


2019年4月の予定献立表

認定こども園 鈴ノ宮保育園

日曜	昼食	おやつ	あか	きいろ	みどり
			体が大きくなる。歯や骨がじょうぶになる。	力が出る。体があたたかくなる。	病気になりにくくなる。
1月	白身魚フライ マカロニサラダ 米飯 切り麩のすまし汁	せんべい	白身魚 卵 わかめ 牛乳	パン粉 マカロニ 米 麩	キャベツ きゅうり 人参
2火	親子どんぶり おひたし 豆腐のみそ汁 フルーツ	よもぎホットケーキ (ホットケーキ)	鶏肉 卵 かまぼこ わかめ 豆腐 みそ 牛乳	米 片栗粉 ホットケーキミックス	人参 玉ねぎ 白菜 小松菜 フルーツ よもぎ
3水	筑前煮絹さやのせ 七分つきご飯【米飯】 若竹汁 フルーツ	蒸しパン	鶏肉 わかめ 牛乳 ちくわ	じゃがいも 米 蒸しパン粉	人参 玉ねぎ ごぼう 絹さや たけのこ こんにゃく
4木	かやくうどん (かやく煮込みうどん) 新じゃがそぼろ煮 フルーツ	赤飯おにぎり	かまぼこ うす揚げ 鶏ミンチ 牛乳 わかめ	うどん じゃがいも 米 もち米	人参 もやし 玉ねぎ 干しいたけ フルーツ
5金	ハヤシライス ひじき入りマヨドレサラダ フルーツ	お菓子	豚肉 ひじき 牛乳	米 じゃがいも	人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり フルーツ
6土	ポテサラサンド スティックパン 牛乳	ビスケット	牛乳	食パン じゃがいも いちごジャム	人参 きゅうり キャベツ
8月	春野菜チャーハン 酢の物 豆腐のすまし汁 フルーツ	みたらし団子 (お菓子)	魚肉ソーセージ 厚揚げ 豆腐 わかめ 牛乳 かまぼこ	米 麩 ごま 白玉粉 片栗粉	人参 玉ねぎ 白菜 ピーマン キャベツ アスパラガス コーン缶 きゅうり フルーツ
9火	《カミカミデー》 エビフライ(白身魚フライ) コロコロサラダ ゆかりご飯 麩のみそ汁	パンケーキ	えび わかめ みそ 牛乳 卵 ウインナー	パン粉 じゃがいも 米 ごま 麩 ホットケーキミックス	人参 きゅうり パン缶
10水	きつねうどん (きつね煮込みうどん) 大豆の磯煮 フルーツ	きなこバター サンド	うす揚げ わかめ 大豆 ひじき 厚揚げ 牛乳 かまぼこ きなこ	うどん 食パン バター	人参 干しいたけ ピーマン フルーツ
11木	お弁当の日 (遠足の日)	せんべい			
12金	春野菜のクリームシチュー マヨドレサラダ 米飯 フルーツ	ビスケット	鶏肉 牛乳	じゃがいも 米	人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり アスパラガス 菜の花 フルーツ
13土	豚汁風みそ汁 わかめご飯 フルーツ	お菓子	豚肉 わかめ 牛乳	米 ごま	大根 白菜 人参 玉ねぎ フルーツ
15月	ひじき入り炊き込みご飯 白菜と厚揚げの煮物 豆腐のみそ汁 フルーツ	レーズン 蒸しパン	ひじき シーチキン 厚揚げ 豆腐 わかめ みそ 牛乳 うす揚げ	米 蒸しパン粉	人参 ごぼう こんにゃく たけのこ 白菜 干しいたけ フルーツ
16火	フライドチキン ポテトサラダ わかめご飯 新たまねぎのみそ汁	マカロニ あべかわ	鶏肉 わかめ みそ 牛乳 きなこ	片栗粉 じゃがいも 米 ごま マカロニ	生姜 人参 きゅうり キャベツ 玉ねぎ フルーツ
17水	豚肉と野菜の中華麺 (野菜煮込みうどん) 蒸しシューマイ 【さつまいもの煮物】フルーツ	お好み焼き	豚肉 わかめ なんと 卵 青のり 牛乳	中華そば ごま 小麦粉 天かす	人参 もやし キャベツ 白菜 フルーツ
18木	チキンカレーライス キャベツのゆかり和え 【スチームキャベツ】 フルーツ	ウエハース	鶏肉 牛乳	米 じゃがいも	人参 玉ねぎ キャベツ フルーツ

