



一宮聖光幼稚園

保育部



4月

献立表



ひにち	ようび	午前のおやつ	こんだて				午後のおやつ	あか	きいろ	みどり
			しゅしょく	しゅさい	ふくさい	しるもの・くだもの		からだをつくるもとになるたべもの	からだをうごかすもとになるたべもの	からだのちょうしをととのえるたべもの
4	火	手作りおやつ ※以下☆で表記	胚芽米	鯖の塩焼き	切干大根の煮付け	みそ汁	手作りおやつ ※以下☆で表記	鯖 鶏肉	米	切干大根 人参 椎茸 いんげん
5	水	☆		たっぷり野菜の豚丼	五目豆	中華スープ	☆	豚肉 大豆	米 片栗粉 ごま油	キャベツ 玉ねぎ 人参 しめじ もやし 昆布 椎茸 青菜
6	木	☆	胚芽米	照り焼きチキン	青菜のゴマあえ	みそ汁	☆	鶏肉	米 片栗粉 ゴマ	青菜 人参 もやし
7	金	☆	胚芽米	鮭の味噌焼	キャベツともやしのかき混ぜ	吸い物	☆	鮭	米	キャベツ もやし
8	土	☆		カレーライス	コールスローサラダ	ぶどう寒天		豚肉	米 ジャガイモ カレールー マヨドレ	玉ねぎ 人参 キャベツ ブロッコリー コーン ぶどうジュース
10	月	☆	胚芽米	魚の野菜あんかけ	青菜とコーンの和え物	果物	☆	ホキ	米 片栗粉	玉ねぎ えのき 青菜 人参 切干大根 コーン オレンジ きくらげ
11	火	☆		ビビンバ丼	ココロこんにゃく	わかめスープ	☆	豚肉 大豆ミート 竹輪	米 ごま油	青菜 人参 豆もやし いんげん こんにゃく わかめ 玉ねぎ
12	水	☆	胚芽米	チキンのトマト煮	春キャベツのマヨサラダ	果物	☆	鶏肉 大豆	米 ジャガイモ 片栗粉 マヨドレ	玉ねぎ 人参 しめじ ホールトマト キャベツ パナナ
13	木	☆	わかめごはん	肉じゃが	紅白なます	みそ汁	☆	豚肉 油揚げ	米 ジャガイモ ごま	玉ねぎ 人参 こんにゃく 大根 わかめ
14	金	☆		カレーライス	コールスローサラダ	果物	☆	豚肉	米 ジャガイモ カレールー マヨドレ	玉ねぎ 人参 キャベツ コーン ブロッコリー オレンジ
15	土	☆	胚芽米	鯖の西京焼き	大根の煮物	吸い物		鯖	米	大根 人参 こんにゃく 昆布
17	月	☆	胚芽米	鯖の煮つけ	切干大根の煮付け	みそ汁	☆	鯖 油揚げ	米	切干大根 人参 椎茸
18	火	☆		たっぷり野菜の豚丼	竹輪の天ぷら	果物	☆	豚肉 竹輪	米 ごま油 片栗粉	キャベツ 人参 玉ねぎ もやし しめじ パナナ
19	水	☆	胚芽米	野菜ハンバーグ	ポテトサラダ	みそ汁	☆	豚肉 大豆ミート	米 ジャガイモ	玉ねぎ 人参 ブロッコリー コーン キャベツ
20	木	☆	五目ご飯	海苔塩唐揚げ	青菜のゴマ和え	吸い物	☆	鶏肉 油揚げ	米 片栗粉 ゴマ	ひじき 人参 椎茸 青のり
21	金	☆	胚芽米	豆腐田楽	蒸し鶏と青菜の和え物	吸い物	☆	豆腐 鶏肉	米 ごま油	青菜 人参 豆もやし きくらげ
22	土	☆	胚芽米	チキンのハーブ焼き	青菜のおかか和え	みそ汁		鶏肉 かつお節	米	青菜 人参 切干大根
24	月	☆	胚芽米	鶏肉の味噌焼	青菜のおかか和え	吸い物	☆	鶏肉 かつお節	米	青菜 人参 切干大根
25	火	☆	胚芽米	鮭の煮付け	茎わかめと青菜の中華和え	みそ汁	☆	鮭	米	青菜 人参 もやし 茎わかめ
26	水	☆		ハヤシライス	フライドポテト	リンゴ寒天	☆	豚肉	米 ハヤシルー ジャガイモ	玉ねぎ 人参 ホールトマト リンゴジュース
27	木	☆		麻婆豆腐丼	もやしのナムル	スープ	☆	豚肉 大豆ミート 豆腐	米 ごま油 片栗粉	ねぎ たら 豆もやし 人参 玉ねぎ わかめ
28	金	☆	胚芽米	鶏の唐揚げ	パンプキンサラダ	ひよこ豆のスープ	☆	鶏肉 ひよこ豆	米 ジャガイモ 片栗粉 マヨドレ	かぼちゃ キャベツ 人参 玉ねぎ

赤色群の食品：血液や肉をつくる（タンパク質等）

黄色群の食品：力や体温になる（糖質・脂質等）

緑色群の食品：体の調子を整える（無機質・ビタミン等）

毎食、各群から2種類以上の食品を食べるようにすれば栄養バランスが取れた食事になるといわれています。

※旬の食材を使用しておりますので、メニューが変更する場合がございます。

※青菜は、キャベツ、白菜、小松菜、ほうれん草、水菜を含みます。

※手作りおやつは、クッキー（かぼちゃ、ごま…）、カップケーキ、ゼリー等を予定しております♪