



# 4月献立表



2019年度 鳥山杉の子保育園

曜	日	お昼	おやつ	主な材料	日	お昼	おやつ	主な材料
月	1 15	ごはん 麻婆豆腐 たたききゅうり ニラ玉スープ*	ホットケーキ* 牛乳*	米・豆腐・豚肉・玉葱・長葱・干し椎茸・人参・ニンニク・生姜・きゅうり・ニラ・えのき・卵・MIX粉・牛乳・マーガリン・メープルシロップ	8 22	ごはん 鶏の照り焼き 蒟のキンピラ 味噌けんちん汁	じゃがバター 牛乳*	米・鶏肉・サラダ菜・蒟・人参・こんにやく・えのき・油揚げ・長葱・里芋・ごぼう・大根・豆腐・小松菜・じゃが芋・マーガリン・牛乳
火	2 16	チキンカレーライス スティックサラダ (ゴマ味噌マヨネーズ)* みかんジュース	フルーツヨーグルト お茶	米・鶏肉・玉葱・人参・しめじ・じゃが芋・ほうれん草・エリンギ・カレールウ・トマト・スナップえんどう・キャベツ・マヨネーズ・ゴマ・みかんジュース・メロン・いちご・りんご・バナナ・みかん缶・パン缶・もも缶・ヨーグルト・お茶	9 23	筍ごはん 揚げ出し豆腐 おかひじきのサラダ あさりのみそ汁	シナモントースト 牛乳*	米・昆布・鶏肉・筍・油揚げ・絹さや・豆腐・おかひじき・きゅうり・人参・コーン・玉葱・キャベツ・えのき・あさり・食パン・マーガリン・シナモン・牛乳
水	3 17	玄米ごはん カレーの煮付け 揚げじゃが納豆 空豆と油揚げのみそ汁	3日いちごのショートケーキ* 17日いちごのシフォンケーキ* 牛乳*	玄米・鰯・生姜・じゃが芋・納豆・万能葱・チーズ・白菜・人参・空豆・玉葱・えのき・油揚げ・マーガリン・牛乳・薄力粉・卵・いちご・生クリーム・レモン	10 24	食パン(ジャム) ポークケチャップ 春野菜のポテトサラダ* 具だくさんスープ	りんごゼリー お茶	食パン・ジャム・豚肉・玉葱・ニンニク・じゃが芋・きゅうり・人参・ハム・コーン・菜の花・マヨネーズ・ベーコン・キャベツ・えのき・セロリ・ほうれん草・アガー・りんごジュース・お茶
木	4 18	ピースごはん ハンバーグ* 五目ひじき すまし汁	4日型抜きクッキー 18日ジャムクッキー 牛乳*	米・グリーンピース・豚肉・玉葱・人参・干し椎茸・エリンギ・パン粉・卵・ひじき・油揚げ・こんにやく・大豆・ごぼう・いんげん・長葱・えのき・わかめ・素麺・マーガリン・牛乳・薄力粉・ジャム	11 25	麦ごはん 焼き鮭 キャベツとしらすの酢の物のっぺい汁	よもぎ豆腐ボール 牛乳*	米・押し麦・鮭・キャベツ・しらす・えのき・きゅうり・鶏肉・長葱・人参・干し椎茸・大根・里芋・こんにやく・ごぼう・小松菜・MIX粉・豆腐・よもぎ・牛乳
金	5 19	食パン(ジャム) 海老フライ アスパラのグリーンサラダ 人参の南瓜のポタージュ	とりそぼろごはん お茶	食パン・ジャム・海老・薄力粉・パン粉・アスパラ・人参・コーン・サニーレタス・ミニトマト・ハム・南瓜・玉葱・パセリ・牛乳・マーガリン・米・わかめ・鶏肉・ゴマ・お茶	12 26	玄米ごはん 肉じゃが もやしの梅肉和え 具だくさんみそ汁	アスパラとベーコンのスパゲティ 牛乳*	玄米・豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・白滝・しめじ・絹さや・もやし・きゅうり・梅干し・かぶ・さつま芋・ほうれん草・油揚げ・パスタ・ベーコン・エリンギ・アスパラ・牛乳
土	6 20	ナポリタン 春キャベツとベーコンのスープ	お菓子* 牛乳*	パスタ・玉葱・人参・ウインナー・ピーマン・キャベツ・ベーコン・えのき・ほうれん草・お菓子・牛乳	13 27	五目炒飯 中華スープ	お菓子* 牛乳*	米・豚肉・生姜・ニンニク・長葱・筍・干し椎茸・人参・グリーンピース・ニラ・えのき・キャベツ・春雨・お菓子・牛乳

今月の栄養価(3歳以上児) エネルギー:557kcal たんぱく質:21.2g 脂質:17.7g 塩分:1.4g

代替え食(アレルギー等)  
代替え食とは、アレルギーのあるお子さんに対して、食べられない食品を除き食べられる食品で作る料理です。  
献立名に\*印のあるものは、一人一人にあわせた代替え食または除去食を用意します。  
今月除去対象の食品は、鶏卵・乳です。

玄米ごはんのメニューの日は、0歳・1歳児グループと一時保育は七分搗き米に替えて提供します。

お誕生日を祝って

今月のデザート メロン  
今月のおやつ 苺ショートケーキ



~今月の郷土食~

のっぺい汁(新潟)



☆献立及び食材は都合により変更する場合があります。ご了承ください☆