

2021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。歯や骨がしょうぶになる。	力が出る。体があたたかくなる。	病気になるにくくなる。
1 木	ツナとコーンのピラフ 豆腐のみそ汁 カレーマヨサラダ	お菓子	牛乳 シーチキン 豆腐 みそ わかめ	米	人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン缶
2 金	肉じゃが 米飯 若竹汁 フルーツ	せんべい	豚肉 わかめ 牛乳	米 じゃがいも	人参 玉ねぎ 糸こんにゃく たけのこ さやいんげん フルーツ
3 土	ミックスサンドイッチ スティックパン 牛乳	ビスケット	シーチキン 牛乳	食パン スティックパン	キャベツ きゅうり 人参
5 月	《お誕生会》からあげ じゃことわかめの酢の物 春キャベツのみそ汁 わかめご飯 フルーツ	マドレーヌ	鶏肉 みそ 牛乳 卵 わかめ ちりめんじゃこ	米 ごま バター ホットケーキミックス 麩	人参 きゅうり キャベツ 玉ねぎ フルーツ
6 火	かやくうどん (かやく煮込みうどん) 大豆の磯煮 フルーツ	豆腐の パンケーキ	うす揚げ かまぼこ わかめ 大豆 ひじき 厚揚げ 牛乳 豆腐	うどん ジャム ホットケーキミックス	人参 もやし 干しいたけ フルーツ
7 水	すきやき風煮物 七分つきご飯【米飯】 豆腐のみそ汁 フルーツ	きなこバター サンド	牛肉 豆腐 大豆 みそ わかめ 牛乳 きなこ	米 食パン バター	人参 玉ねぎ 白菜 糸こんにゃく えのき 小松菜 フルーツ
8 木	和風チャーハン スチームキャベツ 麩のみそ汁	オレンジゼリー	鮭 みそ わかめ 牛乳	米 麩	人参 玉ねぎ ピーマン キャベツ
9 金	クリームシチュー コールスローサラダ 食パン	ビスケット	鶏肉 牛乳	じゃがいも 食パン	人参 玉ねぎ さやいんげん キャベツ きゅうり コーン缶
10 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
12 月	チキンライス おひたし 麩のみそ汁 フルーツ	ホットケーキ	鶏肉 みそ わかめ 牛乳 卵	米 ジャム 麩 ホットケーキミックス	人参 玉ねぎ ピーマン 小松菜 白菜 フルーツ
13 火	《カミカミデー》 エビフライ【白身魚フライ】 ごぼうサラダ 米飯 かぼちゃのみそ汁	にぼし (せんべい)	えび みそ わかめ 牛乳 にぼし	パン粉 米	人参 きゅうり コーン缶 ごぼう かぼちゃ
14 水	亀山みそ焼きうどん (野菜煮込みうどん) ハッシュドポテト 豆腐のみそ汁	赤福餅 (お菓子)	豚肉 みそ 牛乳 豆腐 小豆 わかめ	うどん じゃがいも 白玉粉	キャベツ 玉ねぎ 人参
15 木	高野豆腐の卵とじ 米飯 新じゃがいものみそ汁 フルーツ	シュガーラスク	高野豆腐 シーチキン 卵 かまぼこ みそ わかめ 牛乳	米 食パン バター じゃがいも	人参 玉ねぎ 干しいたけ ほうれん草 フルーツ
16 金	チキンカレーライス マヨドレサラダ フルーツ	ウエハース	鶏肉 牛乳	米 じゃがいも	人参 きゅうり 玉ねぎ キャベツ フルーツ
17 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 キャベツ きゅうり
19 月	筑前煮 雑穀ラップおにぎり【米飯】 春キャベツのみそ汁 フルーツ	レーズン 蒸しパン 食育の日	鶏肉 ちくわ みそ 牛乳	じゃがいも 米 麩 蒸しパン粉	人参 玉ねぎ ごぼう たけのこ こんにゃく 絹さや キャベツ レーズン 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。歯や骨がしょうぶになる。	力が出る。体があたたかくなる。	病気になるにくくなる。
20 火	白身魚フライ ごま和え【おひたし】 ゆかりご飯【米飯】 新たまねぎのみそ汁	よもぎ ホットケーキ (ホットケーキ)	白身魚 みそ わかめ 牛乳 卵	パン粉 米 ごま ホットケーキミックス	人参 小松菜 玉ねぎ 白菜 よもぎ
21 水	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	きなこおにぎり	うす揚げ 牛乳 きなこ かまぼこ わかめ	米 うどん さつまいも	人参 干しいたけ フルーツ
22 木	春野菜チャーハン 白菜と厚揚げの煮物 麩のみそ汁 フルーツ	パンせんべい	魚肉ソーセージ みそ 厚揚げ わかめ 牛乳 ちりめんじゃこ チーズ	米 麩 食パン	人参 玉ねぎ 白菜 ピーマン キャベツ コーン缶 アスパラガス フルーツ
23 金	八宝菜 焼き春巻き 【さつまいもの煮物】 七分つきご飯【米飯】 フルーツ	せんべい	豚肉 牛乳	米	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
24 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
26 月	炊き込みご飯 キャベツのゆかり和え 【スチームキャベツ】 麩のみそ汁 フルーツ	マカロニ あべかわ	シーチキン うす揚げ みそ わかめ 牛乳 きなこ	米 マカロニ 麩	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
27 火	ポテトコロッケ オーロラサラダ 米飯 新たまねぎのみそ汁	クッキー トースト	豆腐 みそ わかめ 牛乳	じゃがいも パン粉 米 食パン 小麦粉 バター	人参 キャベツ 玉ねぎ きゅうり バター
28 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 【かぼちゃの煮物】 フルーツ	いちご風味 蒸しパン	豚肉 なんと 牛乳 わかめ	中華麺 蒸しパン粉 いちごジャム ごま	人参 もやし 白菜 フルーツ
29 木	昭和の日				
30 金	鯖の塩焼き 米飯 キャベツのおひたし 豆腐のすまし汁	こいのぼり ロールケーキ	鯖 豆腐 わかめ 花かつお 牛乳	米 小麦粉 生クリーム	人参 キャベツ

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		
			419Kcal	501Kcal	14.5g	18.2g	12.6g	15.3g	1.8g	2.1g

※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。

～ 日本のご当地めぐり(23) 三重県 亀山みそ焼きうどん ～

赤福餅

亀山みそ焼きうどんは地域おこしのために企画したのですが、もとは市内にある焼肉店の「裏メニュー」として40年以上にわたって提供されていたものです。うどんを肉や野菜と一緒に焼き、味噌ダレをからめて絡めていただきます。亀山うどんにはイメージソングもあり、亀山うどんを頭に乘せたイメージキャラクターの「かめみちゃん」は子ども達にも大人気です。

赤福餅は伊勢市名物のとても有名な和菓子です。五十鈴川のせせらぎをかたどり、餡についた三つの筋は清流、白いお餅は小石を表しています。園ではお餅の代わりに白玉を代用していただきます。



