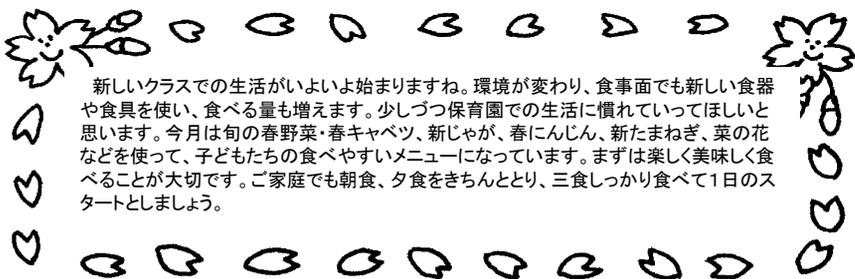


# 2020年 4 月 昼 食 予 定 献 立 表 上大岡ゆう保育園

| 10時<br>おやつ | 献立  | 3時のおやつ                        | エネルギー<br>たんぱく質             | 材 料 名  |  |  |
|------------|---|-------------------------------|----------------------------|--|--|--|
|            |   |                               |                            | 熱と力になるもの                                     | 血や肉や骨になるもの   | 体の調子を整えるもの   |
| 1<br>水     | 牛乳 親子丼 白菜のじゃこドレッシングあえ<br>かぼちゃの味噌汁               | マドレーヌ<br>牛乳                   | 705.9(534.4)<br>26.3(20.4) | 米、○小麦粉、○砂糖、○はちみつ、ごま油、砂糖                      | ○牛乳、卵、鶏もも肉、○卵、○バター、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)、しらす干し、◎牛乳     | はくさい、かぼちゃ、たまねぎ、ねぎ、にんじん、焼きのり、○レモン果汁                           |
| 2<br>木     | 牛乳 ごはん かじきの変わり揚げ アスパラとキャベツのサラダ<br>豚汁            | 手作りチーズパン<br>牛乳                | 697.5(555.8)<br>31.9(25.6) | 米、○小麦粉、さつまいも、○砂糖、砂糖、油、片栗粉 マヨネーズ              | ○牛乳、かじき、豚肉、○卵、米みそ、○チーズ、卵、○バター、いわし(煮干し)、◎牛乳           | だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、にんにく アスパラガス キャベツ                            |
| 3<br>金     | 牛乳 ソース焼きそば ブロッコリーのごま酢和え<br>わかめスープ 果物            | サラダ丼<br>牛乳                    | 586.5(450.8)<br>24.5(19.1) | 焼きそばめん、○米、ごま、○油、砂糖                           | ○牛乳、豚肉(肩ロース・脂身付)、○鶏ささみ、ちくわ、◎牛乳                       | わかめ、キャベツ、たまねぎ、ブロッコリー、緑豆もやし、にんじん、きゅうり、トマト、レタス、ピーマン、あおのり、◎焼きのり |
| 4<br>土     | 牛乳 ベジタブルピラフ かぶのサラダ トマトスープ                       | コーンフレーク<br>牛乳                 | 519.8(404.1)<br>14.6(12.2) | 米、○コーンフレーク、マヨネーズ、油、砂糖                        | ○牛乳、◎牛乳、ウインナー、バター                                    | かぶ、トマト、レタス、マッシュルーム缶、たまねぎ、きゅうり、にんじん                           |
| 6<br>月     | 牛乳 ごはん 鶏肉の照焼き ほうれん草の白和え<br>さつま芋の味噌汁             | パンプディング<br>牛乳                 | 659.6(532.5)<br>30.9(25.6) | 米、○食パン、さつまいも、砂糖、○砂糖、すりごま、油、○メープルシロップ、片栗粉     | ○牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、○卵、米みそ(淡色辛みそ)、ちくわ、いわし(煮干し)、◎牛乳         | ほうれん草、しらたき、ねぎ、にんじん、しょうが レーズン                                 |
