



令和2年度4月給食献立予定表

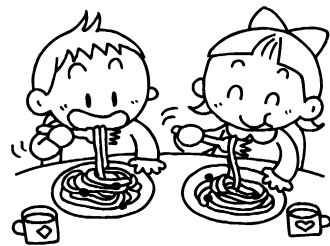
あゆみ保育園
(栄養士 林 千智)

入園・進級おめでとうございます。

日増しに暖かくなり、春風が快的季節となりました。

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「富山県の郷土料理」と「正しい配膳」についてのお話をしたいと思ひます。



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	水	ごはん 豚肉としめじの味噌炒め ほうれん草ののり和え 麩とわかめのすまし汁 デザート	精白米 三温糖 サラダ油 片栗粉 観世ふ スパゲティ パター	豚肉 味噌	長ねぎ ほうれん草 しめじ 人参 玉ねぎ 焼きのり 若布 果物	3時全員 麦茶 ♥若布スパゲティ
2	木	ふりかけご飯 かぼちゃのサラダ 厚揚げともやしのとろみ煮 えのきの味噌汁 デザート	精白米 サラダ油 砂糖 片栗粉 マヨネーズ 薄力粉 黒砂糖	鶏卵 生揚げ 豚肉 味噌 普通牛乳 油揚げ	もやし 人参 椎茸 長ねぎ 南瓜 玉ねぎ えのき 果物	牛乳 ♥利休蒸しパン
3		野菜うどん 鰯のごま揚げ ひじきのさつと煮 デザート	うどん じゃが芋 薄力粉 サラダ油 砂糖 精白米	油揚げ 大豆 鶏卵 しらす干し 鰯	人参 玉ねぎ ほうれん草 もやし ひじき ビーマン 果物 ごぼう	麦茶 ♥牛蒡とじゃこのご飯
4	土	ごはん 豚肉のしょうが焼き (18日のみ、胡瓜とわかめの酢の物) もやしとキャベツのみそ汁 デザート	精白米 三温糖	豚肉 しらす干し 味噌	胡瓜 若布 もやし キャベツ 玉ねぎ 果物	麦茶 ♥バナナ
6		胚芽米入りご飯 高野豆腐の卵とじ 納豆と大根のおかか和え 野菜のすまし汁 デザート	精白米 はいが米 ごま油 砂糖 食パン マーガリン	凍り豆腐 ツナ缶 鶏卵 納豆 普通牛乳	長ねぎ 人参 グリーンピース 大根 玉ねぎ ほうれん草 たけのこ 果物	牛乳 ♥シナモントースト
7	火	チーズサンド 鶏肉のスキトマト煮 キャベツときゅうりのサラダ もやしと青菜のスープ デザート	食パン 薄力粉 サラダ油 バター じゃが芋 ごま油 三温糖 精白米	チーズ 鶏肉 脱脂粉乳	玉ねぎ マッシュルーム 果物 長ねぎ ビーマントマト キャベツ 胡瓜 もやし 人参	麦茶 ♥鮭おにぎり
8		けんちんうどん 簡単かき揚げ 小松菜と油揚げの煮びたし デザート	うどん さといも サラダ油 こんにゃく いりごま 薄力粉 三温糖 さつま芋	木綿豆腐 豚肉 鶏卵 普通牛乳	人参 ごぼう 小松菜 グリーンピース コーン 果物	牛乳 ♥人参クッキー 干し芋
富山県	9	ごはん ぶり大根 いとこ煮 きのこ汁 デザート	精白米 三温糖 いりごま	ぶり あずき 油揚げ 鶏肉	大根 南瓜 椎茸 しめじ 長ねぎ えのき なめこ ごぼう 人参 果物 削り昆布	麦茶 ♥とろろ昆布おにぎり
10		カレーライス ウィンナー入り卵焼き 切り干し大根の甘酢和え デザート	精白米 じゃが芋 砂糖 薄力粉 パター	豚肉 鶏卵 ウィンナー 普通牛乳	人参 玉ねぎ 福神漬 ビーマン 切干し大根 胡瓜 果物	牛乳 ♥ホットケーキ 小魚
11	土	鶏肉のカレー焼き もやしとツナのごま酢和え じゃが芋と若布のみそ汁 デザート	ごま油 三温糖 ごま 砂糖 じゃが芋 食パン マーガリン	鶏肉 まぐろ油漬 味噌	玉ねぎ もやし 若布 椎茸 果物	麦茶 ♥シュガートースト
