)は保育園で用意します。火・金曜日は玄米食を食べます。
17日(金)は、クッキング(よもぎ団子)をします。らいおん・きりん・ぱんだぐみさんは、エプロン・三角巾・マスクの準備をお願いします。

都合により献立を変更する場合がありますが、ありますご了承ください。

