令和 2年　4月　給食献立表

枚田みのり保育園

日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1	水	ご飯 ソースとんかつ 酢の物 すまし汁（水菜・豆腐）	牛乳 フルーツゼリー	ぶたかたロース・木綿豆腐・普通牛乳	精白米・パン粉	キャベツ・緑豆もやし・人参・小松菜・みずかけな・玉ねぎ・りんごジュース・寒天・パインアップル缶詰・みかん缶詰
2	木	ご飯 魚のかば焼き ほうれん草ともやしのナムル みそ汁（豆腐）	牛乳 お野菜ホットケーキ	さば・木綿豆腐・油揚げ・普通牛乳	精白米・ごま・ホットケーキミックス	人参・ほうれん草・緑豆もやし・玉ねぎ・青ねぎ・かぼちゃ
3	金	ナポリタンスパゲティ 新じゃがいものオーブン焼き 卵スープ	牛乳 ゆかりおにぎり	ベーコン・鶏卵・普通牛乳	マカロニ・スパゲティ・じゃがいも・マヨネーズ・精白米	人参・玉ねぎ・青ピーマン・アスパラガス・トマトケチャップ・コーン缶詰粒
4	土	牛丼 小松菜のゆかり和え みそ汁(豆腐）		牛もも・木綿豆腐・普通牛乳	精白米	玉ねぎ・人参・青ねぎ・小松菜・緑豆もやし・ゆかり
6	月	親子丼 春野菜のソテー みそ汁（かぼちゃ）	牛乳 苺スコーン	鶏もも・鶏卵・普通牛乳	精白米・ホットケーキミックス	人参・玉ねぎ・糸みつば・キャベツ・アスパラガス・かぼちゃ・青ねぎ・苺ジャム
7	火	ご飯 魚の梅マヨネーズ 新玉ねぎと玉子のおかか炒め みそ汁（きゃべつ・油揚げ）	牛乳 りんご チーズ	ホキ・削り節・鶏卵・油揚げ・普通牛乳・プロセスチーズ	精白米・マヨネーズ	うめ調味漬・玉ねぎ・人参・キャベツ・りんご
8	水	ご飯 厚揚げとスナップえんどうの卵とじ ブロッコリーのごま和え 豚汁	牛乳 きなこ団子	生揚げ・鶏卵・ぶたもも・木綿豆腐・普通牛乳・きな粉	精白米・ごま・生いも板こんにゃく・白玉粉	スナップえんどう・人参・玉ねぎ・ブロッコリー・キャベツ・ごぼう・青ねぎ・大根の葉
9	木	わかめごはん 鰆の白みそ焼き 大豆の五目煮 すまし汁（水菜・豆腐）	牛乳 オレンジ お麩スナック	さわら・大豆・焼き竹輪・木綿豆腐・普通牛乳	精白米・生いも板こんにゃく・車ふ	カットわかめ・人参・ゆでごぼう・ゆで筍・さやいんげん・みずかけな・玉ねぎ・切干し大根・オレンジ
10	金	ご飯 ポークチャップ ベイクドじゃが 野菜のミルクスープ	牛乳 玄米フレーククッキー（レーズン）	ぶたもも・普通牛乳	精白米・じゃがいも・玄米粉・有塩バター・薄力粉	トマトケチャップ・あおさ・人参・玉ねぎ・ブロッコリー・ぶなしめじ・レーズン
11	土	焼きそば 塩昆布の和えもの わかめスープ	牛乳 ゆかりおにぎり	ぶたかたロース・削り節・木綿豆腐・普通牛乳	中華めん・精白米	人参・玉ねぎ・緑豆もやし・キャベツ・青ピーマン・塩昆布・乾わかめ・ゆかり
13	月	ご飯（納豆） カレイの煮つけ 切り干し大根のサラダ みそ汁（きゃべつ・油揚げ）	牛乳 フルーツ白玉	まがれい・まぐろ油漬缶詰・油揚げ・納豆・普通牛乳	精白米・マヨネーズ・白玉粉	しょうが・切干し大根・きゅうり・コーン缶詰粒・キャベツ・人参・玉ねぎ・青ねぎ・みかん缶詰・パインアップル缶詰・りんご
14	火	ご飯 鶏つくね かぼちゃのオーブン焼き もやしスープ	牛乳 スティックラスク	鶏ひき肉・プロセスチーズ・普通牛乳	精白米・食パン・有塩バター	人参・ごぼう・かぼちゃ・緑豆もやし・玉ねぎ・小松菜
15	水	春野菜カレー ブロッコリー入りツナサラダ ゆで卵 福神漬	牛乳 フルーツヨーグルト	牛かた・まぐろ油漬缶詰・鶏卵・普通牛乳・プレーンヨーグルト	精白米・じゃがいも・マヨネーズ	キャベツ・人参・玉ねぎ・アスパラガス・ブロッコリー・福神漬・バナナ・パインアップル缶詰・みかん缶詰・りんご

