




# 4月 予定献立表



※中期食の給食は基本的に色の食材を刻んで使用し、色はおやつになります。

まつばら保育園

曜日	献立名	材 料	お や つ
1 日 (月)	ごはん ポークチャップ チンゲン菜のみそ汁 コールスローサラダ	米 豚肉(鶏ささみ)・玉葱・トマト缶・ブロッコリー チンゲン菜・人参・生揚げ 人参・きゃべつ・コーン・マヨ	いちご米粉蒸しパン 米粉・BP・三温糖・牛乳・ 練乳・いちごジャム お菓子
2 日 (火)	けんちんうどん チャーシューサラダ 煮豆	干しうどん・鶏肉・人参・大根・しいたけ・葱 焼き豚・人参・胡瓜・もやし・ごま 金時豆	桜エビチーズおかかおにぎり 米・桜エビ・チーズ・おか か・万能葱・ごま お菓子
3 日 (水)	ごはん 鮭のコーンマヨ焼き 人参とろとろ中華スープ 切干大根煮	米 鮭(白身魚)・クリームコーン・マヨ・トマト 卵・人参・玉葱・万能葱 切干大根・人参・油揚げ・しらたき・ごぼう	カルピスボンチ カルピス・いちご・バナナ・ キウイ・みかん缶
4 日 (木)	ごはん 鶏肉のはちみつ照焼き 豆腐と水菜のみそ汁 れんこんの金平	米 鶏肉・はちみつ・ブロッコリー 豆腐・水菜・人参 れんこん・人参・ごま	ツナマヨコーンパン ホットケーキmix・卵・ツナ・ コーン・パセリ粉・牛乳・マヨ お菓子
5 日 (金)	ごはん 白身魚のカレーピカタ きゃべつのみそ汁 こぎつねサラダ	米 白身魚・卵・カレー粉・トマト きゃべつ・人参・えのき草 油揚げ・人参・胡瓜・もやし	黒ごまラスク 食パン・黒すりごま・マー ガリン・グラニュー糖 お菓子
6 日 (土)	麻婆豆腐丼 わかめスープ もやしのナムル	米・豚ひき(鶏ひき)・豆腐・玉葱・万能葱 わかめ(麩)・葱・しめじ 人参・もやし・ほうれん草	お菓子
8 日 (月)	ごはん 筑前煮 かぶのみそ汁 青菜の納豆和え	米 鶏肉・人参・れんこん・里芋・しいたけ・いんげん かぶ・人参・生揚げ 納豆・人参・ほうれん草	プチパン パケット・チーズ・卵・牛 乳・グラニュー糖・バター お菓子
9 日 (火)	スパゲティナポリタン ジュリエンスープ ポテトサラダ	スパゲティ(米)・ベーコン(鶏ささみ)・玉葱・ピーマン・しめじ・トマト缶 人参・きゃべつ・玉葱・パセリ粉 じゃが芋・ハム・人参・胡瓜・コーン・マヨ	甘辛そばろおにぎり 米・鶏ひき・玉葱・万能葱・ ごま お菓子
10 日 (水)	ごはん 豆腐のまさご焼き なめこのみそ汁 きゃべつの中中華サラダ	米 豆腐・鶏ひき・えび・しらす干し・卵・ブロッコリー なめこ・大根・万能葱 ハム・きゃべつ・コーン・人参・ごま	ソフトミルクゼリー ソフトミルクゼリー・牛 乳・みかん缶 お菓子
11 日 (木)	ごはん 豚肉のさっぱり焼き 切干大根のみそ汁 カミカミサラダ	米 豚肉(鶏ささみ)・トマト 切干大根・人参・油揚げ さきいか・ごぼう・人参・胡瓜・マヨ	麩のラスク 車麩・バター・グラニュー 糖 お菓子
12 日 (金)	ごはん 鮭の西京焼き のっぺい汁 すき昆布煮	米 鮭(白身魚)・ブロッコリー 鶏肉・人参・里芋・しいたけ・大根 すき昆布・人参・油揚げ・しらたき・ごぼう	マーラーカオ ホットケーキmix・卵・牛乳・三 温糖・サラダ油・生クリーム お菓子
13 日 (土)	きじ焼き丼 せん切り野菜のみそ汁 ポパイサラダ	米・鶏肉・葱 人参・ニラ・大根 ウインナー・人参・ほうれん草・コーン・しめじ	お菓子
15 日 (月)	ごはん ポークジンジャー ニラ玉みそ汁 ひじきサラダ	米 豚肉(鶏ささみ)・生姜・玉葱・ブロッコリー ニラ・卵・玉葱 ハム・チーズ・ひじき・人参・胡瓜・コーン	チーズ蒸しパン ホットケーキmix・ピザ用 チーズ・卵・牛乳・三温糖 お菓子

