



4 月 献 立 表

R6・4・1 長 瀬 保 育 園

日 曜	食	お や つ	午 後 食	熱や力に なるもの	血や肉に なるもの	体の調子を 整えるもの	エネルギー (kcal)
		2・3・4・5歳児	0・1歳児				
1 月	入園・進級式 お赤飯 とりの立田揚げ さつま揚げ煮 のらぼうのごま油和え すまし汁	苺ムース 2歳児 黒パン いちご マッシュルーム入りミルクスープ	黒パン マッシュルーム入りミルクスープ いちご	赤飯 ごま 片栗粉 油 砂糖 ごま油 麩 ムースの素 黒パン	とりに さつま揚げ 若布 牛乳 ホイップクリーム	生姜 野良坊 苺 玉ねぎ マッシュ缶	563
2 火	ご飯 かじきのムニエル 蒸し南瓜 ほうれん草とベーコンソテー 味噌汁	バナナケーキ 牛乳	バナナケーキ 野菜スープ	米 小麦粉 油 バター 砂糖 ベーキングパウダー	かじき ベーコン 油揚げ 味噌 卵 牛乳	南瓜 ほうれん草 大根 レモン汁 バナナ (玉ねぎ 人参 きゃべつ)	554
3 水	ご飯 豚肉のスタミナ焼き 大根煮 スパゲティサラダ かき玉味噌汁 オレンジ	若布むすび 小魚 麦茶	若布ご飯 オレンジ 玉ねぎ人参すまし汁	米 油 砂糖 マヨネーズ	豚肉 ツナ缶 卵 味噌 小魚 炊き込み若布	玉ねぎ りんご 生姜 にんにく 大根 胡瓜 人参 きゃべつ オレンジ	558
4 木	カレーライス フレンチサラダ チーズ マッシュルーム入りスープ	シュガートースト 牛乳	シュガートースト オニオントマトスープ	米 麦 じゃが芋 油 食パン マーガリン グラニュー糖	豚肉 チーズ 牛乳	玉ねぎ 人参 カレールウ レタス 胡瓜 みかん缶 マッシュ缶 (ケチャップ パセリ)	557
5 金	ご飯 焼き鮭 竹の子煮 塩もみ野菜のごまよごし なめこ汁 いちご	ウインナーパン 牛乳 2歳児 魚肉ソーセージパン 牛乳	魚肉ソーセージパン レタス人参スープ いちご	米 砂糖 ごま ごま油 コッペパン 油	鮭 豆腐 味噌 ウインナー 魚肉ソーセージ 牛乳	茹竹の子 きゃべつ 人参 なめこ 葱 苺 ケチャップ (レタス)	582
6 土	ご飯 とりのさっぱり焼き サラダ漬け 味噌汁	ヨーグルト せんべい バナナ 麦茶	ヨーグルト バナナ 麦茶	米 砂糖 麩 せんべい	とりに 味噌 ヨーグルト	生姜 胡瓜 人参 きゃべつ 大根 バナナ	505
8 月	ご飯 豚肉の生姜焼き シルバーサラダ トマト 味噌汁	ライスピザ 麦茶	ライスピザ 大根人参スープ	米 油 春雨 マヨネーズ	豚肉 ハム 若布 味噌 ベーコン チーズ	生姜 胡瓜 みかん缶 トマト 玉ねぎ 人参 ピーマン ケチャップ (大根)	515
9 火	ご飯 さばの味噌煮 ふかしさつま芋 ナムル漬け すまし汁 グレープフルーツ	きゃべつスパゲティ 牛乳 2歳児 きゃべつピラフ オニオンスープ	きゃべつピラフ オニオンスープ グレープフルーツ	米 砂糖 さつま芋 ごま油 スパゲティ オリーブ油	さば 味噌 豆腐 蒲鉾 ベーコン 牛乳	生姜 胡瓜 もやし 人参 グレープフルーツ きゃべつ にんにく (玉ねぎ)	573
10 水	ご飯 ささみのゆかり焼き 牛蒡甘辛煮 切干大根サラダ 味噌汁 バナナ	マーガリンサンド 牛乳	マーガリンサンド 玉ねぎ人参スープ バナナ	米 片栗粉 オリーブ油 砂糖 ごま 油 食パン マーガリン	ささみ ハム 味噌 牛乳	ゆかり 牛蒡 切干大根 胡瓜 玉ねぎ にら バナナ (人参)	625