| 7<br>火     | 牛乳 スパゲッティミートソース マセドアンサラダ<br>かぶのスープ 果物           | キャロットケーキ<br>牛乳                | 685.5(520.0)<br>22.4(17.6) | マカロニ・スパゲッティ、じゃがいも、○小麦粉、マヨネーズ○砂糖、○油、片栗粉、砂糖、油  | ○牛乳、豚ひき肉、○卵、ハム(ボンレス)、バター、粉チーズ、◎牛乳                    | かぶ、果物、たまねぎ、ホールトマト缶詰、○にんじん、かぶ・葉、きゅうり、○パイナップル、ピーマン、しょうが        |
| 8<br>水     | 牛乳 ごはん カレイの煮つけ 大根のきんぴら<br>油揚げと玉ねぎの味噌汁           | スイートパンキン<br>牛乳                | 564.9(460.1)<br>27.1(22.3) | 米、○砂糖、砂糖、油、ごま油                               | ○牛乳、かれい、米みそ、さつま揚げ、油揚げ、いわし(煮干し)、○バター、○卵(黄)、◎牛乳        | ○かぼちゃ、だいこん、にんじん、たまねぎ、さやえんどう、しょうが                             |
| 9<br>木     | 牛乳 ロールパン えびマカロニグラタン 春キャベツのカレーソテー<br>もやしのスープ 果物  | しじふーしー<br>お茶                  | 509.0(440.7)<br>20.2(18.0) | ロールパン、○米、マカロニ・スパゲッティ、小麦粉、パン粉、○油、油            | 牛乳、○豚肉(肩)、ちくわ、ベーコン、バター、ビザ用チーズ、◎牛乳                    | 果物 キャベツ、もやし、たまねぎ、マッシュルーム缶○にんじん、ねぎ、○刻みこんぶ、○干しいたけ、パセリ          |
| 10<br>金    | 牛乳 ごはん 擬製豆腐 春雨のサラダ 白菜の味噌汁                       | じゃがいもたこ焼き<br>牛乳               | 670.6(462.3)<br>26.6(17.6) | ○じゃがいも、米、砂糖、はるさめ(緑豆)、油、○片栗粉、○小麦粉、○油、ごま油      | ○牛乳、木綿豆腐、卵、鶏ひき肉、○ウインナー、米みそ、ハム、○かつお節、◎牛乳              | はくさい、きゅうり、ほうれん草、にんじん、○ねぎ、しめじ、○あおのり                           |
| 11<br>土    | 牛乳 カレーうどん さつま芋のサラダ パナナ                          | 鮭おにぎり<br>お茶                   | 555.1(455.6)<br>12.9(12.3) | ゆでうどん、じゃがいも、○米、さつまいも、油、砂糖                    | 豚肉(肩ロース・脂身付)、◎牛乳                                     | パナナ、にんじん、ねぎ、きゅうり、干しぶどう                                       |
| 13<br>月    | 牛乳 ごはん 鮭の味噌チーズ焼き ひじきの炒り煮<br>大根の味噌汁 果物           | お好み焼き<br>牛乳                   | 609.3(486.1)<br>30.7(23.6) | 米、○小麦粉、マヨネーズ、○ながいも、砂糖、○油、油                   | ○牛乳、さけ、米みそ(淡色辛みそ)、卵、○ハム、油揚げ、いわし(煮干し)、○干しえび、粉チーズ、◎牛乳  | 果物、だいこん、○キャベツ、にんじん、○ねぎ、ねぎ、ひじき、いんげん                           |
| 14<br>火    | 牛乳 ぶどうばん ボークビーンズ レタスときゅうりのシーザーサラダ<br>きのこのスープ    | 五平餅<br>牛乳                     | 608.7(481.1)<br>22.6(18.3) | じゃがいも、ぶどうパン、○米、○もち米、フランスパン、砂糖                | ○牛乳、豚肉(肩ロース)、ヨーグルト(無糖)、ベーコン、粉チーズ、○米みそ(淡色辛みそ)、パセリ、◎牛乳 | たまねぎ、きのこ、レタス、きゅうり、にんじん、ホールトマト缶詰、パセリ                          |
| 15<br>水    | 牛乳 五目うどん かぼちゃのそぼろあんかけ りんご                       | 梅じゃこおにぎり<br>お茶                | 563.0(463.6)<br>22.1(19.3) | ゆでうどん、○米、砂糖、○ごま、片栗粉                          | ◎牛乳、鶏もも肉、鶏ひき肉、○しらす干し、油揚げ、ちくわ、かつお節                    | かぼちゃ、りんご、はくさい、ねぎ、にんじん、○うめ干し、○焼きのり、きのこ                        |