曜日	献立名	材 料	お や つ
16日(火)	きつねうどん きゃべつシュウマイ	干しうどん・油揚げ・かまぼこ・葱・しいたけ 豚ひき(鶏ひき)・豆腐・玉葱・きゃべつ・トマト	イタリアンおにぎり 米・ピザ用チーズ・ケチャップ・パセリ粉 お菓子
17日(水)	ごはん 鮭の塩麹焼き 田舎汁 五目大豆煮	米 鮭(白身魚)・塩麹・ブロッコリー 鶏肉・人参・大根・南瓜・豆腐・葱 大豆・人参・いんげん・油揚げ・しらたき	おやつ焼きそば 焼きそば麺・豚肉・きゃべつ・人参・玉葱・ピーマン お菓子
18日(木)	ごはん 鶏肉のごまがらめ 高野豆腐のみそ汁 きゃべつのミモザサラダ	米 鶏肉・ごま・トマト 高野豆腐・わかめ・葱・油揚げ 卵・人参・きゃべつ・胡瓜・マヨ	パンナコッタ シルキーコッタ・牛乳 お菓子
19日(金)	ごはん カレイの唐揚げ かに玉春雨スープ しゃぶしゃぶサラダ	米 カレイ・トマト かにかま(人参)・卵・ニラ・春雨 豚肉・レタス・人参・胡瓜・コーン	ヨーグルトポムポム ホットケーキmix・卵・ヨーグルト・バター・三温糖・りんごジャム ヨーグルト
20日(土)	スパイシーピラフ 鶏団子とセロリのスープ 切干大根サラダ	米・ウインナー・玉葱・ピーマン・コーン・カレー粉 鶏ひき・豆腐・セロリ・玉葱 切干大根・ツナ缶・人参・胡瓜・ごま	お菓子
22日(月)	ごはん 鮭の照焼き 豆腐のみそ汁 レバニラ炒め	米 鮭(白身魚)・ブロッコリー 豆腐・わかめ・えのき茸・葱 鶏レバー・人参・ニラ・もやし・卵	じゃこトースト 食パン・しらす干し・ごま・青のり・マヨ お菓子
23日(火)	ケチャップライス チキンカツ オニオンスープ スパゲティ和風サラダ	米・玉葱・ケチャップ・バター 鶏肉・マヨ・パン粉・トマト 玉葱・パセリ粉 サラスパ・ハム・胡瓜・人参・コーン	お誕生会スイーツ
24日(水)	森のスパゲティ チョップドスープ レタスサラダ	スパゲティ(米)・鶏ひき・玉葱・しめじ・えのき茸・しいたけ ウインナー・人参・きゃべつ・玉葱 レタス・わかめ・かにかま・胡瓜・コーン・マヨ	たぬきおにぎり 米・天かす・万能葱・ごま お菓子
25日(木)	ごはん バーベキューチキン 黄花湯 中華風春雨サラダ	米 鶏肉・ブロッコリー 卵(麩)・葱 春雨・ハム・人参・胡瓜	いちごババロア いちごババロア・牛乳・生クリーム・いちご お菓子
26日(金)	ごはん 白身魚の洋風ごま照焼き 根菜あられ汁 パリパリワンタンサラダ	米 白身魚・米粉・バター・ごま・トマト 人参・大根・里芋・ごぼう・葱 ワンタン・人参・胡瓜・もやし	チーズヨーグルトマフィン ホットケーキmix・卵・バター・三温糖・ヨーグルト・粉チーズ・牛乳 お菓子
27日(土)	照り豚丼 ふのりのみそ汁 人参サラダ	米・豚肉(鶏ささみ)・大葉・玉葱 ふのり・豆腐・万能葱 人参・胡瓜・もやし・コーン	お菓子
29日(月)			
30日(火)	肉うどん 豆腐のキッシュ	干しうどん・豚肉(鶏ささみ)・玉葱・かまぼこ・葱 豆腐・ベーコン・玉葱・しめじ・ほうれん草・卵・ピザ用チーズ・マヨ・生クリーム・トマト	鮭わかめおにぎり 米・鮭フレーク・わかめ・ごま お菓子

#### 4月の食養生

春の養生の基本は、五臓の“肝”の機能を高めることです。“肝”の主な機能には代謝を促すことや解毒などがあります。冬の間に代謝が落ちて体に溜まった余分な物を取り除くため、旬の野菜を取合わせて“肝”の養生に努めましょう。

おススメ食材：たけのこ・ふきのとう・菜の花・ニラ・きゃべつ・アスパラガス・玉葱・セロリ・山菜・柑橘類・レバー・かつお・まぐろ等