11 木	ご飯 はんぺん磯辺揚げ ひじき煮 やみつききゃべつ 味噌汁 オレンジ	そばろおにぎり 麦茶	そばろご飯 麩人参すまし汁 オレンジ	米 小麦粉 油 砂糖 ごま油 (麩)	はんぺん 青海苔 ひじき 油揚げ 若布 味噌 とり焼肉	人参 きゃべつ 切干大根 オレンジ	518
12 金	ご飯 ハンバーグ 人参グラッセ 茹でブロッコリー 味噌汁 いちご	マカロニきな粉 牛乳	マカロニきな粉 かぶのスープ いちご	米 小麦粉 油 バター マーガリン 砂糖 マヨネーズ マカロニ	豚挽肉 卵 油揚げ 味噌 きな粉 牛乳	玉ねぎ ケチャップ ソース 人参 ブロッコリー きゃべつ 苺 (かぶ)	599
13 土	ご飯 さわらの塩焼き コーン入り野菜ソテー 味噌汁	ヨーグルト せんべい バナナ 麦茶	ヨーグルト バナナ 麦茶	米 ごま油 せんべい	さわら 味噌 ヨーグルト	人参 きゃべつ コーン缶 大根 玉ねぎ バナナ	516
15 月	ご飯 白身魚のマヨ焼き いんげんコーンソテー トマト にら玉スープ オレンジ	チーズオントースト 牛乳	チーズオントースト 大根トマトスープ オレンジ	米 マヨネーズ バター 食パン マーガリン	メルルーサ 卵 チーズ 牛乳	いんげん コーン缶 トマト にら オレンジ (大根 ケチャップ パセリ)	554
16 火	ハヤシライス 春キャベツとハムのごまネーズ和え チーズ 若布スープ	ピーチパイ 牛乳	ピーチパイ オニオンミルクスープ	米 麦 ごま マヨネーズ 砂糖 パイ皮 グラニュー糖 バター	豚肉 ハム チーズ 若布 牛乳	玉ねぎ マッシュ缶 ハヤシライス きゃべつ 人参 胡瓜 コーン缶 桃缶 シナモン	677
17 水	ご飯 かじきの生姜焼き 切干大根油揚げ煮物 南瓜オープン焼き 味噌汁 グレープフルーツ	フライドポテト 牛乳	フライドポテト 人参パセリスープ グレープフルーツ	米 油 砂糖 フライドポテト	かじき 油揚げ 味噌 牛乳	生姜 切干大根 人参 南瓜 玉ねぎ きゃべつ グレープフルーツ (パセリ)	612
18 木	親子丼 胡瓜と若布のしらす和え ミニトマト 味噌汁	フルーツヨーグルト	ヨーグルト バナナ	米 砂糖 油	とりに 卵 若布 しらす ヨーグルト	玉ねぎ 人参 ピース缶 胡瓜 ミニトマト 大根 えのき あさつき みかん缶 バイン缶 桃缶 (バナナ)	453
19 金	ご飯 鮭のカレームニエル マカロニバターソテー やみつき胡瓜 麩入りコンソメスープ いちご	ホットケーキ 牛乳	ホットケーキ ミルクコーンスープ いちご	米 小麦粉 油 マカロニ バター ごま油 ごま 麩 ミックス粉 砂糖	鮭 ベーコン 卵 牛乳	カレー粉 玉ねぎ 胡瓜 コーン缶 苺 (クリームコーン缶)	592
20 土	ご飯 とりの照り焼き 塩もみ野菜のごまよごし 味噌汁	ヨーグルト せんべい バナナ 麦茶	ヨーグルト バナナ 麦茶	米 砂糖 ごま ごま油 せんべい	とりに 味噌 ヨーグルト	きゃべつ 人参 大根 葱 バナナ	519