| 16<br>木    | 牛乳 洋風寿司 メンチカツ コールスローサラダ コーンスープ                  | ホットケーキ<br>(生クリーム&いちご添え)<br>お茶 | 627.6(506.4)<br>20.8(17.9) | 米、パン粉、砂糖、油、小麦粉、マヨネーズ、片栗粉 ホットケーキミックス          | 豚ひき肉、焼き豚、卵、○牛乳、○卵、○ホイップクリーム、○バター、◎牛乳                 | たまねぎ、キャベツ、クリームコーン缶、○いちご、にんじん、きゅうり                            |
| 17<br>金    | 牛乳 ごはん さわらの味噌ごまネーズ焼き 生揚げのチャンプル<br>はんぺんの清まし      | パンプディング<br>牛乳                 | 687.0(549.7)<br>34.6(27.5) | 米、○パン、○砂糖、マヨネーズ、すりごま、砂糖                      | ○牛乳、さわら、生揚げ、○卵、はんぺん、かつお節、淡色みそ、◎牛乳、かつお節 バター           | 果物、緑豆もやし、ほうれん草、にんじん、チンゲンサイ、○干しぶどう、みついしこんぶ(だし用)               |
| 18<br>土    | 牛乳 豚肉の味噌丼 ブロッコリーのサラダ 中華スープ                      | ジャムサンド<br>牛乳                  | 577.3(444.3)<br>21.5(17.0) | 米、○パン、マヨネーズ、油、砂糖                             | ○牛乳、◎牛乳、豚肉(肩・皮下脂肪なし)、米みそ(淡色辛みそ)                      | ブロッコリー、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、だいこん、きゅうり、○ジャム、ピーマン、ねぎ               |
| 20<br>月    | 牛乳 ごはん 鶏ささみの野菜巻き 切干大根の旨煮<br>豆腐の味噌汁              | カレーパン<br>牛乳                   | 691.0(543.6)<br>33.2(25.6) | 米、○食パン、○じゃがいも、○油、片栗粉、砂糖、油                    | ○牛乳、絹ごし豆腐、鶏肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)、チーズ、油揚げ、いわし(煮干し)、◎牛乳       | にんじん、○たまねぎ、いんげん、切り干しだいこん、○にんじん、ねぎ エリンギ                       |
| 21<br>火    | 牛乳 ごはん 肉じゃが 大豆とじゃこ甘辛和え<br>キャベツの味噌汁              | みたらし焼き<br>牛乳                  | 694.0(545.7)<br>27.0(21.2) | じゃがいも、米、○小麦粉、砂糖、○砂糖、油、片栗粉、○油                 | ○牛乳、大豆(ゆで)、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し(半乾燥)、◎牛乳        | キャベツ、たまねぎ、しらたき、にんじん、さやえんどう                                   |
| 22<br>水    | 牛乳 五目ラーメン さつま芋のレモン煮 りんご                         | ひじき入りいなり寿司<br>お茶              | 679.1(536.4)<br>27.5(22.4) | ゆで中華めん、○米、マヨネーズ、ごま油、○砂糖、○ごま                  | ◎牛乳、○油揚げ、豚肉(肩)、○しらす干し(半乾燥)                           | りんご、かぼちゃ、もやし、きゅうり、チンゲンサイ、コーン缶、ねぎ、にんじん、干しぶどう、ひじき、干しいたけ        |
| 23<br>木    | 牛乳 あじの蒲焼丼 高野豆腐の煮物 じゃが芋と玉ねぎの味噌汁                  | ほうれん草のケーキ<br>牛乳               | 647.0(493.1)<br>26.3(20.4) | 米、じゃがいも、○小麦粉、○砂糖、油、片栗粉、砂糖、三温糖                | ○牛乳、あじ、○卵、米みそ(淡色辛みそ)、○無塩バター、凍り豆腐、いわし(煮干し)、◎牛乳        | だいこん、にんじん、たまねぎ、○ほうれん草、米みそ、いんげん、しょうが、焼きのり                     |