日曜	昼食	おやつ	あか	きいろ	みどり
			体が大きくなる。歯や骨がじょうぶになる。	力が出る。体があたたかくなる。	病気になりにくくなる。
19金	すきやき風煮物 雑穀ラップおにぎり【米飯】 春キャベツのみそ汁 フルーツ	オレンジゼリー	牛肉 大豆 豆腐 みそ 牛乳	米 麩	人参 玉ねぎ 白菜 糸こんにゃく 小松菜 キャベツ フルーツ
20土	ホットドッグ プチジャムロール 牛乳	せんべい	ウインナー 牛乳	ロールパン いちごジャム	キャベツ
22月	チキンライス 土佐和え【おひたし】 豆腐のすまし汁 ヨーグルト(フルーツ)	パンせんべい	鶏肉 豆腐 わかめ 牛乳 チーズ 花かつお ちりめんじゃこ ヨーグルト	米 食パン	人参 玉ねぎ 小松菜 ピーマン 白菜 フルーツ
23火	豚肉と野菜のソース焼きそば (野菜煮込みうどん) ハッシュドポテト 豆腐のみそ汁 フルーツ	いちご風味 蒸しパン	豚肉 豆腐 わかめ みそ 牛乳 青のり 花かつお	中華そば じゃがいも 蒸しパン粉 いちごジャム	人参 玉ねぎ キャベツ もやし ピーマン フルーツ
24水	高野豆腐の卵とじ 七分つきご飯【米飯】 麩のみそ汁 フルーツ	ピザパン	高野豆腐 卵 ハム シーチキン わかめ 牛乳 みそ かまぼこ チーズ	米 麩 ホットケーキミックス	人参 干しいたけ ほうれん草 玉ねぎ ピーマン コーン缶 フルーツ
25木	スパゲッティミートソース (野菜煮込みうどん) 和風マヨサラダ	お菓子	豚ミンチ 牛乳	スパゲッティ	人参 玉ねぎ ピーマン キャベツ きゅうり
26金	《お誕生日会》ポテトコロッケ キャベツとツナのサラダ 新たまねぎのみそ汁 ゆかりご飯【米飯】 フルーツ	こいのぼり ロールケーキ	シーチキン みそ わかめ 牛乳	じゃがいも パン粉 ごま 米 小麦粉	キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ フルーツ
27土	プチジャムロール スティックパン 牛乳 フルーツ	ビスケット	牛乳	ロールパン スティックパン いちごジャム	フルーツ
28月	昭和日本				
28月	退位の日				

月平均	エネルギー(Kcal)		たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
	未満児	485Kcal		16.6g	15.4g
3歳以上	540Kcal		19.7g	15.7g	1.9g

※材料搬入ならびに保育内容や年齢などにより献立が変更されることがあります。
 ※食物アレルギーなどの対応については主治医の指導に基づいて毎月必ず担任にご相談下さい。
 ※()はひよこ組・りす組の献立です。
 ※【 】はひよこ組の献立です。

～日本のご当地料理 めぐり①大阪 お好み焼き～

「ご当地料理を食べよう！」という事で、大阪のお好み焼きからスタートします。
 焼き方や具材は地域によって差が見られ、「関西風お好み焼き」「広島風お好み焼き」など、様々な様式のお好み焼きが存在しています。
 大阪を中心とする関西地方のお好み焼きには様々な調理方法があるが、混ぜ焼きのみに見られる特徴として食感を軽くするために生地の中に山芋を混ぜ込む事が多いです。
 広島焼き風お好み焼きは、小麦粉を水で溶いたものを薄く伸ばして焼いた生地の上に野菜や肉といった具をひっくり返し、生地をふたをして「蒸し焼き」にするのが特徴で、中華麺を加える事が多いのと、具材としてももやしを用いることが決定的なオリジナルとなっています。