

2020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。	病気になるにくくなる。
1 水	プチジャムロール スティックパン 牛乳 フルーツ	お菓子	牛乳	ロールパン スティックパン いちごジャム	フルーツ
2 木	すきやき風煮物 米飯 若竹汁 フルーツ	ホットケーキ	牛肉 大豆 卵 豆腐 わかめ 牛乳	米 ジャム ホットケーキミックス	人参 玉ねぎ 白菜 糸こんにゃく 小松菜 たけのこ フルーツ えのき
3 金	かやくうどん (かやく煮込みうどん) 大豆の五目煮 フルーツ	ビスケット	ちくわ うす揚げ 大豆 わかめ 厚揚げ 牛乳	うどん	人参 もやし 干しいたけ こんにゃく フルーツ
4 土	ポテサラサンド スティックパン 牛乳	せんべい	牛乳	食パン スティックパン じゃがいも	人参 きゅうり キャベツ
6 月	きつねうどん (きつね煮込みうどん) 蒸しさつまいも フルーツ	豆腐の パンケーキ	うす揚げ ちくわ わかめ 牛乳 豆腐	うどん さつまいも ホットケーキミックス ジャム	人参 干しいたけ フルーツ
7 火	白身魚フライ マヨドレサラダ 米飯 豆腐のみそ汁	レーズン 蒸しパン	白身魚 豆腐 みそ わかめ 牛乳	パン粉 米 蒸しパン粉	人参 キャベツ きゅうり レーズン
8 水	鶏のあんかけどんぶり おひたし 麩のみそ汁	パンせんべい	鶏肉 みそ わかめ 牛乳 ちりめんじゃこ チーズ	米 片栗粉 麩 食パン	人参 玉ねぎ 白菜 小松菜
9 木	筑前煮 米飯 春キャベツのみそ汁 フルーツ	スイスロール	鶏肉 ちくわ わかめ 牛乳 みそ	じゃがいも 米 麩 小麦粉 生クリーム	人参 玉ねぎ ごぼう こんにゃく キャベツ たけのこ 絹さや フルーツ
10 金	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	せんべい	鶏肉 牛乳	米 じゃがいも	人参 玉ねぎ キャベツ フルーツ
11 土	ミックスサンドイッチ ーロジャムサンド 牛乳	ビスケット	卵 ハム シーチキン 牛乳	食パン いちごジャム	キャベツ きゅうり
13 月	炊き込みご飯 キャベツのおひたし 豆腐のみそ汁 フルーツ	シュガーラスク	シーチキン みそ うす揚げ 花かつお 豆腐 わかめ 牛乳	米 食パン バター	人参 ごぼう こんにゃく たけのこ 干しいたけ キャベツ フルーツ
14 火	《カミカミデー》 ポテトコロッケ カミカミサラダ わかめご飯 新たまねぎのみそ汁	にぼし (せんべい)	みそ わかめ 大豆 牛乳 にぼし	じゃがいも パン粉 米 ごま	人参 きゅうり 玉ねぎ ブロッコリー
15 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	きなこおにぎり	豚肉 ちくわ わかめ 牛乳 きなこ	中華そば ごま 米	人参 もやし 白菜 フルーツ
16 木	手羽元のさっぱり煮 おひたし 米飯 麩のみそ汁 フルーツ	よもぎホットケーキ (ホットケーキ)	鶏肉 牛乳 卵 みそ わかめ	米 麩 ホットケーキミックス	生姜 人参 白菜 小松菜 フルーツ よもぎ
17 金	八宝菜 ハッシュドポテト 米飯 フルーツ	ウエハース	豚肉 牛乳	米 じゃがいも	人参 玉ねぎ 白菜 たけのこ ピーマン えのき 干しいたけ もやし フルーツ
18 土	ホットドッグ プチジャムロール 牛乳	お菓子	ウインナー 牛乳	ロールパン いちごジャム	キャベツ

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。	病気になるにくくなる。
20 月	和風チャーハン スチームキャベツ 豆腐のみそ汁	オレンジ ゼリー	鮭フレーク 豆腐 みそ わかめ 牛乳	米	人参 玉ねぎ ピーマン キャベツ
21 火	肉じゃが 米飯 麩のみそ汁 フルーツ	きなこ バターサンド	豚肉 みそ わかめ 牛乳 きなこ	米 麩 食パン バター じゃがいも	人参 玉ねぎ 糸こんにゃく さやいんげん フルーツ
22 水	五目うどん (五目煮込みうどん) 新じゃがのそぼろ煮 フルーツ	みたらし団子 (ビスケット)	うす揚げ 鶏ミンチ わかめ 豆腐 牛乳 ちくわ	うどん じゃがいも 白玉粉	人参 もやし 玉ねぎ 干しいたけ フルーツ
23 木	鱈の塩焼き ラップおにぎり おひたし 豆腐のすまし汁	いちご風味 蒸しパン	豆腐 わかめ 鱈 牛乳	米 蒸しパン粉 いちごジャム	人参 白菜 小松菜
24 金	クリームシチュー マヨドレサラダ ロールパン フルーツ	お菓子	鶏肉 牛乳	じゃがいも ロールパン	人参 玉ねぎ キャベツ さやいんげん きゅうり フルーツ
25 土	プチジャムロール スティックパン 牛乳 フルーツ	せんべい	牛乳	スティックパン ロールパン いちごジャム	フルーツ
27 月	《お誕生日会》 フライドチキン ポテトサラダ ゆかりご飯【米飯】 麩のみそ汁 フルーツ	マドレーヌ	鶏肉 わかめ みそ 牛乳 卵	片栗粉 じゃがいも 米 ごま バター 麩 ホットケーキミックス	生姜 人参 きゅうり キャベツ フルーツ
28 火	春野菜チャーハン 白菜と厚揚げの煮物 豆腐のみそ汁 フルーツ	マカロニ あべかわ	魚肉ソーセージ 厚揚げ みそ わかめ 牛乳 きなこ 豆腐	米 マカロニ	人参 玉ねぎ ピーマン キャベツ コーン缶 白菜 フルーツ
29 水	昭和の日				
30 木	高野豆腐の煮物 米飯 新たまねぎのみそ汁 フルーツ	蒸しパン	みそ わかめ 牛乳 高野豆腐 シーチキン ちくわ	米 蒸しパン粉	人参 玉ねぎ ほうれん草 干しいたけ フルーツ

月平均	エネルギー(Kcal)		たんぱく質(g)		脂質(g)		塩分(g)	
	未満児	3歳以上	未満児	3歳以上	未満児	3歳以上	未満児	3歳以上
	489Kcal	542Kcal	17.2g	20.3g	15.4g	15.6g	1.6g	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。

～よもぎ～

早春につんだ新芽を茹で、おひたしや汁物の具にしたり、天ぷらにするほか、餅に入れて草団子や草餅(蓬餅)にして食べられます。ハハコグサに代わって、餅草として利用されるようになり、葉の裏に生えている細かな毛が絡み合っ餅の粘り気が増すので、もともとは色や香りをつけるものではなく、つなぎとして用いられたものです。

～鱈～

成長するに従ってサゴシもしくはサゴチ(40-50cm)、ナギ(50-60cm)、サワラ(60cm以上)と呼び名が変わる出世魚です。体調が細長く「狭い腹」から「狭腹(さわら)」と呼ばれるようになったとする説があります。サワラの漢字は魚偏に春で「鱈」と書くが、これは春に産卵のために沿岸へ寄るため、人目に付きやすいことから「春を告げる魚」というのが字源となりました。