| 24<br>金    | 牛乳 ぶどうばん ツナのクリーム煮 ブロッコリーの和風マヨネーズ和え<br>トマトスープ 果物 | そうめん<br>お茶                    | 453.7(413.3)<br>19.9(18.0) | ○ゆでそうめん、ぶどうパン、じゃがいも、マヨネーズ、小麦粉、油              | 牛乳、鶏肉(もも皮なし)、ツナ油漬缶(きはだ)、○かまぼこ、パン、◎牛乳                 | ブロッコリー、たまねぎ、キャベツ、トマト、○さやえんどう、きのこ、コーン缶、にんじん、ねぎ 果物             |
| 25<br>土    | 牛乳 煮込みうどん さつま芋の甘煮 パナナ                           | じゃこおにぎり<br>お茶                 | 475.7(400.0)<br>15.7(14.3) | ゆでうどん、さつまいも、○米、砂糖、○ごま                        | ◎牛乳、鶏肉(もも皮なし)、○しらす干し                                 | パナナ、ほうれん草、えのきたけ、ねぎ、にんじん、○焼きのり                                |
| 27<br>月    | 牛乳 ごはん 肉団子の甘酢あん かぼちゃのサラダ<br>もやしの味噌汁             | チーズ入りじゃがもち<br>牛乳              | 662.5(523.7)<br>22.5(18.1) | ○じゃがいも、米、○片栗粉、マヨネーズ、片栗粉、砂糖、油、○油              | ○牛乳、豚ひき肉、○ビザ用チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、卵、◎牛乳                    | かぼちゃ、たまねぎ、もやし、きゅうり、ねぎ、にんじん、さやえんどう、干しぶどう                      |
| 28<br>火    | 牛乳 食パン かじきのオーロラソース焼き 新じゃがのサラダ<br>レタスのスープ 果物     | 高野豆腐のそぼろごはん<br>お茶             | 527.2(417.3)<br>22.1(18.8) | じゃがいも、食パン、○米、マヨネーズ、マーガリン・ソフトタイプ、小麦粉、○砂糖、○油、油 | かじき、ベーコン、○鶏ひき肉、○凍り豆腐、◎牛乳                             | 果物、たまねぎ、レタス、にんじん、○にんじん、パセリ                                   |
| 30<br>木    | 牛乳 ごはん 高野豆腐のフライ 炒りなます かぶの味噌汁                    | 菜の花のスパゲティ<br>お茶               | 552.4(473.3)<br>19.1(17.0) | 米、○スパゲッティ、パン粉、砂糖、油、小麦粉、ごま油、焼ふ、ごま             | ○鶏ひき肉、凍り豆腐、淡色みそ、卵、いわし(煮干し)、◎牛乳                       | かぶ、にんじん、しらたき、○なばな、○たまねぎ、ごぼう、かぶ・葉、いんげん                        |

16日 誕生会



新しいクラスでの生活がいよいよ始まりますね。環境が変わり、食事面でも新しい食器や食具を使い、食べる量も増えます。少しずつ保育園での生活に慣れていってほしいと思います。今月は旬の春野菜・春キャベツ、新じゃが、春にんじん、新たまねぎ、菜の花などを使って、子どもたちの食べやすいメニューになっています。まずは楽しく美味しく食べるのが大切です。ご家庭でも朝食、夕食をきちんととり、三食しっかり食べて1日のスタートとしましょう。

## 進級おめでとう

今月のメニュー紹介 マセドアンサラダ

「マセドアン」とはフランス語で切り方を意味する言葉で、さいの目切りや角切りのことを指します。じゃがいもやきゅうり、にんじん、ハムなど同じ大きさに切り、マヨネーズやドレッシングで和えます。ご家庭では、トマトやりんご、チーズやコーンなど、いろいろな具材で楽しめます。ポテトサラダのように潰さなくてもいいので簡単ですね。

今月は旬の春野菜を使った料理が沢山登場します。

菜の花のスパゲッティ  
新じゃがのサラダ  
キャロットケーキ  
春キャベツのカレーソテー などです。