22 月	ご飯 豚肉のケチャップ焼き 大根ベーコン煮 きゃべつパプリカソテー 味噌汁 オレンジ	コーンスープ クラッカー 2歳児 コーンスープ トーストパン	コーンスープ トーストパン オレンジ	米 油 さつま芋 小麦粉 バター クラッカー 食パン	豚肉 ベーコン 味噌 牛乳	ケチャップ ソース 玉ねぎ にんにく 大根 きゃべつ パプリカ オレンジ クリームコーン缶 マッシュ缶	586
23 火	ご飯 カジキフライ ポテトサラダ きゃべつゆかり和え 味噌汁 バナナ	きつねうどん 2歳児 こぎつね雑炊	こぎつね雑炊 バナナ	米 小麦粉 パン粉 油 じゃが芋 マヨネーズ 茹うどん	かじき 卵 味噌 油揚げ	人参 胡瓜 きゃべつ ゆかり しめじ 大根 バナナ 葱	489
24 水	世界の料理(中国) マーボー丼 胡瓜とハムの中華風和え物 ミニトマト もやし若布中華風スープ いちご	マーラーカオ 牛乳	マーラーカオ いちご 青梗菜クリームコーンスープ	米 砂糖 ごま油 油 春雨 ごま 小麦粉 ベーキングパウダー	豆腐 豚挽肉 味噌 ハム 若布 卵 牛乳	葱 生姜 胡瓜 ミニトマト もやし 小葱 苺 (青梗菜 クリームコーン缶)	674
25 木	ご飯 白身魚の葱味噌焼き じゃが芋煮 ブロッコリーごまマヨ和え すまし汁 グレープフルーツ	ぐりぐらサンド 牛乳	ぐりぐらサンド 野菜のトマトスープ グレープフルーツ	米 ごま じゃが芋 砂糖 マヨネーズ 麩 食パン 苺ジャム	メルルーサ 味噌 なんと ツナ缶 牛乳	葱 ブロッコリー グレープフルーツ 胡瓜 (玉ねぎ 人参 きゃべつ ケチャップ)	539
26 金	ご飯 ささみのピカタ 人参甘煮 スナッパエンドウ きゃべつコーンスープ オレンジ	海苔塩むすび 味こんぶ 麦茶	海苔かけご飯 かぶ味噌汁 オレンジ	米 小麦粉 マーガリン 砂糖 マヨネーズ	ささみ 卵 ベーコン 海苔 味 こんぶ (味噌)	人参 スナッパエンドウ きゃべつ コーン缶 オレンジ (かぶ)	546
27 土	ご飯 さわらの塩バター焼き 人参きゃべつ和え 味噌汁	ヨーグルト せんべい バナナ 麦茶	ヨーグルト バナナ 麦茶	米 バター ごま 砂糖 せんべい	さわら 若布 味噌 ヨーグルト	きゃべつ 人参 葱 バナナ	520
30 火	ご飯 豚肉のシャリアピンスステーキ マカロニサラダ トマト 味噌汁 バナナ	じゃりパン 牛乳	じゃりパン オニオパセリスープ バナナ	米 ごま油 砂糖 マカロニ マヨネーズ コッペパン マーガリン	豚肉 味噌 牛乳	玉ねぎ 胡瓜 人参 きゃべつ トマト 大根 にら バナナ (パセリ)	627

※食材の都合により献立を一部変更することがあります。

※0・1歳児の果物は午後食に付きます。

※()内は0・1歳児のみ使用のものです。

今月の目標
園の食事に慣れる
家庭で食べ慣れている食事

祝 入園・進級おめでとうございます。

園の食事が初めてのお子さんでもありますので、ご家庭でも食べ慣れている献立を多く入れてみました。
そして、春を感じる食材も多く取り入れました。きゃべつもやわらかくなり、甘くてとてもおいしい時期です。
竹の子やのらぼう菜も春の食材です。
今年度も毎月の昼食やおやつに絵本の中の料理と世界の料理を取り入れていきたいと思ひます。

1日入園・進級式...新入園児さんにはお祝いのお赤飯が配られます。

24日世界の料理...中国料理

25日絵本の中の料理...おやつに「ぐりとぐらとくるりくら」よりサンドイッチです。

