

2021年(令和3年)

## 4月 献立表

&lt;栄養士&gt;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 (木)	ごはん		胚芽米・麦		✓ジュース ラムネ
	魚の甘酢あん	たら	じゃがいも・片栗粉・砂糖・油	人参・玉葱・生椎茸 ピーマン	■牛 乳 フルーツポンチ
2日 16日 (金)	中華和え	鶏ササミ	ごま油・ごま	キャベツ・胡瓜	
	和風スープスパゲティ	ペーコン	スパゲティ・砂糖	生椎茸・えのき・玉葱・人参 キャベツ・白葱	✓牛 乳 ウエハース
3日 17日 (土)	ツナと胡瓜の酢の物	ツナ缶・わかめ		胡瓜	■カルピス 紫いもチップ
	そら豆甘煮		砂糖	そら豆	
3日 17日 (土)	ごはん(ふりかけ)	鮭	胚芽米・麦		✓ジュース せんべい
	グリルウインナー みそ汁	ウインナー 竹輪・みそ	油 さつまいも	もやし・青葱	
5日 19日 (月)	ごはん		胚芽米・麦		✓牛 乳 せんべい
	魚の煮付け キャベツの即席漬け 切干大根のみそ汁	赤魚 油揚・みそ	砂糖 ごま	キャベツ・胡瓜・ほうれん草 切干大根・玉葱・青葱	■ココアミルク オニオンブレッド
6日 20日 (火)	ごはん(味付のり)	味付のり	胚芽米・麦		✓ジュース ビスケット
	豚肉の竜田揚げ 土佐和え すまし汁	豚肉 かつお節	砂糖・片栗粉・油	土生姜 もやし・人参・ほうれん草 しめじ・えのき・玉葱・小松菜	■牛 乳 オレンジ
7日 21日 (水)	牛 丼	牛肉	胚芽米・麦・砂糖・油	玉葱・人参・生椎茸 ほうれん草	✓牛 乳 せんべい
	甘酢和え	しらす干	砂糖	キャベツ・人参	■ジュース せんべい・ゼリー
8日 22日 (木)	ごはん		胚芽米・麦		✓牛 乳 ラムネ
	麻婆豆腐 ごま風味漬け	木綿豆腐・豚ミンチ・みそ	片栗粉・砂糖・油 じゃがいも・ごま油	土生姜・ニンニク・人参 白葱・青葱 人参・ピーマン	■牛 乳 ジャムサンド
9日 23日 (金)	わかめうどん	鶏肉・わかめ	うどん・砂糖	人参・生椎茸・青葱	✓牛 乳 カレースナック
	大豆煮豆 ミニトマト	大豆・昆布	砂糖	ミニトマト	■カルピス ビスケット

	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	
10日 24日 (土)	チキンライス コンソメスープ	鶏肉 ベーコン	胚芽米・油	玉葱・人参・ピーマン・コーン缶 キャベツ・人参・ほうれん草	✓ジュース せんべい
12日 26日 (月)	ごはん(ふりかけ) 牛肉の甘辛煮 ごまみそ和え	ひじき 牛肉・木綿豆腐 しらす干・みそ	胚芽米・麦 砂糖・油 ごま	玉葱・人参・生椎茸 人参・もやし	✓牛 乳 クラッカー ■ココアミルク 麩のラスク
13日 27日 (火)	食パン 豚肉のカレーソテー 茹野菜 ポテトスープ	豚肉 牛乳 ベーコン	食パン 砂糖・油 マヨネーズ じゃがいも	人参・玉葱 キャベツ・胡瓜・アスパラガス 玉葱・ほうれん草	✓ジュース ふ菓子 ■牛 乳 バナナ
14日 28日 (水)	豆ごはん 糸昆布としらすの煮付け すまし汁	糸昆布・しらす干・厚揚げ 鶏肉	胚芽米 砂糖・油	えんどう豆 人参 生椎茸・大根・青葱	✓牛 乳 ホットケーキ ■ジュース せんべい・ラムネ
15日 (木)	弁 当 日				✓ジュース クラッカー ■牛 乳 サータアンダギー

※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。

※1日平均 エネルギー:529kcal たんぱく質20.7g 脂質:14.9g

\*\*\*\* 麻婆豆腐 \*\*\*\* 4月8日、22日(木)の献立から

《材料》 子ども1人分

木綿豆腐	100g
豚ミンチ	20
人参	10
白葱	15
土生姜	0.5
ニンニク	0.5
青葱	5
油	1
みそ	2
酒	2
砂糖	1
しょうゆ	2
コンソメ	0.8
片栗粉	1

【作り方】

- ①人参はいちょう切り、白葱、土生姜、ニンニクはみじん切り、青葱は小口切り、木綿豆腐はサイコロ状に切っておく。
- ②鍋に油を熱し、ニンニク、土生姜を炒めたところに豚ミンチを入れ、ほぐしながら炒める。人参、白葱を入れて炒め、ひたひたの水を加えて煮る。
- ③青葱、木綿豆腐を入れて、煮立たせ味付けする。
- ④木綿豆腐が潰れないように水溶き片栗粉をまわし入れ、とろみをつける。

