

4月献立表

平成30年度

日	曜日	メニュー	食材	おやつ		エネルギー (kcal)
				午前	午後	
2	月	ご飯、肉じゃが 青菜の胡麻和え、豆腐の味噌汁、果物	米、じゃが芋、豚肉、人参、玉ねぎ、インゲン、ほうれん草 チンゲン菜、豆腐、里芋、ねぎ、果物	麦茶 お菓子	牛乳 手作りマカロニきな粉和え	464
3	火	クロワッサン、焼き餃子 ポテトサラダ、具沢山コンソメスープ、果物	パン、餃子の皮、豚挽き肉、ねぎ、じゃが芋、人参、コーン きゅうり、ハム、キャベツ、玉ねぎ、青菜、しめじ、果物	麦茶 お菓子	牛乳 お菓子 ひとくちゼリー	466
4	水	ミルクパン、揚げシュウマイ 春野菜とごぼうのサラダ、牛乳、果物	パン、シュウマイの皮、豚挽き肉、ねぎ、水菜、ハム、きゅうり 人参、ブロッコリー、牛乳、果物	麦茶 お菓子	牛乳 手作りみかんゼリー	458
5	木	鶏ねぎうどん、肉団子 春キャベツとシーチキンの和え物、果物	うどん、鶏肉、ねぎ、わかめ、玉ねぎ、しめじ、油揚げ、挽肉 春キャベツ、人参、シーチキン、果物	麦茶 お菓子	こど米尔 お菓子	518
6	金	鮭ぞうすい、粉ふき芋 グリーンサラダ、果物	米、鮭、卵、ねぎ、椎茸、青菜、豆腐、じゃが芋 ブロッコリー、キャベツ、きゅうり、コーン、果物	麦茶 お菓子	牛乳 手作りホットケーキ	502
9	月	味噌煮込みうどん、五目卵焼きケチャップソース アスパラサラダ、果物	うどん、豚肉、里芋、ねぎ、大根、人参、椎茸、油揚げ、玉ねぎ 卵、ひじき、ニラ、シーチキン、アスパラ、キャベツ、胡瓜、果物	麦茶 お菓子	牛乳 手作り南瓜蒸しパン	501
#	火	バターロール、鶏塩から揚げ グリーンサラダ、クリームシチュー、果物	パン、鶏肉、ブロッコリー、キャベツ、きゅうり、コーン、人参 ウインナー、じゃが芋、青菜、果物	麦茶 お菓子	牛乳 お菓子 ひとくちゼリー	516
#	水	カレーライス 春野菜のシーチキンサラダ、果物	米、豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、シーチキン、キャベツ コーン、きゅうり、果物	麦茶 お菓子	牛乳 手作りアップルゼリー	506
#	木	わかめご飯、鶏の照り焼き スパゲティサラダ、椎茸の味噌汁、果物	米、わかめ、鶏肉、スパゲティ、ハム、きゅうり、コーン、人参 椎茸、豆腐、ねぎ、青菜、果物	麦茶 お菓子	牛乳 お菓子	530
#	金	ご飯、すき焼き りんごのサラダ、キャベツの味噌汁、果物	米、豚肉、焼き豆腐、ねぎ、えのき、玉ねぎ、人参、インゲン キャベツ、りんご、きゅうり、コーン、油揚げ、椎茸、青菜、果物	麦茶 お菓子	牛乳 手作りフライドポテト	457
14.21 28	土	牛乳、お菓子				
#	月	ご飯、鶏肉と野菜のケチャップ炒め ブロッコリーサラダ、大根の味噌汁、果物	米、鶏肉、玉ねぎ、キャベツ、人参、青菜、ブロッコリー、コーン きゅうり、大根、わかめ、油揚げ、ねぎ、しめじ、果物	麦茶 お菓子	牛乳 手作り豆腐ドーナツ	476
#	火	チョコ付きパン、牛肉コロッケ イタリアンサラダ、青菜の中華スープ、果物	パン、チョコ、牛挽肉、じゃが芋、玉ねぎ、レタス、ハム、きゅうり セロリ、ピーマン、青菜、しめじ、人参、果物	麦茶 お菓子	牛乳 お菓子	488
#	水	そぼろパン、マカロニグラタン 海藻サラダ、具沢山野菜スープ、果物	パン、マカロニ、鶏肉、玉ねぎ、人参、グリーンピース、チーズ パセリ、わかめ、もやし、きゅうり、青菜、えのき、じゃが芋、果物	麦茶 お菓子	牛乳 手作りオレンジゼリー	478
#	木	ご飯、豆腐ハンバーグ 切り干し大根のサラダ、青菜の味噌汁、果物	米、豆腐、豚挽き肉、玉ねぎ、椎茸、人参、おから、切干大根 キャベツ、ハム、きゅうり、コーン、青菜、わかめ、かまぼこ、ねぎ、果物	麦茶 お菓子	牛乳 お菓子	507
#	金	ふりかけご飯、白身魚の香り揚げ アスパラのソテー、ワカメスープ、果物	米、ふりかけ、白身魚、しそ、アスパラ、玉ねぎ、人参、椎茸 ベーコン、わかめ、大根、青菜、果物	麦茶 お菓子	牛乳 手作りじゃが丸くん	500
#	月	スパゲティナポリタン、新じゃがベーコンのバター醤油 コーンマヨ和え、にらたまスープ、果物	スパゲティ、ハム、玉ねぎ、ピーマン、マッシュルーム、チーズ 新じゃが、ベーコン、人参、しめじ、ブロッコリー、コーン、ニラ、卵、椎茸、ねぎ、果物	麦茶 お菓子	お茶 手作りチーズ入り薄焼き	567
#	火	ピーナッツパン、南瓜コロッケ スパゲティサラダ、豚汁、果物	パン、ピーナッツ、南瓜、挽肉、玉ねぎ、スパゲティ、ハム、人参 きゅうり、コーン、豚肉、大根、里芋、ごぼう、ねぎ、果物	麦茶 お菓子	お茶 お菓子	523
#	水	ハヤシライス 春野菜の中華風サラダ、果物	米、豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、グリーンピース 水菜、きゅうり、青菜、なると、果物	麦茶 お菓子	牛乳 手作りカルピスゼリー	474
#	木	ご飯、鮭のムニエルカレーソース 青菜とトマトの小魚サラダ、もやしの味噌汁、果物	米、鮭、玉ねぎ、人参、ピーマン、青菜、トマト、じゃこ、きゅうり 刻みのみり、レタス、もやし、わかめ、ねぎ、果物	麦茶 お菓子	牛乳 お菓子	505
#	金	菜の花ご飯、豚しゃぶ パンプキンサラダ、中華スープ、果物	米、青菜、卵、塩昆布、豚肉、キャベツ、人参、ピーマン、もやし 南瓜、きゅうり、コーン、水菜、なると、玉ねぎ、果物	麦茶 お菓子	牛乳 手作りケーキ	570

