

献立表

2018年04月

日	曜	献立	午後おやつ	材 料 名		
				黄	赤	緑
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
2	月	ミートスパゲティー、ブロッコリーサラダ、卵スープ(わかめ)、果物(グレープフルーツ)	昆布おにぎり いりこ	米(精白米)	卵	グレープフルーツ
3	火	ビーフカレー、大根サラダ、果物(オレンジ)	アガラサー 牛乳	小麦粉(強力粉)、黒砂糖	牛乳	オレンジ
4	水	グリーンピースご飯、果物(りんご) 鮭フライ・タルタルソースがけ、 キャベツの甘酢あえ、根菜みそ汁、	ぜんざい せんべい	米(精白米) 揚げ油、マヨネーズ、◎パン粉、小麦粉 砂糖	さけ(鮭)、ゆで卵、卵 ごま 米みそ(淡色辛みそ)	グリーンピース(冷凍) たまねぎ、ピーマン、にんじん キャベツ、にんじん、きゅうり だいこん、ごぼう、にんじん、長ねぎ りんご
5	木	もずく丼、キャベツとわかめのごま酢あえ、 とろろ昆布のすまし汁、果物(りんご)	ほうれん草 ホットケーキ 牛乳	米(精白米)、砂糖 砂糖	ぶた肉(ひき肉)、卵 ごま	ほうれん草
6	金	青菜ご飯、魚のチーズピカタ、大根うぶさー、 ほうれん草みそ汁、果物(パイナップル)	ボンデケーゾ 牛乳	米(精白米) 小麦粉、マヨネーズ、油 砂糖	めかじき、卵、粉チーズ ぶた肉(肩) 米みそ(甘みそ)	からしな だいこん、にんじん、えだまめ(ゆで)、にら えのきたけ、ほうれん草、長ねぎ パイナップル
7	土	そぼろ丼、野菜たっぷりみそ汁、りんご	ちんぴん	米(精白米)、砂糖、油 じゃがいも	とり肉(ひき肉) 米みそ(甘みそ)	ほうれん草、にんじん、たまねぎ、しょうが、きざみり だいこん、たまねぎ、にんじん、万能ねぎ りんご
9	月	納豆ご飯、レバニラ炒め、 小松菜と豆腐のサラダ、大根のみそ汁、 果物(オレンジ)	くず餅 牛乳	米(精白米) 油、砂糖、ごま油 ごまドレッシング	なっとう とりレバー 豆腐(木綿豆腐)、ツナ(油漬缶) 米みそ(甘みそ)	もやし、にんじん、にら、しょうが ごまつな だいこん、万能ねぎ、カットわかめ オレンジ
10	火	青菜ご飯、肉じゃが、大根サラダ、なめこ汁、 果物(グレープフルーツ)	ブロッコリー 蒸しパン 牛乳	米(精白米) じゃがいも、しらたき、砂糖 砂糖、ごま油	ぶた肉(肩) ツナ(水煮缶) 米みそ(甘みそ)	からしな たまねぎ、にんじん、いんげん だいこん、きゅうり、にんじん はくさい、なめこ、万能ねぎ グレープフルーツ
11	水	沖繩そば、豆腐ちゃんぷるー、果物(バナナ)	きのこおこわ	ゆで沖繩めん、砂糖 油	ぶた肉(三枚肉)、◎かまぼこ、かつお節 とろろ(沖繩豆腐)、ツナ(水煮缶)	万能ねぎ、しょうが、紅しょうが キャベツ、にんじん、にら バナナ
12	木	青菜ご飯、きんぴらごぼう、 タケノコのかき揚げ、じゃがいものみそ汁、 果物(パイナップル)	おからきな粉 ドーナツ 牛乳	米(精白米) ごん(こやく)、砂糖、ごま油 小麦粉、揚げ油 じゃがいも	ぶた肉(肩) 卵 米みそ(甘みそ)	からしな ごぼう、にんじん、えだまめ たまねぎ、にんじん、たけのこ(ゆで)、みずな 万能ねぎ、わかめ(乾) パイナップル
13	金	枝豆ごはん、西京焼き、麩ちゃんぷるー、 豆腐のみそ汁、果物(りんご)	もちもちどら焼き 牛乳	米(精白米) 砂糖 麩(車ふ)、油	かれい、米みそ(甘みそ) ぶた肉(肩)、卵 とろろ(木綿豆腐)、米みそ(甘みそ)	えだまめ(ゆで) キャベツ、もやし、にんじん、にら しめじ、長ねぎ りんご
14	土	ご飯、サバのゆかり焼き、人参しりしりー、 みそ汁(小松菜豆腐)、果物(バナナ)	ポテトフライ	米(精白米)	さば 卵、ツナ(油漬缶) とろろ(木綿豆腐)、米みそ(甘みそ)	ブロッコリー にんじん、もやし、ピーマン ごまつな バナナ
16	月	ご飯、鮭のピカタ、ひじき炒め、 じゃがいものみそ汁、果物(バナナ)	クッキー 牛乳	米(精白米) 小麦粉、油 ごん(こやく)、油、砂糖 じゃがいも	さけ(鮭)、卵 ぶた肉(ばら)、だいず(水煮缶) 米みそ(甘みそ)	にんじん、ひじき、にら 長ねぎ、わかめ(乾) バナナ
17	火	たけのこ御飯、チキンの照り焼き、 白菜ののりあえ、なめこ汁、果物(りんご)	紅芋スイート ポテト 牛乳	米(精白米) 砂糖 砂糖、ごま油	とり肉(若鶏もも・皮なし) とろろ(絹ごし豆腐)、米みそ(甘みそ)	にんじん、たけのこ(ゆで)、万能ねぎ はくさい、コーン(缶)、焼のり なめこ、長ねぎ りんご
18	水	わかめご飯、白身魚のムニエル、 春雨サラダ、野菜スープ、果物(オレンジ)	三月菓子 牛乳	米(精白米) 小麦粉 はるさめ、砂糖、ごま油	ホキ、バター ◎ハム、ごま	カットわかめ レモン きゅうり だいこん、トマト、たまねぎ、セロリ、にんじん オレンジ かぼちゃ



