

# 4月の予定献立表

南風原はなぞの保育園

(作成者) 栄養士 桑江正子

平成30年4月

日	献立名	おやつ	あか	きいろ	みどり	日	献立名	おやつ	あか	きいろ	みどり
2月	 チキンカレー わかめスープ 塩もみきゅうり フルーツ	タンナファクルー 麦茶	とりもも	米 じゃがいも 白ごま	たまねぎ にんじん グリーンピース わかめ きゅうり バナナ	16日	ご飯 みそ汁(南瓜、長ねぎ) 豚レバーもやし炒め キャベツのマヨ和え 納豆 フルーツ	スイーツポテト 小魚 ミルク 脱脂乳	みそ 豚レバー シーチキン 納豆 脱脂粉乳 卵 いらりこ 牛乳	米 マヨネーズ さつまいも 三温糖	かぼちゃ 長ねぎ にんじん たまねぎ もやし いら キャベツ コーン オレンジ
3火	沖縄風ちゃんぽん みそ汁(豆腐、わかめ) ほうれん草のナムル フルーツ	天学いも 小魚 ミルク 脱脂乳	豚もも肉 かまぼこ 卵 島豆腐 みそ かにかま いらりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 三温糖 白ごま さつまいも 粉黒糖 黒ゴマ	キャベツ たまねぎ にんじん いら わかめ ほうれん草 バナナ	17日	あわご飯 みそ汁(なめこ、わかめ) 照り焼きチキン 大根炒め フルーツ	スティック菓子 小魚 ミルク 脱脂乳	みそ とりもも シーチキン 卵 脱脂粉乳 いらりこ 牛乳	米 もちきび 三温糖 小麦粉 黒ゴマ	なめこ わかめ だいこん にんじん いら バナナ
4水	あわご飯 みそ汁(油揚げ、玉ねぎ) 焼肉 ポテトサラダ 納豆 フルーツ	コーンフレーク ヨーグルト 小魚	油揚げ 卵 豚肉 納豆 脱脂粉乳 いらりこ	米 もちきび 三温糖 マカロニ じゃがいも マヨネーズ コーンフレーク	たまねぎ にんじん きゅうり りんご オレンジ	18日	ご飯 ゆし豆腐 鮭フライ ブロッコリーサラダ 納豆 フルーツ	ぜんざい 小魚 麦茶	ゆし豆腐 鮭レッド 卵 シーチキン 納豆 金時豆 いらりこ	米 小麦粉 パン粉 マヨネーズ 押麦 粉黒糖	ねぎ たまねぎ ブロッコリー トマト コーン オレンジ
5木	ご飯 ゆし豆腐 鯖のみそ煮 人参しりしり きゅうりのおかか和え フルーツ	ジャムサンド 小魚 ミルク 脱脂乳	ゆし豆腐 さば みそ シーチキン 卵 しらす干し 糸かつお いらりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 三温糖 食パン	ねぎ にんじん たまねぎ いら きゅうり オレンジ	19日	麦ご飯 みそ汁(大根、ねぎ) クープイリチー ほうれん草の白和え フルーツ	たまごサンド 小魚 飲むヨーグルト	みそ 三枚肉 島豆腐 卵 いらりこ 脱脂粉乳	米 押麦 切りこんにやく 三温糖 食パン マヨネーズ	だいこん ねぎ 刻み昆布 切干しだいこん にんじん ほうれん草 バナナ きゅうり
6金	肉うどん ゆで卵 大豆サラダ チーズ フルーツ	菜めしおにぎり 小魚 麦茶	牛肉 卵 水煮大豆 シーチキン チーズ いらりこ	うどん 三温糖 マヨネーズ 米	長ねぎ ブロッコリー トマト バナナ	 春の遠足					
7土	もずく丼 みそ汁(なめこ、わかめ) スライストマト フルーツ	せんべい 麦茶	豚ひき肉 みそ	米 三温糖 片栗粉	もずく にんじん ピーマン コーン なめこ わかめ トマト バナナ	21日	ポークカレー わかめスープ 塩もみきゅうり フルーツ	クラッカー 麦茶	豚肉	米 じゃがいも 白ごま	たまねぎ にんじん グリーンピース わかめ きゅうり バナナ
9月	あわご飯 鶏汁 きびなごの唐揚げ ひじきの煮物 フルーツ	黒糖蒸しパン 小魚 ミルク 脱脂乳	とりもも みそ きびなご 豚ひき肉 水煮大豆 油揚げ 卵 牛乳 いらりこ 脱脂粉乳	米 もちきび 小麦粉 三温糖 粉黒糖 ホットケーキ ミックス	とうがん ねぎ ひじき にんじん いんげん オレンジ	23日	ご飯 みそ汁(冬瓜、ねぎ) すき焼き風煮物 きゅうりとわかめの酢の物 納豆 フルーツ	ホットケーキ 小魚 ミルク 脱脂乳	みそ 牛肉 島豆腐 シーチキン 納豆 卵 牛乳 いらりこ 脱脂粉乳	米 しらたき 三温糖 ホットケーキ ミックス	とうがん ねぎ わかめ はくさい 長ねぎ パクチョイ にんじん きゅうり オレンジ
