

4月

献立表

市場保育所

日付	献立名	材料名	おやつ	
			午前	午後
1火	カレー汁 ツナとキャベツのサラダ 中で卵	ツナ 卵 人参 玉ネギ ピース 胡瓜 キャベツ	牛乳 クッキー	牛乳 せんべい
2水	魚のフライとうるの汁すの物	しらす 卵 人参 ネギ 胡瓜 わかめ あげだし	牛乳 果物	牛乳 クッキー
3木	牛肉入りきんぴら 野菜スーフ ^{納豆} 和え	人参 小松菜 納豆 切り干しほう 玉ネギ しょうゆ	牛乳 パン	牛乳 手作り ジェルゼリー
4金	疫わり大学芋 沢煮 挽 ^{もやし} 香味和え	ソーセージ 人参 もやし ネギ 生薑 干ほう 豚肉	牛乳 ヨーグルト	牛乳 手作り あべつマカロン
5土	揚げ卵の春雨スーフ ^{ちくわ} の磯辺炒	ちくわ ちくわ 豚 卵 人参 いたけ 白菜 春雨	牛乳 おかき	牛乳 ビスケット
7月	ハヤシチー コールスロー 中で卵	牛 卵 人参 玉ネギ ピース コーン キャベツ	牛乳 果物	牛乳 手作り ゼリー
8火	南仏の干ほう煮 伴三條 納豆	とろみチハム 卵 人参 南仏 胡瓜 厚切	牛乳 せんべい	牛乳 おかき
9水	魚のカレーあげ もやしスーフ ^{ツナとわかめ} のサラダ	ツナ わかめ もやし とろみチハム 人参 胡瓜 しょうゆ	牛乳 パン	牛乳 せんべい
10木	スパゲティポロタンコンスーフ ^{生クリーム}	ベーコン サイダー 生クリーム 人参 ピーマン クロムコ	牛乳 ヨーグルト	牛乳 手作り おしるし
11金	豆子のまりあげ 玉ネギのみ汁 三色かぼ	豚ミンチ スムミル 人参 胡瓜 もやし 玉ネギ	牛乳 クッキー	牛乳 ジェルゼリー
12土	八宝菜 春巻	カマボコ 豚 人参 椎茸 キャベツ 玉ネギ 揚げ粉	牛乳 ビスケット	牛乳 クラッカー
14月	とりつくね汁 Vinaigrette 切干大根煮	天ぷら とりミンチ 卵 ほうれん草 白菜 春雨 ゴマ	牛乳 果物	牛乳 クッキー
15火	肉じゃが煮 清汁 甘酢和え	豚ハム 卵 人参 玉ネギ えのき ピース 糸こんにゃく	牛乳 パン	牛乳 手作り とうろどパン
16水	おしるし落しあげ ^{しょうゆ} の清汁春雨サラダ	おしるし 人参 ハム 卵 人参 コーン 玉ネギ 胡瓜	牛乳 ヨーグルト	牛乳 ビスケット
17木	とりレバーの甘酢煮 ^{ちくわ} の春雨スーフ	とりレバー 生薑 ちくわ 玉ネギ 人参 春雨 白菜 卵	牛乳 おかき	牛乳 手作り おはき
18金	お言葉誕生日会	じゃが芋 手羽中 ミトボール 人参 胡瓜 えのき 餅	牛乳 クラッカー	牛乳 ケーキ
19土	マーボー豆腐 ゴマサラダ	豚ミンチ ハム 人参 ニラ 玉ネギ キャベツ 納豆	牛乳 ビスケット	牛乳 クッキー
21月	とり団子の干ほうスーフ ^{ゴマ酢和え} 等天	とりミンチ 干ほう しらす 胡瓜 卵 白菜 人参 しょうゆ	牛乳 果物	牛乳 せんべい
22火	豚肉とじゃが芋の炒めあげ ^{しょうゆ} の和え物	とりレバー サイダー 人参 ニラ もやし 玉ネギ しょうゆ	牛乳 パン	牛乳 手作り マフィン
23水	鯖のレモン煮 ^{しょうゆ} のキャベツのみ汁 スーパー	ハム 人参 胡瓜 キャベツ コーン 玉ネギ わかめ 豆	牛乳 ヨーグルト	牛乳 おかき
24木	愛情弁当の日	合びき Vinaigrette ポテト オレンジ じゃが芋	牛乳 クッキー	牛乳 手作り 丸ボーロ
25金	炒めビーフン わかめスーフ ^{しょうゆ} 煮豆	豚 卵 人参 ピーマン ほうれん草 玉ネギ しょうゆ	牛乳 クラッカー	牛乳 クラッカー
26土	焼きそば ^{しょうゆ} かき卵汁	豚めん 卵 キャベツ 玉ネギ 人参 わかめ 卵	牛乳 せんべい	牛乳 クッキー
28月	栄養団子汁 ^{しょうゆ} の春雨和え	かしわ 人参 干ほう 大根 餅 胡瓜 まつ芋	牛乳 果物	牛乳 せんべい
30水	五目煮豆 ^{しょうゆ} のキャベツのみ汁 和風炒り卵	かしわ 人参 大豆 キャベツ 卵 しらす クロムコ	牛乳 パン	牛乳 クラッカー

食育目標

食事のマナーを身に付けて、楽しい雰囲気の中で、お友達と食事をしましょう。

食育だより

子供が元気になる食事。
 元気な1日のスタートは朝ご飯から。朝食をしっかりとるためには、夕食は早めにして睡眠中は胃腸を休ませましょう。栄養バランスを考え出来るだけ家族きろって楽しく食事をすることです。バの元気をチャージできます。

