

2023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	土	ホットドッグ ブチジャムロール 牛乳	おかし	ウインナー 牛乳	ロールパン ジャム	キャベツ
3	月	ひじき炊き込みご飯 ごまあえ【おひたし】 切り麩のみそ汁 フルーツ	ミニたいやき	ひじき シーチキン うす揚げ みそ わかめ 牛乳	米 ごま 麩 小麦粉	人参 ごぼう 干しいたけ たけのこ こんにゃく 小松菜 白菜 小豆 フルーツ
4	火	八宝菜 焼き春巻き 【かぼちゃの煮物】 米飯 フルーツ	きなこバター サンド	豚肉 きなこ 牛乳	米 小麦粉 食パン バター	人参 たまねぎ 白菜 たけのこ 干しいたけ ピーマン フルーツ
5	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 牛乳	うどん 蒸しパン粉 いちごジャム	人参 もやし 干しいたけ フルーツ
6	木	肉じゃが 七分つきご飯【米飯】 豆腐のすまし汁 フルーツ	ビスケット	豚肉 豆腐 わかめ 牛乳	じゃがいも 米	人参 たまねぎ 糸こんにゃく さやいんげん フルーツ
7	金	からあげ ブロッコリーとツナのサラダ わかめご飯 フルーツ 新たまねぎのみそ汁	マドレーヌ	鶏肉 シーチキン わかめ みそ 卵 牛乳	片栗粉 米 ごま バター ホットケーキミックス	生姜 ブロッコリー 人参 キャベツ たまねぎ フルーツ
8	土	あんぱん スティックパン 牛乳 一口ゼリー	せんべい	牛乳	スティックパン 小麦粉	小豆
10	月	チキンカレーライス ドレッシングサラダ フルーツ	ホットケーキ	鶏肉 牛乳 卵	米 じゃがいも ホットケーキミックス ジャム	人参 たまねぎ キャベツ きゅうり フルーツ
11	火	ポテトコロッケ まめまめデー 大豆サラダ ゆかりご飯【米飯】 春キャベツのみそ汁	きなこ おにぎり	大豆 きなこ 牛乳	パン粉 じゃがいも ごま 米 麩	きゅうり 人参 コーン キャベツ
12	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	お麩ラスク	豚肉 なんと わかめ 牛乳	中華そば ごま 小麦粉 麩 バター	人参 もやし 白菜 フルーツ
13	木	白身魚の照り焼き 米飯 春キャベツのおひたし 麩のすまし汁 フルーツ	パンせんべい	白身魚 花かつお わかめ チーズ ちりめんじゃこ 牛乳	米 麩 食パン	キャベツ きゅうり 人参
14	金	和風チャーハン 春キャベツのゆかり和え 【スチームキャベツ】 豆腐のみそ汁	ウエハース	鮭 豆腐 わかめ みそ 牛乳	米	人参 たまねぎ ピーマン キャベツ
15	土	ミックスサンドイッチ スティックパン 牛乳	おかし	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
17	月	チキンライス 土佐和え【おひたし】 豆腐のみそ汁 ヨーグルト(フルーツ)	豆腐白玉団子 (ビスケット)	鶏肉 花かつお 豆腐 みそ わかめ ヨーグルト きなこ 牛乳	米 白玉粉	人参 たまねぎ ピーマン 小松菜 白菜 フルーツ
18	火	エビフライ(コロッケ) たけのこサラダ 野菜デー わかめご飯 新たまねぎのみそ汁	肉まん風 蒸しパン	えび わかめ みそ 豚ミンチ 牛乳	パン粉 米 ごま 蒸しパン粉 片栗粉	たまねぎ きゅうり 人参 たけのこ 干しいたけ

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。
19	水	きつねうどん (きつね煮込みうどん) 新じゃがのそぼろ煮 フルーツ	あんバター トースト	うす揚げ かまぼこ わかめ 鶏ミンチ 牛乳	うどん じゃがいも バター 食パン	人参 干しいたけ フルーツ 小豆
20	木	筑前煮 七分つきご飯【米飯】 麩のみそ汁 フルーツ	豆腐の パンケーキ	鶏肉 ちくわ みそ わかめ 豆腐 牛乳	じゃがいも 米 麩 ジャム ホットケーキミックス	人参 たまねぎ たけのこ こんにゃく 絹さや フルーツ
21	金	ポークシチュー 温野菜 食パン フルーツ	せんべい	豚肉 牛乳	じゃがいも 食パン	人参 たまねぎ マッシュルーム ブロッコリー コーン フルーツ
22	土	ツナマヨロール スティックパン 牛乳	ビスケット	シーチキン 牛乳	ロールパン スティックパン	たまねぎ きゅうり
24	月	春野菜チャーハン じゃことわかめの酢の物 豆腐のすまし汁	バナナケーキ	魚肉ソーセージ わかめ ちりめんじゃこ 豆腐 牛乳	米 ごま ホットケーキミックス	人参 たまねぎ キャベツ ピーマン アスパラガス きゅうり バナナ
25	火	チキンカツ ごまドレサラダ 【マヨドレサラダ】 ゆかりご飯【米飯】 新じゃがのみそ汁	フルーツ ヨーグルト	鶏肉 みそ わかめ ヨーグルト 牛乳	パン粉 米 ごま じゃがいも	キャベツ きゅうり 人参 フルーツ バナナ みかん缶 パイン缶 りんご キウイ
26	水	けんちんうどん (けんちん煮込みうどん) ハッシュドポテト フルーツ	よもぎ 蒸しパン	鶏肉 牛乳	うどん じゃがいも 蒸しパン粉	人参 ごぼう 干しいたけ フルーツ よもぎ
27	木	白身魚のカレーマヨ焼き 米飯 おひたし 麩のみそ汁 フルーツ	マカロニ あべかわ	白身魚 みそ わかめ 牛乳 きなこ	米 麩 マカロニ	小松菜 白菜 人参 フルーツ
28	金	ナポリタン (野菜煮込みうどん) ひじきマヨドレサラダ フルーツ	おかし	ウインナー ひじき 牛乳	スパゲッティ	人参 たまねぎ ピーマン キャベツ きゅうり フルーツ
29	土	昭和の日				

月平均	エネルギー(Kcal)		たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
	未満児	428Kcal	15.2g	12.5g	1.4g
	3歳以上	514Kcal	18.9g	15.5g	1.6g

※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。

～ 旬の野菜 たけのこ ～

今年度は旬の野菜をテーマにしていきます。4月のお野菜は「たけのこ」です。
 たけのこは鮮度が命の食材で、生で食べることができるのも掘り立てだけです。
 掘ってから時間が経つほどえぐみが増し、生のまま置いておくと硬くなってしまいうため
 通常は下茹で(あく抜き)をして食べます。食物繊維が多く、便秘に良いのですが、食べ過ぎて
 しまうと逆に便秘になったり、お腹が緩くなったりしてしまいます。
 園では「たけのこサラダ」や「肉まん風蒸しパン」を頂きます。



「たけのこサラダ」のレシピはキッチン展示コーナーで紹介していますので、ご家庭でも作ってみて下さいね。