

2022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 金	和風チャーハン スチームキャベツ 豆腐のみそ汁 	ビスケット	鮭 豆腐 みそ わかめ 牛乳	米	人参 玉ねぎ ピーマン キャベツ
2 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
4 月	チキンライス じゃことかわめの酢の物 麩のみそ汁	赤飯おにぎり	鶏肉 卵 みそ ちりめんじゃこ わかめ 牛乳 かまぼこ	米 麩 ごま	人参 玉ねぎ ピーマン キャベツ きゅうり 小豆
5 火	エビフライ(白身魚フライ) ごま和え【おひたし】 ゆかりご飯【米飯】 若竹汁 フルーツ お誕生日会	フルーツポンチ	えび わかめ 牛乳 寒天	パン粉 米 ごま	人参 小松菜 白菜 たけのこ フルーツ みかん缶 パイン缶 キウイ パナナ りんご
6 水	かやくうどん (かやく煮込みうどん) 大豆の磯煮 フルーツ	いちご風味 蒸しパン	うす揚げ かまぼこ わかめ 大豆 厚揚げ ひじき	うどん ごま 蒸しパン粉 いちごジャム	人参 もやし 干しいたけ 切り干し大根 フルーツ
7 木	筑前煮 米飯 豆腐のみそ汁 フルーツ	りんごジャム サンド	鶏肉 ちくわ 豆腐 みそ わかめ 牛乳	じゃがいも 米 食パン りんごジャム	人参 玉ねぎ ごぼう たけのこ こんにやく フルーツ
8 金	八宝菜 焼き春巻き 【かぼちゃの煮物】 七分つきご飯【米飯】 フルーツ	ウエハース	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
9 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
11 月	ツナとコーンのピラフ アスパラサラダ 切り麩のみそ汁 フルーツ	豆腐の パンケーキ	シーチキン みそ わかめ 牛乳 豆腐	米 麩 ジャム ホットケーキミックス	人参 玉ねぎ コーン缶 キャベツ きゅうり アスパラガス フルーツ
12 火	白身魚フライ カミカミサラダ カミカミデー わかめご飯 豆腐のすまし汁	にぼし (せんべい)	白身魚 豆腐 わかめ 大豆 牛乳 にぼし	パン粉 米 ごま	人参 きゅうり コーン缶 ブロッコリー
13 水	けんちん風うどん (けんちん煮込みうどん) ハッシュドポテト フルーツ	カルピス寒天	鶏肉 うす揚げ 牛乳 寒天	うどん	人参 ごぼう 干しいたけ フルーツ みかん缶 パイン缶
14 木	すきやき風煮物 米飯 新たまねぎのみそ汁 フルーツ	蒸しパン	牛肉 豆腐 大豆 みそ わかめ 牛乳	米 蒸しパン粉	人参 玉ねぎ 白菜 糸こんにやく えのき 小松菜 フルーツ
15 金	チキンカレーライス コールスローサラダ フルーツ	お菓子	鶏肉 牛乳	米 じゃがいも	人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン缶 フルーツ
16 土	あんぱん スティックパン 牛乳 一口ゼリー	ビスケット	牛乳	あんぱん スティックパン	ゼリー
18 月	ポテトコロケ 和風マヨドレサラダ ラップおにぎり 春キャベツのみそ汁 食育 の日	よもぎみたらし 団子 (ビスケット)	みそ 牛乳 豆腐	じゃがいも パン粉 米 麩 白玉粉	キャベツ きゅうり 人参 よもぎ
19 火	炊き込みご飯 白菜と厚揚げの煮物 麩のみそ汁 フルーツ	シュガーラスク	鶏肉 みそ わかめ 牛乳 うす揚げ 厚揚げ シーチキン	米 麩 食パン バター	人参 たけのこ ごぼう 白菜 干しいたけ こんにやく 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。	病気になるにくくなる。
20 水	きつねうどん (きつね煮込みうどん) かぼちゃのそぼろ煮 フルーツ	スイスロール	うす揚げ かまぼこ 鶏ミンチ 牛乳	うどん 小麦粉 生クリーム	人参 干しいたけ かぼちゃ フルーツ
21 木	白身魚のマヨドレ焼き 米飯 キャベツのおひたし 麩のすまし汁	フルーツ ヨーグルト	白身魚 シーチキン わかめ 牛乳 ヨーグルト	米 麩	小松菜 白菜 人参 みかん缶 パイン缶 キウイ バナナ りんご
22 金	ポークシチュー 食パン マヨドレサラダ フルーツ	せんべい	豚肉	じゃがいも 食パン	人参 玉ねぎ きゅうり キャベツ フルーツ
23 土	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	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
25 月	春野菜チャーハン 土佐和え【おひたし】 麩のみそ汁 フルーツ	あんこクッキー	みそ わかめ 牛乳 魚肉ソーセージ	米 麩 小麦粉 バター	人参 玉ねぎ ピーマン キャベツ アスパラガス 小豆 コーン缶 フルーツ
26 火	唐揚げ カレーマヨサラダ ゆかりご飯【米飯】 春キャベツのみそ汁	レーズン 蒸しパン	鶏肉 みそ わかめ 花かつお 牛乳	片栗粉 米 ごま 麩 蒸しパン粉	人参 きゅうり キャベツ レーズン
27 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	お菓子	豚肉 なんと わかめ 牛乳	中華麺 ごま	人参 もやし 白菜 フルーツ
28 木	高島とんちゃん 七分つきご飯【米飯】 ご当地 新たまねぎのみそ汁 小松菜とツナの和え物	サラダパン	鶏肉 わかめ みそ 牛乳 シーチキン	米 ロールパン	人参 玉ねぎ 白菜 小松菜 切り干し大根
29 金	昭和の日				
30 土	ミックスサンドイッチ スティックパン 牛乳	せんべい	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

月平均	エネルギー(Kcal)		たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
	未満児	403Kcal	14.0g	11.9g	1.7g
	3歳以上	483Kcal	17.7g	14.4g	2.0g

※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 滋賀県 (33) 高島とんちゃん サラダパン ～

「とんちゃん」と言えば豚肉を想像する方が多いのですが、高島市では味付けの鶏肉のことを「とんちゃん」と呼んで親しまれています。夏ならバーベキューの定番で、ほかにも唐揚げや鍋にも入っています。味付けなので、焼くだけ、煮るだけ、揚げるだけの簡単調理です。

サラダパンはマヨネーズで和えた刻みたくあんのペーストをコッペパンに挟んだ調理パンです。園ではたくあんの代わりに切り干し大根を代用して頂きます。