オレンジ保育園

※食材の都合により、献立を変更することがあります。

日	曜	献立	午後おやつ	材 料 名		
				黄	赤	緑
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
19	木	お弁当会	お好み焼き、 牛乳	米(精白米)	卵	キャベツ、たまねぎ、にんじん、あおのり
20	金	焼きそば、野菜サラダ、 とろろとアーサのすまし汁、果物(パイナップル)	鮭おにぎり	米(精白米)	さけ(鮭)	焼のり
21	土	豚丼、みそ汁(じゃがいも)、果物(みかん)	せんべい、 果物(バナナ)	米(精白米)、砂糖 じゃがいも	ぶた肉(肩) 米みそ(甘みそ)	たまねぎ、にんじん、万能ねぎ、しょうが 長ねぎ、わかめ(乾) みかん
23	月	青菜ご飯、サバのみそ煮、ひじき炒め、 さつま汁、果物(グレープフルーツ)	もずくの天ぷら、 牛乳	米(精白米) 砂糖 しらたき、砂糖、油	さば、米みそ(甘みそ) だいこん(水煮缶) 米みそ(甘みそ)、ちくわ	バナナ からしな だいこん、長ねぎ だいこん、ひじき、にら だいこん、ごぼう、にんじん、長ねぎ グレープフルーツ
24	火	きびご飯、クリームシチュー、 昆布のツナサラダ、果物(りんご)	フレンチトースト、 牛乳	米(精白米)、きび(精白粒) じゃがいも	牛乳、とり肉(若鶏むね皮なし) ツナ(油漬缶)	たまねぎ、ブロッコリー(冷凍)、にんじん トマト、きゅうり、刻みこんぶ、黄ピーマン りんご
25	水	麦ご飯、あじのみそ焼き、厚揚げのそぼろ 煮、 白菜のみそ汁、果物(オレンジ)	焼きいも、 牛乳	米(精白米)、押麦 マヨネーズ 砂糖、片栗粉	あじ、米みそ(甘みそ) とろろ(生揚げ)、ぶた肉(ひき肉) 米みそ(甘みそ)	あおのり たまねぎ、えのきたけ、にんじん、えだまめ はくさい、にら オレンジ
26	木	タコライス、コーンスープ、チキンナゲット、 果物(パイナップル)	お誕生日ケーキ、 オレンジジュース	米(精白米)、押麦 マヨネーズ 砂糖、片栗粉	牛乳、脱脂粉乳(スキムミルク) チキンナゲット	レタス、たまねぎ、トマト、ピーマン、にんじん たまねぎ、にんじん、コーン(缶) パイナップル
27	金	こどもの日バイキング	たい焼き、 牛乳	米(精白米)、米(玄米) ごま油、砂糖、片栗粉 ごま油、砂糖	ぶた肉(もも) ツナ(油漬缶) とろろ(絹ごし豆腐)、米みそ(甘みそ)	ピーマン、にんじん、たけのこ(ゆで) きゅうり、カットわかめ えのきたけ、万能ねぎ グレープフルーツ
28	土	わかめご飯、チキンの照り焼き、ツナサラダ、 エノキのみそ汁	みそおにぎり	米(精白米) 砂糖	とり肉(若鶏もも・皮なし) ツナ(油漬缶) とろろ(絹ごし豆腐)、米みそ(甘みそ)	カットわかめ レタス、ミニトマト、きゅうり えのきたけ、万能ねぎ



ご入園・ご進級おめでとうございます。
 保育園の給食では成長期に必要な栄養素のバランスだけでなく旬の食材や郷土料理などを取り入れ、「食の楽しさ・食材の美味しさ」を感じられるようなメニュー作りになっています。離乳食では、一人ひとりご家庭での進みぐあいに合わせて作ります。アレルギーの問題等もありますので、ご家庭での様子もお伺いしながら進めていきたいと思っております。新しい環境で精神的にも不安定になる時期で体調を崩すことも多いかと思いますが、栄養・睡眠をたっぷりとって規則正しい生活がおくれるよう心がけましょう。私たちも早く慣れるようご協力致しますのでよろしくお願いいたします。

朝ごはんを食べよう!

朝食は一日の生活のスタートです。朝起きたときの身体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで体温が上がります。眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。朝ごはんを食べないとぼーっとしてケガにつながったり、いらいらしたり、元気にあそぶことができません。また、1回の量があまり多く食べられない子どもにとって、朝食は大切な栄養源。お友達とたくさん活動できるように朝ごはんをしっかりと食べましょう!

4月 旬の食材

旬の食材は栄養価が高く、本来のおいしさを味わえることができます。また、季節外れの物に比べ、大きさや価格も経済的です。

キャベツ、アスパラ、ゴボウ、椎茸、セロリ、タケノコ、玉ねぎ、ニラ、パセリ、レタス、しらす、もずく、グレープフルーツ、いちご など。