



# 2022年 4月予定献立表



緑の家保育園

日にち	曜日	10時	おひる	おやつ	3色分類		
					あか(体をつくる・血や肉になる)	黄(カや体温のもとになる)	みどり(体の調子を整える)
1	金	1才児	胚芽米ごはん 菜の花和え	フライドポテト	鶏ひき肉 豆腐 みそ 牛乳	米 はいが精米 ハン粉 砂糖 サラダ油 ごま じゃがいも	根深ねぎ しょうが ほうれんそう なばな キャベツ コーン にんじん でこぼん
14	木	2才児 クラス	松風焼き すまし汁	果物			
15	金	誕生会	カレーライス 果物 コールスロー かぶとわかめのスープ	誕生日ケーキ	豚もも小間 牛乳 クリーム	米 はいが精米 じゃがいも オリーブ油 バター 薄力粉 はちみつ サラダ油 グラニュー糖	にんじん たまねぎ しょうが にんにく トマトピューレ リんご キャベツ コーン かぶ わかめ 根深ねぎ ほうれんそう もも缶 いちご
28	木		カレーライス コールスロー かぶとわかめのスープ	パイナップルケーキ	豚もも小間 牛乳 豆腐	米 はいが精米 じゃがいも オリーブ油 バター 薄力粉 はちみつ サラダ油 砂糖	にんじん たまねぎ しょうが にんにく トマトピューレ リんご キャベツ コーン かぶ わかめ 根深ねぎ ほうれんそう バイン缶
2	土	16	鶏なんばんうどん 果物 じゃがいものそぼろ煮 紅白のしょうゆ漬	焼きコーンおにぎり	鶏もも小間 油揚げ 鶏ひき肉 牛乳	うどん じゃがいも サラダ油 砂糖 片栗粉 米 はいが精米	にんじん 根深ねぎ 干しいたけ ほうれんそう たまねぎ さやいんげん だいこん でこぼん コーン りんご
4	月	18	胚芽米ごはん 和風サラダ さばの煮つけ 春野菜豚汁	さつまいも蒸しパン	さば しらす 豚もも小間 豆腐 みそ 牛乳	豆 はいが精米 砂糖 ごま油 サラダ油 薄力粉 さつまいも	しょうが わかめ にんじん きゅうり キャベツ だいこん たまねぎ ごぼう ほうれんそう でこぼん
5	火	19	胚芽米ごはん 切干大根のみそ汁 鶏のはちみつ焼き いんげんのごまあえ	焼きそば風(ソース)	鶏もも切り身 油揚げ みそ 牛乳 豚もも小間	米 はいが精米 はちみつ サラダ油 すりごま 砂糖 スパゲティ	さやいんげん にんじん キャベツ 切干大根 たまねぎ ほうれんそう ビーマン あおのり りんご
6	水	20	スパゲティミートソース チーズサラダ えのきスープ	磯おにぎり	ぶたベーコン ふたひき肉 粉チーズ チーズ 鶏ひき肉 牛乳 しらす 削り節	スパゲティ サラダ油 オリーブ油 米粉 はちみつ 米 はいが精米 砂糖 ごま	にんにく しょうが 干しいたけ たまねぎ にんじん トマトピューレ キャベツ えのきたけ ほうれんそう わかめ あおのり でこぼん
7	木	21	胚芽米ごはん 中華風きゅうり 麻婆豆腐 中華風コーンスープ	スコーン	豆腐 ふたひき肉 みそ 鶏ひき肉 ふたベーコン 牛乳 チーズ	米 はいが精米 サラダ油 砂糖 片栗粉 ごま油 薄力粉 バター グラニュー糖	しょうが にんにく 根深ねぎ にんじん 干しいたけ じゃがいも たまねぎ コーン ほうれんそう レーズン りんご
8	金	22	食パン りんごとキャベツのサラダ 鮭の洋風照り焼き オニオンスープ	鶏そぼろおにぎり	生さけ ふたベーコン 牛乳 鶏ひき肉	食パン6枚切り サラダ油 米 はいが精米 ごま油	しょうが にんにく りんご きゅうり キャベツ レーズン たまねぎ にんじん ほうれんそう たけのこ(水煮) 干しいたけ 焼きのり プ
9	土	23	胚芽米ごはん プロックリーのおかかあえ かぼちゃと豚肉のあんどじ にらの野菜スープ 果物	シュガーラスク	豚もも小間 削り節 牛乳	米 はいが精米 砂糖 片栗粉 食パン8枚切り バター グラニュー糖	かぼちゃ さやいんげん フロックリー にんじん たまねぎ キャベツ じゃがいも りんご でこぼん
11	月	25	胚芽米ごはん 酢の物 かじき鮭の竜田揚げ かぼちゃと揚げのみそ汁	いちごジャムサンド	めかじき しらす 油揚げ みそ 牛乳	米 はいが精米 片栗粉 サラダ油 砂糖 食パン10枚切り バター いちごジャム	しょうが キャベツ にんじん わかめ きゅうり かぼちゃ たまねぎ ごま ほうれんそう
12	火	26	けんちんうどん さわらのみそ焼き 甘酢あえ	甘辛ひじきおにぎり	鶏むね小間 さわら みそ しらす 牛乳 削り節	うどん 砂糖 サラダ油 米 はいが精米 ごま	にんじん だいこん 干しいたけ 根深ねぎ ほうれんそう わかめ キャベツ ひじき りんご
13	水	27	13日:たけのこごはん 27日:ピースごはん 肉じゃが	マカロニ黒糖きな粉	油揚げ 豚もも小間 豆腐 みそ 牛乳 きなこ	米 はいが精米 砂糖 じゃがいも しらす サラダ油 マカロニ 黒砂糖	(13日:たけのこ生)27日:だし昆布 グリンピース) たまねぎ にんじん さやいんげん 根深ねぎ ほうれんそう でこぼん ブルーン
27			豆腐とねぎのみそ汁 果物	ブルーン			

## ～4月の献立より～

### 【松風焼き】

おせちに入る縁起物の一つとして知られる松風焼き。表面にだけケシの実をまぶし、裏には何も無い状態の食べ物であることから、『裏には何も無い。隠し事のない正直な生き方ができるように』という前向きな意味が込められています。保育園の給食では豆腐を混ぜて柔らかくし、ケシの実は食物繊維や鉄分を含むごまに変更して給食で提供します。

### 【竜田揚げ】

竜田揚げの「竜田」は、紅葉の名所である奈良県の北西部を流れる「竜田川」のこと。醤油につけた肉の赤い色と、厚めにつけた衣の白い粉の混ざった様子を竜田川の白い波に浮かぶ紅葉に見立てたそうです。竜田揚げは片栗粉のみで揚げるものを指すとされています。ただし、家庭によって呼び名が違ったり、片栗粉だけを使っても唐揚げと呼ぶケースもありますよね。それぞれご家庭での「我が家の唐揚げ」を楽しんでみてください♪

	(平均)				
	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	糖質 (g)	食塩 (g)
3.4.5才児	564	20.7	15.6	83.1	2.4