



# 平成31年4月給食献立予定表

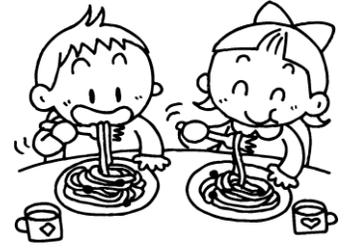
あゆみ保育園  
(栄養士 丹生 佳奈)

入園・進級おめでとうございます。

日増しに暖かくなり、春風が快い季節となりました。

給食は今年も衛生面に気をつけ、和食を中心に栄養のバランスの摂れた献立作りを心掛けていきたいと思ひます。

また、今年度も各都道府県の郷土料理を提供したいと思ひます。栄養指導では「徳島県の郷土料理」と「正しい配膳」についてのお話をしていきたいと思ひます。



マークは栄養指導の日です ♥マークは手作りおやつ ★マークはオプションドレッシングです ☆マークは新しいメニューです

| 日    | 曜日 | 献立名  | 主な材料                                       |                                  |  | おやつ(補食)                |
|------|----|--|--|----------------------------------|--|------------------------|
|      |    |  | 熱や力になるもの                                   | 血や肉になるもの                         | 体の調子を整えるもの   |                        |
| 1    | 月  | チーズと海苔のご飯 デザート<br>魚のみそ焼き 麩と若布のすまし汁<br>ほうれん草とカニカマのナムル   | 精白米 ごま ごま油<br>麩 薄力粉                        | チーズ まかじき<br>味噌 かにかま 牛乳<br>豆腐     | のり ほうれん草 若布<br>長ねぎ 玉ねぎ 人参 果物                       | 3時全員<br>牛乳<br>♥お豆腐ドーナツ |
| 2    | 火  | 卵サンド 鶏肉のから揚げ<br>海と山のサラダ<br>かぶとベーコンのスープ デザート            | 食パン マヨネーズ<br>薄力粉 片栗粉 三温糖<br>調合油 精白米        | 卵 鶏肉 ツナ缶<br>ベーコン 味噌              | 若布 レタス 胡瓜 舞茸<br>かぶ 小松菜 長ねぎ 人参<br>玉ねぎ 果物            | 麦茶<br>♥肉味噌おにぎり         |
| 3    | 水  | カレーライス<br>豆腐の肉味噌ステーキ<br>あけぼのサラダ デザート                   | 精白米 じゃが芋 ごま油<br>三温糖 片栗粉 マカロニ<br>マヨネーズ 薄力粉  | 豚肉 豆腐 味噌 ハム<br>牛乳 卵              | 人参 玉ねぎ 福神漬け<br>胡瓜 果物                               | 牛乳<br>♥人参入りホットケーキ      |
| 4    | 木  | のりとハムのサンドイッチ<br>ハンバーグ 中華風サラダ<br>しめじとえのきのスープ デザート       | 食パン バター パン粉<br>砂糖 春雨 ごま油<br>精白米            | ハム 豚肉 卵 ツナ缶<br>牛乳                | のり 玉ねぎ 人参 胡瓜<br>若布 しめじ えのき 長ねぎ<br>ほうれん草 果物         | 牛乳<br>♥コーンライス          |
| 25   |    |  |  |                                  |  |                        |
| 5    | 金  | 味噌うどん(26日は手打ちうどん)<br>納豆の天ぷら デザート<br>蓮根とサニーレタスのサラダ      | うどん 薄力粉 調合油<br>ごま 食パン マヨネーズ                | 豚肉 味噌 納豆 しらす<br>牛乳 ハム チーズ        | 玉ねぎ 人参 筍 小松菜<br>あさつき コーン 蓮根<br>サニーレタス 果物           | 牛乳<br>♥ハムチーズトースト       |
| 26   |    |  |  |                                  |  |                        |
| 6    | 土  | おにぎり 生姜焼き<br>若布とじゃが芋の味噌汁<br>デザート                       | 精白米 じゃが芋                                   | 豚肉                               | わかめ 果物 玉ねぎ   | 麦茶<br>バナナ              |
| 8    | 月  | 若布ご飯 デザート<br>カレイのみぞれソースがけ<br>じゃが芋のごま炒め 舞茸の味噌汁          | 精白米 三温糖 じゃが芋<br>ごま 調合油 うどん                 | カレイ 味噌                           | 若布 大根 舞茸 椎茸<br>玉ねぎ ほうれん草 人参<br>果物                  | 麦茶<br>♥かけうどん           |
| 24   |    | 水  |  |                                  |  |                        |
| 9    | 火  | きゅうりサンド アスパラのキッシュ<br>もやしとコーンのサラダ<br>チンゲン菜と若布のスープ デザート  | 食パン バター<br>マヨネーズ 砂糖<br>白玉粉 調合油 薄力粉         | 卵 牛乳 チーズ 豆腐<br>スキムミルク            | 胡瓜 アスパラ 玉ねぎ 人参<br>もやし コーン チンゲン菜<br>若布 果物           | 牛乳<br>♥ポンデケーキ          |
| 10   | 水  | たぬきうどん ベジタブルかき揚げ<br>若布サラダ デザート                         | うどん 薄力粉 調合油<br>砂糖 精白米 ロールパ<br>ン            | 卵 大豆 生クリーム<br>牛乳                 | 小松菜 人参 玉ねぎ<br>干し椎茸 コーン 果物<br>グリーンピース 若布 胡瓜         | 牛乳<br>♥フルーツサンド         |
