



4月献立表



平成29年4月発行
長沢保育園



ご入園、ご進級 おめでとうございます。



今年度も子どもたちのために、安全でおいしい給食・おやつを作るようにがんばりますので、どうぞよろしくお願致します。
毎日、献立のサンプルを展示していますので、降園の際にはぜひご覧になってください。
給食では科学調味料は使わず、いりこや昆布かつお節でだしをとっています。
おやつは、市販のものを避け、手作りおやつを心がけたいと思います。



朝ごはんを食べよう



朝ごはんは1日のスタートをきるのに、とても大切なものです。朝ごはんを食べると、体温が上昇して血流がよくなり、ごはんやおかずを噛むことで脳や胃腸が刺激され、頭と体が目覚めます。朝ごはんをしっかり取るためにも、夜更かしや夜の間食はせず、毎朝決まった時間に起きて、少量からでもいいので食べ始めるようにしましょう。



1日(土) 入園式

牛飯
米、牛肉、ごぼう、人参、しめじ、油、酒、砂糖、醤油
きゃべつのごま和え
きゃべつ、人参、ごま、醤油
豆腐の味噌汁
豆腐、玉葱、えのき、葱、いりこ、味噌
バナナパン
牛乳

	3日(月) 肉うどん うどん、牛肉、玉葱、人参、油揚げ、葱、油、酒、いりこ、塩、醤油、みりん ほうれん草の塩っぺ和え ほうれん草、人参、塩っぺ、醤油 じゃが芋のそぼろ煮 じゃが芋、人参、豚ミンチ、グリーンピース、油、酒、砂糖、醤油 抹茶蒸しパン 牛乳 抹茶、蒸しパンミックス粉、牛乳、砂糖、甘納豆	4日(火) ご飯 魚の生姜煮 サバ、生姜、酒、砂糖、醤油、きゃべつ 納豆和え 納豆、ほうれん草、人参、もやし、刻み海苔、醤油 白菜の味噌汁 白菜、玉葱、椎茸、わかめ、いりこ、味噌 りんごデニーズポテト 牛乳 粉チーズ、じゃが芋、油	5日(水) ご飯 豆腐ハンバーグ 豆腐、合挽きミンチ、玉葱、ひじき、パン粉、牛乳、卵、塩、こしょう、ソース、ケチャップ、きゃべつ スパゲティサラダ スパゲティ、きゅうり、人参、シーチキン、チーズ、オリーブ油、塩 コーンスープ コーン缶、玉葱、えのき、ほうれん草、塩、コンソメ 芋ようかん 牛乳 さつまいも、寒天、砂糖	6日(木) ご飯 鶏のから揚げ 鶏肉、にんにく、生姜、酒、みりん、醤油、塩、片栗粉、油、プロックリー 野菜サラダ きゃべつ、きゅうり、レーズン、パイン、酢、油、塩、こしょう ポテトスープ じゃが芋、玉葱、人参、しめじ、パセリ、塩、コンソメ きな粉ラスク 牛乳 きな粉、食パン、砂糖、マーガリン	7日(金) ご飯 魚のムニエル パトウ、塩、こしょう、油、小麦粉、バターソース、きゃべつ ポテトサラダ じゃが芋、人参、きゅうり、ハム、チーズ、塩、こしょう、マヨネーズ オニオンスープ 玉葱、クリームコーン缶、えのき、パセリ、塩、コンソメ オレンジヨーグルト和え ヨーグルト、砂糖、バナナ、白桃、パイン、りんご	8日(土) ピラフ 米、ベーコン、玉葱、人参、パセリ、油、酒、塩、コンソメ、マーガリン 中華スープ チンゲン菜、大根、しめじ、鶏がらスープ、塩 オレンジパン 牛乳
	10日(月) 春きゃべつスパゲティ スパゲティ、きゃべつ、玉葱、ベーコン、人参、にんにく、油、酒、塩、こしょう、コンソメ 夏みかんサラダ 夏みかん缶、白菜、きゅうり、人参、レーズン、酢、油、塩、こしょう 人参のクリームスープ 人参、玉葱、じゃが芋、パセリ、小麦粉、牛乳、マーガリン、塩、コンソメ オレンジ塩っぺおにぎり おやつ 塩っぺ、米、押し麦、おやついりこ	11日(火) ご飯 魚のフライ カレイ、酒、塩、こしょう、天ぷら粉、パン粉、油、プロックリー マカロニサラダ マカロニ、きゅうり、人参、シーチキン、塩、こしょう 豆乳スープ 豆乳、人参、えのき、さつまいも、パセリ、コンソメ、塩 カルピスゼリー カルピス、寒天、砂糖、白桃、黄桃 ウエハース	12日(水) ご飯 豆腐のあんかけ 豆腐、豚ミンチ、玉葱、人参、えのき、砂糖、醤油、酒、油、片栗粉、ほうれん草 ひじき煮 ひじき、人参、しらたき、油揚げ、砂糖、醤油、油 さつまいもの味噌汁 さつまいも、玉葱、しめじ、わかめ、いりこ、味噌 バナナ 長沢っ子まんじゅう 小麦粉、黒砂糖、酒、ベーキングパウダー、あんこ、片栗粉 