※都合により献立を変更する場合があります。
※0歳児のお子様には月齢に合わせて内容を変更致します。



人気おやつ♪ じゃが丸くん



☆ご入園・ご進級おめでとうございます☆

こども園の食事とおやつは、子どもの成長発達に役立つように考慮し、おいしくて楽しめる内容を提供していきたいと思ひます。

友達や先生と一緒に食べると、心の栄養が満たされます。みんなでテーブルを囲んで食事時間も笑顔が広がるように心掛けたいと思ひます。

スプーンや箸を使って食べてみましょうね。

栄養士 上野由紀



★材料★ (こども一人分)

じゃが芋40g 卵3g 砂糖4g 牛乳4g
小麦粉6g ベーキングパウダー0.2g 揚げ油適宜

☆作り方☆

- ①じゃが芋は皮をむいてひと口大に切り、煮崩れないようにゆでる。
- ②ボウルに卵、砂糖、牛乳を入れて混ぜる。
- ③小麦粉とベーキングパウダーを合わせてふるい、②のボウルに加えて混ぜる。
- ④茹でたじゃが芋に③の衣をつけ、180度の油できつね色に揚げる。

◎ポイント◎

園の人気おやつです。サツマイモや里芋でも作れます。生地に青海苔やカレー粉を加えてアレンジしてもよいです♪