日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
16	木	ご飯 お豆腐ナゲット 春キャベツのゆかり和え みそ汁（きのこ）	牛乳 つぶつぶオレンジゼリー	鶏ひき肉・木綿豆腐・普通牛乳	精白米	キャベツ・大豆もやし・えのき茸・ぶなしめじ・青ねぎ・人参・玉ねぎ・寒天・みかん缶詰・オレンジジュース
17	金	ご飯 ホキの磯天ぷら もやしのゴマ酢和え すまし汁（おつゆふ・わかめ）	牛乳 りんご するめ	ホキ・普通牛乳・いか	精白米・天ぷら粉・いりごま・車ふ・ごま	あおさ・緑豆もやし・キャベツ・小松菜・人参・玉ねぎ・カットわかめ・青ねぎ・りんご
18	土	ツナ入り炊き込みご飯 肉じゃが みそ汁（豆腐・小松菜）	牛乳 せんべい	まぐろ油漬缶詰・牛かた(赤肉)・木綿豆腐・普通牛乳	精白米・じゃがいも・サラダせんべい	ひじき・人参・ぶなしめじ・玉ねぎ・さやいんげん・小松菜
20	月	ご飯 魚のパン粉焼き ひじきサラダ レタススープ	牛乳 バナナ ポップコーン	ホキ・普通牛乳	精白米・パン粉・マヨネーズ・ポップコーン・なたね油	人参・きゅうり・乾ひじき・コーン缶詰粒・玉ねぎ・レタス・ぶなしめじ・バナナ
21	火	ご飯 オムレツ（アスパラ・トマト） マカロニサラダ 春野菜のスープ	牛乳 豆乳わらびもち	鶏卵・まぐろ油漬缶詰・普通牛乳・豆乳・きな粉	精白米・マカロニ・スパゲティ・マヨネーズ・じゃがいも	人参・トマト・アスパラガス・トマトケチャップ・きゅうり・玉ねぎ・キャベツ
22	水	えんどうご飯 鮭の味噌焼き おから炒り煮 すまし汁（切干大根・小松菜）	牛乳 ジャムサンド	さけ・おから・木綿豆腐・普通牛乳	精白米・しらたき・さといも・食パン	スナップえんどう・大根の葉・さやいんげん・ごぼう・切干し大根・小松菜・人参・玉ねぎ・苺ジャム
23	木	ご飯 麻婆豆腐 煮卵 中華スープ	牛乳 蒸しパン（苺）	木綿豆腐・ぶたひき肉・鶏卵・普通牛乳	精白米・片栗粉・ホットケーキミックス	人参・玉ねぎ・青ピーマン・青ねぎ・生しいたけ・緑豆もやし・苺ジャム
24	金	ご飯 鶏肉のから揚げ ナムル すまし汁（水菜・豆腐）	ヤクルト りんご きなこマカロニ	鶏もも・木綿豆腐・油揚げ・乳酸菌飲料・きな粉	精白米・片栗粉・しらたき・ごま・マカロニ・スパゲティ	キャベツ・人参・緑豆もやし・みずかけな・玉ねぎ・りんご
25	土	ご飯 豚肉と厚揚げのみそ炒め 新じゃがのこふきいも すまし汁（切干大根・小松菜）	牛乳 りんごケーキ	生揚げ・ぶたかた・普通牛乳	精白米・じゃがいも・ホットケーキミックス	玉ねぎ・人参・青ピーマン・切干し大根・小松菜・りんご
27	月	ご飯 魚のマヨネーズ焼 マカロニのケチャップソテー 春キャベツのコンソメスープ	牛乳 バナナ きなこ豆	ホキ・普通牛乳・きな粉・大豆	精白米・マヨネーズ・マカロニ・スパゲティ	人参・玉ねぎ・トマトホール缶詰・トマトケチャップ・アスパラガス・キャベツ・ぶなしめじ・バナナ
28	火	ご飯 春野菜と大豆のかきあげ ひじき煮 すまし汁（切干大根・小松菜）	牛乳 フルーツカルピスゼリー	大豆・焼き竹輪・普通牛乳・乳酸菌飲料	精白米・じゃがいも	人参・玉ねぎ・糸みつば・乾ひじき・さやいんげん・切干し大根・小松菜・みかん缶詰・パインアップル缶詰
30	木	筍ご飯 鯖の煮つけ 五目きんぴら みそ汁（豆腐）	牛乳 ブルーベリーケーキ	さば・木綿豆腐・油揚げ・普通牛乳	生いも板こんにゃく・ホットケーキミックス	生姜・人参・ごぼう・さやいんげん・大根・筍・玉ねぎ・青ねぎ・ブルーベリージャム・

ご入園・ご進級おめでとうございます。
新入園のお友だちは、ドキドキの毎日だと思います。
様々な経験を通して、みんなで食べる喜びや食事に興味が持てるような環境づくりに努めていきたいと思います。

春の旬の食材を取り入れての献立となっていますので、
お楽しみに！
21日　オムレツ
22日　えんどうごはん
30日　筍ごはん

～朝ごはんを食べましょう～

朝食は、体にプラスなことばかりです。
〇体温を上げることで体が活動的に！
〇血糖値を上げて、脳にエネルギーを！
〇噛むことで、脳が目覚める！
〇一日の食品数が増える！
〇胃腸が活発になり、便秘解消に！