| 11   | 木  | ツナポテトサンド ポークビーンズ<br>生野菜★ コーンと若布のスープ<br>デザート            | ロールパン じゃが芋<br>調合油 マヨネーズ<br>薄力粉 黒糖          | ツナ缶 大豆 豚肉<br>牛乳 味噌               | 人参 玉ねぎ グリーンピース<br>トマト レタス 胡瓜 アスパラ<br>コーン 若布 長ねぎ 果物 | 牛乳<br>♥利休むしぱん          |
| 徳島県  |    | ごはん でこまわし おでんぶ<br>かきたま汁 デザート                           | 精白米 蒟蒻 三温糖<br>じゃが芋 薄力粉<br>調合油              | 竹輪 豆腐 味噌 大豆<br>卵                 | 人参 いんげん 牛蒡<br>玉ねぎ 梅干し 長ねぎ 果<br>物                   | 麦茶<br>♥焼き餅             |
| 12   | 金  |  |  |                                  |  |                        |
| 13   | 土  | ごはん 豚肉のしょうが焼き<br>胡瓜とわかめの酢の物<br>もやしとキャベツの味噌汁 デザート       | 精白米 三温糖                                    | 豚肉 しらすみそ                         | 胡瓜 若布 もやし キャベツ<br>玉ねぎ 果物                           | 麦茶<br>バナナ              |
| 27   |    |  |  |                                  |  |                        |
| 15   | 月  | 胚芽米入りごはん 鯖のみそ煮<br>うどのサラダ 豆腐と野菜のくずし汁<br>デザート            | 精白米 三温糖<br>マヨネーズ バター                       | 鯖 味噌 ハム 豆腐<br>牛乳 チーズ             | うど 胡瓜 トマト 大根<br>人参 玉ねぎ ほうれん草<br>長ねぎ 筍 果物           | 牛乳<br>♥ほうれん草のカップケーキ    |
| 16   | 火  | ジャムサンド じゃが芋のオープン焼き<br>スプリングサラダ<br>もやしと小松菜のスープ ヨーグルト    | 食パン じゃが芋 薄力粉<br>バター 調合油 砂糖<br>精白米          | 豚肉 牛乳 ヨーグルト<br>チーズ               | 玉ねぎ 人参 ブロッコリー<br>胡瓜 レタス トマト もやし<br>小松菜 干し椎茸        | 麦茶<br>♥洋風おじや           |
| 誕生日会 |    | 赤飯 ぶりの照り焼き<br>蓮根と人参のきんぴら<br>豆腐と青菜の味噌汁 デザート             | 精白米 ごま 三温糖<br>蒟蒻                           | ささげ ぶり 豆腐 味噌<br>ヨーグルト            | 蓮根 人参 小松菜 玉ねぎ<br>果物                                | 麦茶<br>♥フルーツヨーグルト       |
| 17   | 水  |  |  |                                  |  |                        |
| 18   | 木  | ミートソーススパゲティ デザート<br>かぶの卵焼き ブロッコリーのごま和え<br>アスパラと玉ねぎのスープ | スパゲティ 三温糖<br>ごま 薄力粉 バター                    | 豚肉 卵 牛乳<br>生クリーム                 | 玉ねぎ 人参 かぶ パプリカ<br>ブロッコリー アスパラ<br>ほうれん草 果物          | 牛乳<br>♥お楽しみケーキ         |
| 19   | 金  | ふりかけご飯 いんげんと若布の味噌汁<br>高野豆腐のオランダ煮 デザート<br>きのこ牛蒡の和風煮     | 精白米 片栗粉 調合油<br>じゃが芋 砂糖 三温糖<br>食パン マヨネーズ ごま | 鶏肉 高野豆腐 味噌<br>牛乳 しらす チーズ         | 玉ねぎ 人参 ピーマン 大根<br>牛蒡 干し椎茸 しめじ<br>いんげん 若布 果物        | 牛乳<br>♥しらすとチーズのトースト    |
| 20   | 土  | ごはん 鶏肉のカレー炒め<br>もやしとツナのごま酢和え<br>玉ねぎと若布の味噌汁 デザート        | 精白米 ごま油 三温糖<br>ごま 砂糖                       | 鶏肉 ツナ<br>みそ                      | もやし 若布 玉ねぎ 果物                                      | 麦茶<br>バナナ              |
| 22   | 月  | 筍ご飯 生揚げのごまみそ焼き<br>ふきと竹輪の煮物 デザート<br>じゃが芋ときのこのすまし汁       | 精白米 三温糖 ごま<br>蒟蒻 じゃが芋 砂糖                   | 油揚げ 生揚げ 味噌<br>竹輪 さつま揚げ<br>スキムミルク | 筍 干し椎茸 玉ねぎ 人参<br>ふき えのき ほうれん草<br>果物                | スキムココア<br>♥絞り出しクッキー    |
| 23   | 火  | ハムきゅうりサンド 豆腐のごまかつ<br>ほうれん草のサラダ<br>コーンポタージュ デザート        | バター 食パン 薄力粉<br>パン粉 ごま 砂糖<br>調合油 三温糖 精白米    | ハム 豆腐 卵<br>チーズ 牛乳                | 胡瓜 ほうれん草 キャベツ<br>人参 玉ねぎ 果物 コーン<br>若布               | 麦茶<br>♥チーズおむすび         |

※裏に給食だよりが載っていますので、「」覧下さい。

栄養指導は月2回、マークのある日の郷土料理や、食事のマナー等について行いま

| 今月の栄養値 | エネルギー   | 蛋白質 | 脂質  |
|--------|---------|-----|-----|
| 目標     | 545kcal | 18g | 16g |
| 平均     | 547kcal | 19g | 17g |