13		ごはん 鯖の幽庵焼き ツナのフレーク煮 にらと油揚げのみそ汁 デザート	精白米 砂糖 中華麺	さわか ツナ缶 油揚げ 味噌 普通牛乳 生クリーム 卵黄	ゆず果汁 大根 人参 にら 玉ねぎ 果物 キャベツ ビーマン もやし	麦茶 ♥焼きそば
14	火	チーズと海苔のご飯 揚げ出し豆腐 春雨の三色和え 若布とえのきのスープ デザート	精白米 片栗粉 サラダ油 緑豆春雨 砂糖 さつま芋 バター ビスケット	プロセスチーズ 木綿豆腐 鶏卵 豚肉	大根 胡瓜 人参 若布 えのき 玉ねぎ 果物	牛乳 ♥スイートポテスティックバー
誕生日会	15	クロワッサン マカロニグラタン 生野菜★ 春のアスパラスープ デザート	クロワッサン マカロニ バター 薄力粉 パン粉 じゃが芋 食パン	ベーコン 普通牛乳 チーズ	玉ねぎ マッシュルーム ほうれん草 トマト レタス 胡瓜 アスパラガス 椎茸 長ねぎ さやえんどう 果物 いちごジャム	牛乳 ♥ジャムサンド
16		ごはん 鶏肉のごま唐揚げ 野菜炒め じゃが芋と青菜のみそ汁 デザート	精白米 薄力粉 いりごま サラダ油 じゃが芋 三温糖 パター	鶏肉 ベーコン 味噌 普通牛乳 鶏卵 生クリーム	キャベツ 玉ねぎ 人参 小松菜 果物	牛乳 ♥お楽しみケーキ
17	金	ほうれん草のスパゲティ 野菜入り卵焼き 若布スープ キャベツの和風サラダ デザート	スパゲティ マーガリン サラダ油 さつま芋 砂糖 いりごま	ベーコン 鶏卵 普通牛乳	玉ねぎ ほうれん草 人参 しめじ 椎茸 キャベツ 長ねぎ 若布 コーン粒 果物	牛乳 ♥大学芋
20	月	ツナサンド ひき肉のつくね煮 ヘルシーサラダ しめじとえのきのスープ デザート	食パン マヨネーズ パン粉 砂糖 片栗粉 三温糖 サラダ油 精白米	ツナ缶 鶏ひき肉 木綿豆腐 鶏卵 しらす	人参 玉ねぎ ひじき レタス 胡瓜 キャベツ しめじ えのき 長ねぎ ほうれん草 果物	麦茶 ♥骨太チャーハン 昆布
21	火	たけのこご飯 豆腐の五目揚げ アスパラと人参のごま和え ベーコンと玉ねぎのみそ汁 デザート	精白米 片栗粉 サラダ油 ごま 三温糖 薄力粉 マーガリン	油揚げ 木綿豆腐 豚肉 しらす干し 鶏卵 ベーコン 味噌 普通牛乳	たけのこ 椎茸 ひじき 人参 玉ねぎ アスパラガス 果物 小松菜 パナナ	牛乳 ♥小松菜のパウンドケーキ
22	水	ごはん じゃが芋と鶏肉の煮付け そぼろ和え いんげんともやしのみそ汁 デザート	精白米 じゃが芋 サラダ油 薄力粉	鶏もも 鶏卵 味噌 普通牛乳 木綿豆腐	グリーンピース水煮 ほうれん草 さやいんげん もやし 果物	牛乳 ♥お豆腐ドーナツ
24	金	手打ち肉うどん かじきまぐろのおろし煮 キャベツのごまみそ和え ヨーグルト	うどん サラダ油 片栗粉 ごま 砂糖 薄力粉 マヨネーズ	豚肉 まかじき 味噌 鶏卵 ヨーグルト	長ねぎ 人参 玉ねぎ ほうれん草 大根 キャベツ 果物 あおのり 椎茸	麦茶 ♥お好み焼き
30	木	わかめご飯 納豆の天ぷら きんぴらごぼう キャベツのみそ汁 デザート	精白米 薄力粉 サラダ油 こんにゃく 砂糖 マーガリン 三温糖 片栗粉 ごま油	納豆 しらす干し 油揚げ 味噌 普通牛乳 豚肉	若布 あさつき コーン粒 ごぼう 人参 キャベツ 玉ねぎ ほうれん草 果物 にら	牛乳 ♥プルコギ肉まん

※裏に給食だよりが載っていますので、ご覧下さい。

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

今月の栄養値	エネルギー	蛋白質	脂質
目標	530kcal	18g	16g
平均	541kcal	19g	17g