



2019年度4月(卯月)
船堀中央保育園 献立表



- 目標～楽しく食べよう～
- 春の食材を積極的に取り入れる
 - 切り方や味付けなどを工夫し食べやすいようにする

テーマ野菜：グリーンピース



※午前中、牛乳、小魚等がでます。

※ はクッキングメニューです。

※日々安心・安全な食品を納品していますが、納入状況により献立を変更する場合があります。
※カレンダーに記載されているカロリーは幼児の1日の昼食おやつ分のカロリーです。
乳児は8割で計算しています。また、これは目安であり、個々の喫食量に応じて変動します。
※1日の幼児の昼食おやつ分のカロリー基準：548kcal

曜日	月	火	水	木	金	土
日	1	2	3	4	5	6
予定		入園式				
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ・スパゲッティーナポリタン ・ポテトサラダ ・ペイザンヌスープ ・いちご 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・豚肉と春野菜の生姜炒め ・胡瓜のしらす和え ・絹さやと厚揚げの味噌汁 ・ハナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ピースご飯 ・鮭の塩焼き 付)レモン ・切干大根の煮物 ・丸ごとかぶの味噌汁 ・でこぼん 	<ul style="list-style-type: none"> ・春キャベツ焼きそば ・胡瓜とさきみのボン酢和え ・じゃが芋と若布の味噌汁 ・ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ・麻婆豆腐丼 ・三色ナムル ・春雨スープ ・グレープフルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・春野菜の筑前煮 ・小松菜の海苔和え ・大根と油揚げの味噌汁 ・オレンジ
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> ・しらすおかかご飯 ・麦茶 530Kcal	<ul style="list-style-type: none"> ・味噌ポテト ・牛乳 ・小魚 519Kcal	<ul style="list-style-type: none"> ・いちごジャムサンド ・牛乳 500Kcal	<ul style="list-style-type: none"> ・鮭の春色おにぎり ・麦茶 469Kcal	<ul style="list-style-type: none"> ・クリームパン ・牛乳 563Kcal	<ul style="list-style-type: none"> ・バームクーヘン ・牛乳 542Kcal
日	8	9	10	11	12	13
予定	入園・進級お祝い献立		野菜の日			
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ・赤飯 ・カジキの照り焼き ・ほうれん草の胡麻和え ・花麩のすまし汁 ・清見オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ポークカレーライス ・玉葱ドレッシングサラダ ・コーンスープ ・フルーツゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ・麦入りご飯 ・新じゃが芋と油麩の煮物 ・キャベツと油揚げのお浸し ・スナップエンドウと豆腐の味噌汁 ・ハナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ・五目うどん ・南瓜の甘煮 ・胡瓜と若布の酢の物 ・ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・白身魚のチーズフライ ・干切りキャベツ ・南瓜と玉葱の味噌汁 ・いちご 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・八宝菜 ・中華胡瓜 ・にらとえのきのスープ ・ハナナ
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> ・グリーンピースマフィン ・牛乳 493Kcal	<ul style="list-style-type: none"> ・ツナと春キャベツのお好み焼き ・麦茶 506Kcal	<ul style="list-style-type: none"> ・マカロニきなこ ・牛乳 597Kcal	<ul style="list-style-type: none"> ・筍とグリーンピースのあんかけ丼 ・麦茶 442Kcal	<ul style="list-style-type: none"> ・メロンパン ・牛乳 543Kcal	<ul style="list-style-type: none"> ・ウエハース ・牛乳 ・せんべい 581Kcal
日	15	16	17	18	19	20
予定				誕生会		
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ・スパゲッティーナポリタン ・ポテトサラダ ・ペイザンヌスープ ・いちご 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・豚肉と春野菜の生姜炒め ・胡瓜のしらす和え ・絹さやと厚揚げの味噌汁 ・ハナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ピースご飯 ・鮭の塩焼き 付)レモン ・切干大根の煮物 ・じゃが芋と若布の味噌汁 ・でこぼん 	<ul style="list-style-type: none"> ・コーンのバターライス ・グリルチキン ～トマトソースがけ～ ・春野菜サラダ ・マカロニスープ ・いちごゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ・麻婆豆腐丼 ・三色ナムル ・春雨スープ ・グレープフルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・春野菜の筑前煮 ・小松菜の海苔和え ・大根と油揚げの味噌汁 ・オレンジ
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> ・しらすおかかご飯 ・麦茶 530Kcal	<ul style="list-style-type: none"> ・味噌ポテト ・牛乳 ・小魚 519Kcal	<ul style="list-style-type: none"> ・いちごジャムサンド ・牛乳 500Kcal	<ul style="list-style-type: none"> ・フルーツロールケーキ ・紅茶 573Kcal	<ul style="list-style-type: none"> ・クリームパン ・牛乳 563Kcal	<ul style="list-style-type: none"> ・バームクーヘン ・牛乳 542Kcal
日	22	23	24	25	26	27
予定			野菜の日		端午の節句献立	
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・カジキの照り焼き ・ほうれん草の胡麻和え ・花麩のすまし汁 ・清見オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ポークカレーライス ・玉葱ドレッシングサラダ ・コーンスープ ・フルーツゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ・麦入りご飯 ・新じゃが芋と油麩の煮物 ・キャベツと油揚げのお浸し ・スナップエンドウと豆腐の味噌汁 ・ハナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ・五目うどん ・南瓜の甘煮 ・胡瓜と若布の酢の物 ・ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ・こいのぼりご飯 ・鱈の竜田揚げ ・ほうれん草と蒲鉾の胡麻和え ・三つ葉と手毬麩のすまし汁 ・紅白ゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・八宝菜 ・中華胡瓜 ・にらとえのきのスープ ・ハナナ
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> ・グリーンピースマフィン ・牛乳 510Kcal	<ul style="list-style-type: none"> ・ツナと春キャベツのお好み焼き ・麦茶 506Kcal	<ul style="list-style-type: none"> ・マカロニきなこ ・牛乳 597Kcal	<ul style="list-style-type: none"> ・筍とグリーンピースのあんかけ丼 ・麦茶 442Kcal	<ul style="list-style-type: none"> ・柏餅 乳児：バナナ ・緑茶 540Kcal	<ul style="list-style-type: none"> ・ウエハース ・牛乳 ・せんべい 581Kcal

～伝えたい「日本食」～

食の欧米化が進み、米からパン、麺の主食が増え、脂質の摂取も多くなる一方、「和食」は、素材の味を生かし、脂質も低く健康食としても注目されています。旬の食材をたくさん活かし、歳時や季節を感じる事が出来るのも魅力です。

乳幼児期における食事は、生涯にわたる健康づくりの基礎の時期と言われています。園では、毎日の食事を食育の基本と考え、今年度も引き続き「和食」の良さを伝えていきます。

また、食事だけでなく、配膳、箸の使い方、だしの旨味、味噌などの発酵食品について、お話やクッキングを通して毎日の食事から少しずつ子ども達に和食の魅力を伝えていこうと思います。

4月は「楽しく食べよう」を目標に食事に慣れながら、春野菜を美味しく取り入れていきます。

