

2020年(令和2年)

4月 献立表

<栄養士>木下 つくみ・林 歩美

	献立名	材 料 名			間 食
		血や肉となるもの	力や体温となるもの	体の調子をよくするもの	
1日 (水)	ごはん 鮭の南部焼き もやしのみそ和え すまし汁	鮭 みそ 木綿豆腐	胚芽米・麦 ごま	もやし・ほうれん草・人参 玉葱・人参・青葱	<input checked="" type="checkbox"/> 牛 乳 せんべい <input checked="" type="checkbox"/> ジュース せんべい・ゼリー
2日 16日 (木)	ごはん(ふりかけ) 肉じゃが キャベツの即席漬け	しらす干 牛肉	胚芽米・麦 じゃがいも・砂糖・油 ごま	人参・玉葱・生椎茸 うすいえんどう豆 キャベツ・胡瓜	<input checked="" type="checkbox"/> ジュース ビスケット <input checked="" type="checkbox"/> 牛 乳 フルーツポンチ
3日 17日 (金)	和風スープスパゲティ シーチキンサラダ グリーンウインナー	ベーコン ツナ缶 ウインナー	スパゲティ 油	生椎茸・えのき・人参・玉葱・白葱 胡瓜・キャベツ	<input checked="" type="checkbox"/> 牛 乳 ウエハース <input checked="" type="checkbox"/> カルピス 揚げせん
4日 18日 (土)	焼 飯 中華スープ	竹輪・ベーコン	胚芽米・麦・油 片栗粉	玉葱・人参・生椎茸・青葱 人参・玉葱・キャベツ・ほうれん草	<input checked="" type="checkbox"/> ジュース せんべい
6日 20日 (月)	ごはん 豚肉の生姜焼き 胡瓜とわかめの酢の物 みそ汁	豚肉 わかめ 油揚・みそ	胚芽米・麦 油	玉葱・土生姜 胡瓜 白菜・人参・青葱	<input checked="" type="checkbox"/> 牛 乳 せんべい <input checked="" type="checkbox"/> ココアミルク カレー蒸しパン
7日 (火)	ごはん 麻婆豆腐 ごま風味漬け	木綿豆腐・豚ミンチ・みそ	胚芽米・麦 油・片栗粉 じゃがいも・ごま油	白葱・青葱・土生姜・ニンニク 人参・ピーマン	<input checked="" type="checkbox"/> ジュース クラッカー <input checked="" type="checkbox"/> 牛 乳 オレンジ
21日 (火) 誕 生 会	おにぎり(筍・のり) 鶏肉のから揚げ 揚げ芋 ごまみそ和え ミニトマト 野菜のくず汁	味付のり・かまぼこ・油揚 鶏肉・青のり みそ 木綿豆腐	胚芽米・こんにやく 片栗粉・砂糖・油 じゃがいも・油 ごま・砂糖 片栗粉・砂糖・油	筍・人参・干椎茸 キャベツ・胡瓜 ミニトマト 白菜・人参・生椎茸・ほうれん草	<input checked="" type="checkbox"/> ジュース せんべい <input checked="" type="checkbox"/> 牛 乳 小倉ケーキ
8日 22日 (水)	牛 丼 甘酢和え	牛肉 しらす干	胚芽米・麦・砂糖・油 砂糖	玉葱・人参・生椎茸 ほうれん草 キャベツ・人参	<input checked="" type="checkbox"/> 牛 乳 せんべい <input checked="" type="checkbox"/> ジュース ビスケット

※朝のおやつは3才児未満のみです。都合により変更する場合があります。

	献立名	材 料 名			間 食
		血や肉となるもの	力や体温となるもの	体の調子をよくするもの	
9日 23日 (木)	ごはん		胚芽米・麦		✓牛 乳 ゼリー ■牛 乳 ジャムサンド
	魚の甘酢あん	メルルーサ	じゃがいも・片栗粉	人参・玉葱・生椎茸	
	春雨サラダ	ウインナー	砂糖・油 春雨・ごま・ごま油	ほうれん草 キャベツ・胡瓜	
10日 24日 (金)	わかめうどん	わかめ・鶏肉	うどん・砂糖	人参・生椎茸・青葱	✓ジュース ラムネ ■牛 乳 野菜バー
	高野豆腐と 桜えびの含め煮	高野豆腐・桜えび	砂糖	ほうれん草	
11日 25日 (土)	ごはん(ふりかけ)	ひじき	胚芽米・麦		✓ジュース せんべい
	沢煮椀	豚肉・木綿豆腐		大根・人参・生椎茸・ほうれん草	
13日 27日 (月)	豆ごはん		胚芽米	うすいえんどう豆	✓牛 乳 ゼリー ■ココアミルク 麩のラスク
	糸昆布と じゃがいもの煮付け	糸昆布・厚揚げ	じゃがいも・砂糖・油	人参	
	竹輪のみそ汁	竹輪・みそ		しめじ・玉葱・白葱	
14日 28日 (火)	パ ン		ロールパン		✓ジュース せんべい ■牛 乳 バナナ
	カレーチキンフライ	鶏肉	小麦粉・片栗粉・パン粉・油		
	野菜サラダ	ひじき・牛乳	マヨネーズ	キャベツ・胡瓜・人参	
	ポテトスープ	ベーコン	じゃがいも	玉葱・ほうれん草	
15日 (水)	弁 当 日				✓牛 乳 せんべい ■牛 乳 ココアケーキ

※1日平均 エネルギー:492kcal たんぱく質19.0g 脂質:15.3g

*** 魚の甘酢あん *** 4月9、23日(木)の献立から

《材料》 子ども1人分

白身魚 40g
 片栗粉 5
 じゃがいも 30
 玉 葱 30
 人 参 15
 生椎茸 4
 ほうれん草 10
 油 4
 砂 糖 1
 酢 1
 しょうゆ 4
 ケチャップ 4

【作り方】

- ①魚は一口大に切り、片栗粉をまぶす。
じゃがいもは角切りにし、それぞれを油で揚げる。
- ②人参、玉葱、生椎茸はせん切りにする。
ほうれん草は塩茹でし、小口切りにする。
- ③鍋に油を熱し、②の人参、玉葱、生椎茸の順に炒め、材料がひたる程度の水を入れて煮る。野菜が軟らかくなったら調味料で味付けする。
- ④器に①を入れ、上から③をかけてほうれん草を散らす。

