

# 4月

# 献立表

## 保育所の給食について

乳幼児は、発育が盛んであり活動も活発ですので、大人に比べてエネルギーやいろいろな栄養素を多く必要としています。

また、食事の習慣の基礎は幼児期に作られてますので、この時期に良い食習慣をしっかりとつけることが重要です。

保育園では安全で栄養のバランスのとれた食事を提供するだけでなく、お友達と食べる楽しさを大切にしています。



日	曜	献立	食品	おやつ	日	曜	献立	食品	おやつ
1	水	焼きビーフン かき玉汁	ビーフン・玉ねぎ・椎茸 キャベツ・豚肉・人参 卵・えのき	プリン	16	木	筑前煮 味噌汁	鶏肉・里芋・椎茸・人参 ・こんにゃく・ごぼう 玉葱・豆腐・	りんご
2	木	おでん 味噌汁	大根・厚揚げ・人参 こんにゃく・ちくわ・卵 豆腐・玉葱・わかめ	りんご	17	金	キャベツと豚肉のみ そ炒め 中華スープ	キャベツ・豚肉・玉ねぎ 卵・コーン	お菓子
3	金	ハンバーグ もやしソテー シチュー	挽肉・玉ねぎ・卵 もやし ベーコン・人参・じゃが芋・玉ねぎ	ホットケーキ	20	月	豚丼 けんちん汁	豚肉・玉ねぎ 人参・豆腐・鶏肉・ごぼう 大根	カステラ 牛乳
6	月	中華丼 春雨スープ	豚肉・椎茸・白菜・人参・ かまぼこ 春雨・卵	サンドイッチ	21	火	高野豆腐の卵とじ 味噌汁	高野豆腐・卵・グリーンピース なめこ・豆腐	ウエハース リンゴ ジュース
7	火	筑前煮 味噌汁	鶏肉・里芋・椎茸・人参 ・こんにゃく・ごぼう わかめ・おふ・玉葱	ラスク 牛乳	22	水	かき揚げ 中華風わかめ スープ	じゃが芋・玉ねぎ・人参 わかめ・もやし	プリン
8	水	回鍋肉 清汁	豚肉・キャベツ・人参・玉葱 竹輪・えのき	ヨーグルト	23	木	肉じゃが 清汁	挽肉・じゃが芋・人参 玉ねぎ・糸コンニャク かまぼこ・わかめ	どら焼き
9	木	肉じゃが 味噌汁	挽肉・じゃが芋・人参 玉ねぎ・糸コンニャク 豆腐・なめこ	バナナ	24	金	白身魚フライ 切り干し大根 味噌汁	白身魚 切り干し大根・竹輪・人参 あげ・玉ねぎ・豆腐	コーンパター ー
10	金	コロッケ スパサラ トマトスープ	じゃが芋・挽肉 スパサラ・ハム・卵・胡瓜 トマト缶・ベーコン・玉葱・卵	お菓子 野菜 ジュース	27	月	二色丼 豚汁	鶏ミンチ・卵 豚肉・玉ねぎ・人参・大根・ 蒟蒻・里芋	おせんべい 飲む ヨーグルト
13	月	カレー 春雨サラダ	挽肉・玉葱・人参・じゃが 芋 春雨・ブロッコリー・人参	パン 牛乳	28	火	鶏の照り焼き 春雨サラダ かき玉汁	鶏肉 春雨・ブロッコリー・人参 玉ねぎ・卵	シフォン ケーキ
14	火	お楽しみ食	主食はいりません	おたのしみ	30	木	豚肉とゴボウのしく れ煮 味噌汁	豚肉・ゴボウ・しめじ 豆腐・ねぎ・玉葱	バナナ
15	水	蒸しシューマイ もやしの酢物 ワカメスープ	挽肉・玉ねぎ・キャベツ もやし・ごま ワカメ・ゴマ	ヨーグルト			献立は仕入れにより変更になる場合があります。		