平成31年度

4月の予定献立表

むつみ保育園

日	曜	未満児おやつ	メニュー	おやつ	行事予定	血や肉になるもの（赤）	熱や力になるもの（黄）	体の調子を整えるもの（緑）
1	月	牛乳	鶏の照り焼き・五目ナムル・ワカメと豆腐のみそ汁・ミニトマト・のり缶	ひまわり菓子 リンゴジュース		鶏もも肉・ハム・豆腐 煮干し粉・牛乳・ｽｷﾑﾐﾙｸ	米・ごま油・砂糖・バター 餃子の皮・油	ニンニク・生姜・胡瓜・人参・キャベツ もやし・ワカメ・ﾐﾆﾄﾏﾄ・のり缶・ｶﾎﾞﾁｬ
2	火	クッキー	肉味噌豆腐・ミニ春巻き・和風サラダ・オレンジ	ｽｷﾑﾐﾙｸ・菓子	希望保育	豚ひき肉・豆腐・カニカマ スキムミルク	米・油・砂糖・片栗粉・ごま油	生姜・ニンニク・玉ねぎ・人参・椎茸 ｻﾔｴﾝﾄﾞｳ・胡瓜・ﾄﾏﾄ・ﾜｶﾒ・オレンジ
3	水	ビスケット	ナポリタン・胡瓜のピクルス・春野菜のみそ汁・ふりかけ・バナナ	フランスパン・牛乳		ベーコン・煮干し粉	米・スパゲティ・砂糖・油 ごま油・ｼﾞｬｶﾞｲﾓ・ﾌﾗﾝｽﾊﾟﾝ	人参・玉ねぎ・ピーマン・胡瓜・ｷｬﾍﾞﾂ バナナ・ｲﾁｺﾞｼﾞｬﾑ
4	木	せんべい	メルルーサのカレーフライ・サラダ・ワカメと豆腐のスープ・オレンジ	シュークリーム スポロン		メルルーサ・卵・豆腐	米・油・小麦粉・パン粉	コーン缶・トマト・レタス・胡瓜・ﾜｶﾒ 玉ねぎ・オレンジ
5	金		リンゴジュース（パン・牛乳）		入園式		パン	
6	土	せんべい	パン・ワンタンスープ・バナナ・麦茶			ワンタン	パン	人参・玉ねぎ・バナナ
8	月	ビスケット	五目うどん・ツナサラダ・バナナ	プリン（せんべい）	新入園児降園11：00 食育（配膳開始）ゆり	油揚げ・豚もも肉・ツナ缶	うどん	人参・玉ねぎ・椎茸・レタス・胡瓜 バナナ
9	火	ウエハース	ツナご飯・厚揚げのあんかけ・胡瓜漬け・お吸い物・オレンジ	ゼリー	新入園児 降園11：00	ツナ缶・生揚げ・鶏ひき肉 卵・牛乳	米・砂糖・油・片栗粉	コーン缶・玉ねぎ・人参・生姜・胡瓜 ワカメ・オレンジ
10	水	オレンジジュース	カレーライス・フルーツサラダ・福神漬	シュガートースト 牛乳	新入園児 降園12：30	豚もも肉	米・油・ｼﾞｬｶﾞｲﾓ・食パン マーガリン・グラニュー糖	人参・玉ねぎ・GP・リンゴ・みかん パイン・胡瓜・レタス・福神漬
11	木	クッキー	ハンバーグ・マカロニサラダ・コンソメスープ・ミニトマト	フルーツのヨーグルト和え		豚ひき肉・卵・ｽｷﾑﾐﾙｸ 牛乳・ﾊﾑ・ﾍﾞｰｺﾝ・ﾖｰｸﾞﾙﾄ	米・油・パン粉・マカロニ マヨネーズ・ジャガイモ	生姜・玉ねぎ・人参・ピーマン・胡瓜 ﾐﾆﾄﾏﾄ・ﾓﾓ・ﾐｶﾝ・ﾊﾟｲﾝ・ﾊﾞﾅﾅ
12	金	ビスケット	鶏の唐揚げ・華風サラダ・キャベツスープ・オレンジ・甘昆布	おからのﾏｰﾌﾞﾙｹｰｷ 野菜ジュース		ささみ・ハム・ベーコン 卵・おから	米・片栗粉・油・春雨・小麦粉 ごま油・砂糖・ｼﾞｬｶﾞｲﾓ・ﾊﾞﾀｰ	生姜・ニンニク・人参・胡瓜・もやし キャベツ・オレンジ・甘昆布
13	土	せんべい	パン・ワンタンスープ・バナナ・麦茶			ワンタン	パン	人参・玉ねぎ・バナナ
15	月	ビスケット	八宝菜・ハムカツ・ふりかけ・バナナ	ヨーグルト（せんべい）	新入園児 降園15：00	豚もも肉・卵・ハム ヨーグルト	米・油・片栗粉・小麦粉 パン粉	玉ねぎ・人参・筍・椎茸・白菜・ピーマン バナナ
16	火	ぶどうジュース	ハヤシライス・サウザンサラダ・オレンジ	ポテトフライ・ジョア	新入園児 降園16：00	豚もも肉	小麦粉・油・ジャガイモ	玉ねぎ・人参・ﾏｯｼｭﾙｰﾑ・コーン缶 レタス・胡瓜・オレンジ