牛乳	13日(木) ご飯 豚肉じゃが 豚肉、じゃが芋、玉葱、人参、しらたき、グリーンピース、油、酒、砂糖、醤油 あずっこ和え あずっこ、きゃべつ、人参、醤油 厚揚げの味噌汁 厚揚げ、玉葱、しめじ、葱、いりこ、味噌 ジャムマーガリンサンド いちごジャム、マーガリン、食パン 牛乳	14日(金) ご飯 魚の味噌煮 サバ、味噌、砂糖、醤油、酒、生姜、きゃべつ 白和え 豆腐、ほうれん草、人参、ひじき、コーン缶、味噌、砂糖、醤油、ごま かき玉汁 卵、玉葱、えのき、もやし、いりこ、塩、醤油 りんご ちんすこう(ココア味) 小麦粉、油、砂糖、ココア 牛乳	15日(土) 炊き込みご飯 米、鶏肉、ごぼう、人参、しめじ、薄口醤油 油揚げの味噌汁 油揚げ、玉葱、しめじ、葱、いりこ、味噌 オレンジ菓子 牛乳
	17日(月) 五目うどん うどん、鶏肉、玉葱、人参、椎茸、葱、油、酒、いりこ、砂糖、酒、プロックリー ほうれん草のごま和え ほうれん草、人参、ごま、醤油 さつまいもの煮物 さつまいも、人参、砂糖、醤油 バナナ いなり寿司 おやつ 米、寿司揚げ、ごま、酢、砂糖、塩、醤油、さらめ、昆布、かつお節	18日(火) 蕎麦 蕎麦水、米、薄口醤油 魚の西京焼き サワラ、味噌、醤油、みりん、砂糖、酒、プロックリー 南瓜の味噌汁 南瓜、人参、砂糖、醤油 おつゆ おつゆ、玉葱、油揚げ、えのき、わかめ、いりこ、味噌 オレンジポンドケーキ 牛乳 白玉粉、ミックス粉、粉チーズ、牛乳、油	19日(水) ドライカレー 米、押し麦、玉葱、合挽きミンチ、人参、レーズン、油、酒、カレールー、醤油 即席漬 きゃべつ、きゅうり、人参、塩、醤油 コンソメスープ 玉葱、えのき、白菜、塩、コンソメ りんご杏仁豆腐 牛乳、砂糖、寒天、バニラエッセンス、白桃、パイン、バナナ、黄桃	20日(木) ご飯 魚の煮魚 サバ、梅干し、砂糖、醤油、酒、生姜、ほうれん草 きゃべつゆかり和え きゃべつ、人参、ゆかり、醤油 なかよし汁 油揚げ、ベーコン、人参、じゃが芋、玉葱、しめじ、牛乳、葱、いりこ、味噌 りんごさつまいも りんご、さつまいも、レーズン、砂糖 牛乳	21日(金) 誕生会 ご飯 じゃが芋と厚揚げの煮物 じゃが芋、厚揚げ、鶏肉、玉葱、人参、砂糖、醤油、酒、油 ほうれん草の磯和え ほうれん草、人参、刻み海苔、醤油 わかめの味噌汁 わかめ、白菜、椎茸、いりこ、味噌 ロールケーキ 牛乳 小麦粉、卵、生クリーム、グラニュー糖、いちご	22日(土) チキンライス 鶏肉、米、玉葱、人参、グリーンピース、油、酒、塩、コンソメ、マーガリン、ケチャップ ベーコンスープ ベーコン、玉葱、しめじ、きゃべつ、コンソメ、塩 バナナ菓子 牛乳
	24日(月) ラーメン 中華麺、豚肉、玉葱、人参、きゃべつ、もやし、葱、いりこ、塩、醤油、鶏がらスープ 焼きししゃも ししゃも、プロックリー ほうれん草のコーン ほうれん草、コーン缶、人参、醤油 オレンジおゆき おやつ 米、桜えび、しらす干し、チーズ、ごま、酒、醤油	25日(火) 園外保育 菓子牛乳	26日(水) ご飯 魚の立田揚げ アジ、にんにく、生姜、酒、塩、醤油、みりん、片栗粉、油、プロックリー もやしのナムル もやし、きゅうり、人参、ハム、ごま、ごま油、酢、砂糖、醤油 じゃが芋の味噌汁 じゃが芋、玉葱、油揚げ、しめじ、わかめ、いりこ、味噌 りんご人参団子 牛乳 人参、白玉粉、きな粉、砂糖、塩	27日(木) ご飯 ポークビーンズ 大豆、豚肉、にんにく、玉葱、人参、じゃが芋、トマト缶、ケチャップ、油、酒、砂糖、醤油 プロックリーの和え物 プロックリー、人参、醤油 きゃべつスープ きゃべつ、玉葱、えのき、コーン缶、塩、コンソメ アーモンドドーナツ 小麦粉、アーモンドフード、卵、牛乳、グラニュー糖、塩、油	28日(金) クッキング ご飯 魚の塩焼き サケ、塩、きゃべつ 切り干し大根煮 切り干し大根、人参、油揚げ、油、砂糖、醤油 真だくさん味噌汁 玉葱、さつまいも、えのき、豆腐、しめじ、葱、いりこ、味噌 バナナパイ生地 牛乳 パイ生地、白あん	29日(土) 昭和の日 菓子牛乳

★3歳未満児のみ午前のおやつに牛乳を飲みます
★行事、材料の都合により献立を一部変更することがあります