10火	ハヤシライス キャベツスープ きゅうりスティック フルーツ	クリームパン 小魚 ミルク 脱脂乳	牛肉 いらりこ 牛乳 脱脂粉乳	米	たまねぎ にんじん しめじ カットトマト キャベツ きゅうり バナナ	24日	炊き込みご飯 アーサ汁 鮭チャンプルー 白菜のおかか和え フルーツ	ウインナーパイ 小魚 飲むヨーグルト	シーチキン 島豆腐 卵 かまぼこ 糸かつお ソーセージ いらりこ 脱脂粉乳	米 車麩 三温糖	にんじん しいたけ ひじき ねぎ あおさ キャベツ もやし いら はくさい バナナ
11水	豚丼 みそ汁(玉ねぎ、わかめ) 塩ごまきゅうり フルーツ	手天ぶら 小魚 麦茶	豚もも肉 みそ 卵 いらりこ	米 しらたき 三温糖 白ごま さつまいも 小麦粉	はくさい 長ねぎ パクチョイ にんじん たまねぎ わかめ きゅうり バナナ	25日	麦ご飯 豚汁 白身魚照り焼き もやしのナムル フルーツ	南瓜天ぶら 小魚 麦茶	豚もも肉 島豆腐 みそ 白身魚 卵 いらりこ	米 押麦 さつまいも 白ごま 小麦粉	長ねぎ にんじん だいこん ごぼう もやし ほうれん草 オレンジ かぼちゃ
12木	麦ご飯 みそ汁(麩、ねぎ) 煮しめ いんげんのごま和え 納豆 フルーツ	ツナサンド 小魚 飲むヨーグルト	みそ 厚揚げ とりもも ちくわ 納豆 シーチキン いらりこ 脱脂粉乳	米 押麦 おつゆ麩 板こんにやく じゃがいも 食パン マヨネーズ 三温糖	ねぎ 昆布 ごぼう にんじん だいこん いんげん オレンジ きゅうり コーン	26日	ドライカレー きのこスープ 塩もみきゅうり フルーツ	フレンチトースト 小魚 ミルク 脱脂乳	豚ひき肉 水煮大豆 卵 牛乳 いらりこ 脱脂粉乳	米 食パン 三温糖	たまねぎ にんじん ピーマン カットマト えのき しめじ キャベツ きゅうり バナナ
13金	三色丼 みそ汁(豆腐、大根) スライストマト チーズ フルーツ	ポテトフライ 小魚 ミルク 脱脂乳	鶏ミンチ 卵 島豆腐 みそ チーズ いらりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 三温糖 じゃがいも	ほうれん草 だいこん トマト バナナ	27日	 赤飯、イナムドッチ 揚げ豆腐 きんぴらごぼう きゅうり和え物、フルーツ	ミルク蒸しパン 小魚 ミルク 脱脂乳	豚肉 かまぼこ 島豆腐 ちくわ しらす干し シーチキン 卵 牛乳 いらりこ 脱脂粉乳	米 黒米 切りこんにやく 三温糖 黒ゴマ ホットケーキ ミックス	しいたけ たけのこ ごぼう にんじん きゅうり オレンジ
14土	沖縄そば(三枚肉) フルーツ	サブレ 麦茶	丸かまぼこ 三枚肉	沖縄そば 三温糖	ねぎ バナナ	28日	中華丼 みそ汁(麩、わかめ) スライストマト フルーツ	せんべい 麦茶	豚もも肉 みそ	米 片栗粉 おつゆ麩	はくさい たまねぎ にんじん しいたけ わかめ トマト バナナ

- あか … 血や肉、骨をつくる
- きいろ … 力や熱となる
- みどり … 体の調子を整える



※ 材料や行事などの都合により、献立を変更する場合があります。

※おやつ(脱脂乳)はつぼみ組～さくら組、ミルク(牛乳)はひまわり組～年長組への提供となります。



●「食べること」の大切さ

・食は体を健やかに保つうえで、欠かせないものです。特に乳幼児期は目覚ましく発育する時期で、味覚も形成されています。保育園では食育活動を通して「食の大切さ」を伝えていきたいと思えます。食への興味、関心を広げるきっかけはたくさんあるので、ご家庭でも食卓を囲んでさがしてみてください。

