



# 平成23年 4月 献立表



シャローム三育保育園

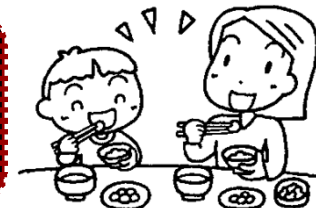
日	午前 おやつ	昼 食				15時の おやつ	補食	
		献立名および材料名						
1・15 (金)	牛乳 クラッカー	麦ごはん 精白米 麦	小松菜の味噌汁 小松菜 玉葱	鯖の文化干し 鯖	ひじきと高野豆腐の煮物 ひじき 高野豆腐 人参 干椎茸 蒟蒻 絹さや	オレンジ	麦茶・お好み焼き 小麦粉 卵 リンケッツ 干しえび キャベツ 小ねぎ	麦茶・チャーハン 精白米 卵 リンケッツ 長ねぎ
2・16 (土)	牛乳 胡麻せんべい	スパゲッティーナポリタン スパゲッティー リンケッツ 玉葱 ピーマン 人参	きのこスープ しめじ えのき 玉葱	南瓜のサラダ 南瓜 胡瓜		バナナ	牛乳・カステラ	
4・18 (月)	牛乳 たまごパン	雑穀米 精白米 ひえ あわ きび	大根の味噌汁 大根 油揚げ	肉じゃが 牛肉 じゃが芋 人参 玉葱 白滝 グリンピース	ほうれん草のなめ茸和え ほうれん草 なめ茸	りんご	牛乳・ピザトースト 食パン リンケッツ チーズ 玉葱 人参 ピーマン	麦茶・ピラフ 精白米 ツナ 玉葱 パセリ
5・19 (火)	牛乳 ビスケット	麦ごはん 精白米 麦	アスパラのスープ アスパラ 人参	鮭のコーンマヨネーズ焼き 鮭 クリームコーン 粉チーズ パセリ	カレービーフン ビーフン 大豆のハム なら キャベツ 玉葱	いちご	牛乳・バナナケーキ 小麦粉 卵 牛乳 バナナ	麦茶・炊込みご飯 精白米 えのき 干瓢 椎茸 筍 人参 蓮根
6・20 (水)	牛乳 せんべい	田舎うどん 乾麺 鶏肉 油揚げ 大根 人参 しめじ 長ねぎ		さつまいもとりんごの重ね煮 さつまい りんご 干しぶどう		バナナ	麦茶・おにぎり 精白米 わかめ しらす	麦茶・ツナマヨトースト 食パン ツナ
7・21 (木)	牛乳 クラッカー	雑穀米 精白米 ひえ あわ きび	中華スープ 卵 椎茸	ホイコーロー風 乾燥大豆蛋白 キャベツ ピーマン 人参	ブロッコリーとかにかまのサラダ ブロッコリー かにかま	オレンジ	牛乳・プルーン・クッキー 小麦粉 卵 牛乳 プルーン	麦茶・カレーピラフ 精白米 リンケッツ 玉葱 人参 ピーマン
8・22 (金)	牛乳 胡麻せんべい	ロールパン	ジュリアンスープ 絹さや 玉葱 人参	鱈のフライ 鱈 卵 パン粉	野菜添え ホワイトアスパラ トマト	バナナ	麦茶・焼きそば 中華麺 リンケッツ キャベツ 玉葱 人参 ピーマン もやし	麦茶・おにぎり 精白米 鮭 胡麻 鰹節
9・23 (土)	牛乳 小魚	牛丼 牛肉 玉葱		ほうれん草の味噌汁 ほうれん草 椎茸	がんもと人参の煮物 がんも 人参	オレンジ	牛乳・バームクーヘン	
11・25 (月)	牛乳 たまごパン	カレーライス 精白米 鶏肉 じゃが芋 玉葱 人参		コールスローサラダ キャベツ 胡瓜 コーン		りんご	麦茶・五目飯 精白米 油揚げ ひじき 人参 絹さや	麦茶・うどん 乾麺 なたと 油揚げ ほうれん草
12・26 (火)	牛乳 せんべい	ゆかりご飯 精白米 ゆかり	若竹汁 わかめ 筍	煮魚 目鯛 生姜	ピーマンとツナの胡麻和え ピーマン 人参 ツナ	バナナ	牛乳・スコーン 小麦粉 卵 生クリーム	麦茶・おにぎり 精白米 ゆかり わかめ
13 (水)	牛乳 クラッカー	麦ごはん 精白米 麦	キャベツのスープ キャベツ 人参	タンドリーチキン 鶏肉 ヨーグルト	花野菜サラダ カリフラワー ブロッコリー	オレンジ	牛乳・胡麻菓子 コーンフレーク・マシュマロ・干しぶどう・胡麻	麦茶・焼きそば 中華麺 リンケッツ 玉葱 人参 ピーマン
27 (水)	牛乳 クラッカー	バターライス 精白米 バター パセリ	マカロニスープ マカロニ さやいんげん 玉葱	鶏肉の唐揚げ 鶏肉 生姜 片栗粉	ポテトサラダ じゃが芋 胡瓜 人参	オレンジ	牛乳・お誕生日ケーキ 小麦粉 卵 牛乳 いちご	麦茶・炊込みご飯 精白米 あざみ えのき しめじ 椎茸 筍 心き
14・28 (木)	牛乳 胡麻せんべい	雑穀米 精白米 ひえ あわ きび	にら玉の味噌汁 にら 卵	ミートの甘辛炒め ミート ピーマン パプリカ 椎茸	南瓜の煮付け 南瓜	りんご	麦茶・フルーツヨーグルト ヨーグルト 桃 みかん	麦茶・サンドイッチ 食パン ツナ 胡瓜 いちごジャム
30 (土)	牛乳 ビスケット	ごはん 精白米	お麩の清汁 麩 貝割れ大根	豆腐の味噌グラタン 豆腐 鶏ひき肉 大葉	青梗菜のお浸し 青梗菜 人参 鰹節	バナナ	牛乳・野菜パン	



## 体温を上げて、朝型生活のスタート



4月は春といってもまだまだ寒い日が続いたり、急に温かくなったりと温度差が激しい時期です。この時期は体調を崩しやすい時期でもあるので、生活リズムを整えることが大切です。まずはしっかり朝ごはんを食べる習慣を身につけましょう。朝ごはんを食べることで、体内リズムが安定し、生活リズムが整ってきます。また、体が温まり、



エネルギー	538Kcal
たんぱく質	18g
脂質	17.5g
カルシウム	232mg
ビタミンA	184μg
ビタミンC	34mg
食塩	1.6g

仕入れの都合により献立を変更する場合があります。