17	水	クッキー	鮭のオーブン焼き・胡瓜とカニカマの酢の物・しめじのみそ汁・バナナ	フルーチェ	体育指導日	塩鮭・カニカマ・煮干し粉 牛乳	米・マヨネーズ・麸・砂糖	玉ねぎ・レモン・胡瓜・ワカメ・しめじ 人参・バナナ
18	木	せんべい	五目ひじき・ウインナー・キャベツと油揚げのみそ汁・トマト	麸のラスク・牛乳		さつま揚げ・ウインナー 油揚げ・煮干し粉	米・コンニャク・油・砂糖 麸・バター	ヒジキ・コーン缶・人参・キャベツ トマト
19	金	ヤクルト	スパゲティ・チーズサラダ・卵とコーンのスープ・バナナ	ｽｷﾑﾐﾙｸ・菓子	避難訓練 身体測定	豚ひき肉・チーズ・卵 スキムミルク	スパゲティー・バター・油 片栗粉	玉ねぎ・人参・ピーマン・コーン缶 トマト・レタス・胡瓜・バナナ
20	土	せんべい	パン・ワンタンスープ・バナナ・麦茶			ワンタン	パン	人参・玉ねぎ・バナナ
22	月	クッキー	煮魚・胡瓜とワカメの酢の物・野菜のみそ汁・ミニトマト	イチゴ・牛乳	食育（手洗いの話） ひまわり	赤魚・煮干し粉・牛乳	米・砂糖・麸・ジャガイモ	生姜・胡瓜・ワカメ・人参・玉ねぎ ミニトマト・イチゴ
23	火	牛乳	ワカメご飯・肉じゃが・小松菜となめこのみそ汁・オレンジ	ﾖｰｸﾞﾙﾄﾁｰｽﾞﾊﾞｿ ぶどうジュース	食育（手洗いの話） きく	豚もも肉・豆腐・煮干し粉 ｽｷﾑﾐﾙｸ・ﾖｰｸﾞﾙﾄ・ﾁｰｽﾞ	米・ジャガイモ・油・砂糖 小麦粉	ワカメ・人参・玉ねぎ・ネギ・なめこ 小松菜・オレンジ・レーズン
24	水	ウエハース	バジルチキン・コールスロー・ワカメスープ・バナナ	コーンフレーク・牛乳	体育指導日	鶏もも肉・チーズ・牛乳 ヨーグルト	米・オリーブ油・マヨネーズ 砂糖・コーンフレーク	ニンニク・胡瓜・人参・レタス・キャベツ コーン缶・ワカメ・玉ねぎ・バナナ
25	木	リンゴジュース	コーンシチュー・シュウマイ・胡瓜とキャベツの塩もみ・オレンジ・ふりかけ	ｽｷﾑﾐﾙｸ・菓子	食育（手洗いの話） ゆり	豚もも肉・スキムミルク	米・ジャガイモ・油・小麦粉	玉ねぎ・人参・コーン缶・GP・胡瓜 キャベツ・オレンジ
26	金	ビスケット	肉団子・サラダ・ワカメとなめこのみそ汁・バナナ	カステラ オレンジジュース	交通安全教室	豚ひき肉・卵・ｽｷﾑﾐﾙｸ 煮干し粉	米・小麦粉・ごま油・油 砂糖・片栗粉	玉ねぎ・椎茸・生姜・ｺｰﾝ缶・ﾄﾏﾄ・ﾚﾀｽ 胡瓜・ﾜｶﾒ・ﾈｷﾞ・なめこ・バナナ
27	土	せんべい	パン・ワンタンスープ・バナナ・麦茶			ワンタン	パン	人参・玉ねぎ・バナナ

☆３歳以上児（ひまわり・きく・ゆり）はお米を１升（1.6ｋｇ）お願いします。

ご入園・ご進級おめでとうございます。毎月、予定献立表を配布していきたいと思います。また、展示もしていきますのでお迎えの時間に子供さんと一緒にご覧になってみてください。安全でおいしい給食が出せるように調理一同頑張っていきたいと思います。本年度もよろしくお願いいたします。

＊＊＊今月の平均栄養価は次のとおりです。＊＊＊

３歳以上児：（エネルギー 549キロカロリー）（カルシウム251mg）（食塩 2.5ｇ）
３歳未満児：（エネルギー 515キロカロリー）（カルシウム242mg）（食塩 2.0ｇ）

☆スキムミルクとは？☆

牛乳から脂肪分を取り除いたもので、子供の発達や健康に必要な良質たんぱく質・カルシウム・ビタミンB2が多量に含まれています。動物性脂肪がとても低く、低エネルギーなので生活習慣予防食品としても用いられています。
飲用の他、昼食、おやつにも入ります。