

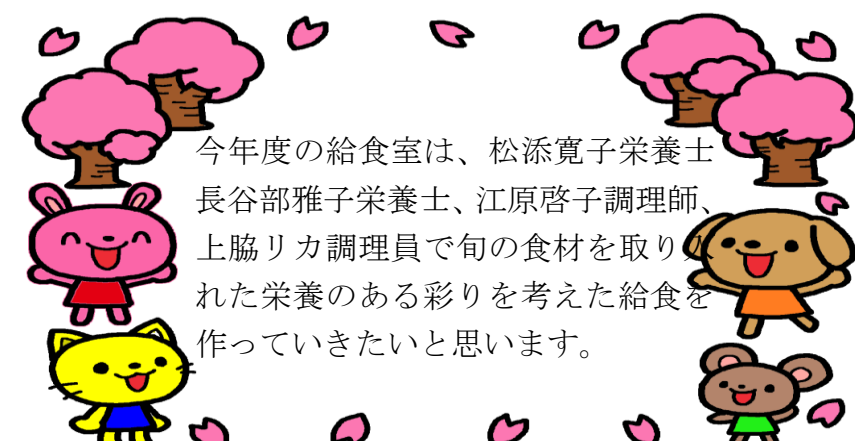


H30年度

4月 給食だより

相浦保育園

日	曜日	献立名			献立材料名		
		10時おやつ	昼食	3時おやつ	血や肉をつくる	力になる	体の調子をよくする
2	月	ヤクルト	カレーライス スパゲティサラダ りんご	ミルクココア えびせん	鶏肉 ハム スキムミルク	米 スパゲティ じゃが芋	玉ねぎ 人参 胡瓜 りんご キャベツ 黄ピーマン
3	火	ぶどうジュース	照焼きチキン 豆腐のみそ汁 彩りサラダ のり納豆	カップヨーグルト	鶏肉 木綿豆腐 えび 納豆	米	わかめ 玉ねぎ キャベツ トマト パプリカ アスパラガス 胡瓜 のり
4	水	幼児牛乳	絹さや入り皿うどん ポテトサラダ 揚げシュウマイ バナナ	牛乳 シュガートースト	豚肉 いか えび ハム 牛乳	米(パン) 中華麺 じゃが芋 食パン	さやえんどう 玉ねぎ 人参 干椎茸 もやし キャベツ 筍 胡瓜 バナナ
5	木	スポロン	鮭の塩焼き 麩のすまし汁 キャベツのゴマ和え	ホットミルク まるぼうろ	鮭 ちくわ スキムミルク	米 麩	玉ねぎ えのき みつば キャベツ 人参 胡瓜
6	金	ホットミルク	親子丼 春雨サラダ トマト グレープフルーツ	牛乳 お菓子	鶏肉 卵 かにかま 牛乳	米 春雨	玉ねぎ 干椎茸 胡瓜 人参 トマト グレープフルーツ
7	土	牛乳	新じゃがと春キャベツのポトフ 切り干し大根のナムル みかん缶	牛乳 かりんとう	ウインナー かにかま 牛乳	米(パン) じゃが芋	人参 玉ねぎ キャベツ しめじ 切干し大根 みかん缶
9	月	牛乳 サブレ	ハヤシライス 海藻サラダ ソーセージ	お茶 納豆スパゲティ	牛肉 いか えび 納豆 魚肉ソーセージ 牛乳	米 スパゲティ	玉ねぎ マッシュルーム トマト 海藻 胡瓜 キャベツ 人参
10	火	バナナ	竹輪のカレー風味揚げ 玉ねぎのみそ汁 スナッペンどうのソテー 梅納豆	コーヒー牛乳 お菓子	ちくわ 油揚げ 納豆 ベーコン スキムミルク	米	玉ねぎ ねぎ 梅 バナナ スナッペンどう 人参
11	水	ホットミルク	春野菜のクリーム煮 レタスとハムのサラダ オレンジ	牛乳 ゴマクリームサンド	鶏肉 牛乳 生クリーム ハム	米(パン) じゃが芋 食パン	人参 グリーンピース 玉ねぎ しめじ レタス キャベツ 胡瓜 オレンジ
12	木	ヤクルト	誕生会 サンドイッチパーティー 唐揚げ パックジュース メロン	プリンアラモード	ハム 卵 鶏肉 チーズ ツナ	食パン	レタス メロン
13	金	牛乳 パン	すり身の五目揚げ 卵スープ ごぼうサラダ プチトマト	牛乳 ジャムクラッカー	すり身 卵 ハム 牛乳	米	玉ねぎ 人参 きくらげ コーン えのき ねぎ ごぼう 胡瓜 トマト
14	土	牛乳	焼きそば 白桃缶 スティック野菜(オーロラソース)	牛乳 ミレービスケット	豚肉 いか 魚肉ソーセージ 牛乳	米(パン) 中華麺	もやし キャベツ 人参 玉ねぎ きくらげ 青のり 大根 胡瓜 白桃缶
16	月	牛乳 パン	鮭のみそ焼き 豆腐のお吸い物 ひじき煮 プチトマト	ミルクココア バナナ	鮭 絹ごし豆腐 まる天 スキムミルク	米 こんにゃく	えのき 玉ねぎ ねぎ ひじき さやえんどう 人参 トマト バナナ
17	火	野菜ジュース	肉じゃが ほうれん草のゴマ和え ソーセージ のり納豆 りんご	牛乳 パウンドケーキ	牛肉 ちくわ 納豆 魚肉ソーセージ 牛乳	米 じゃが芋 こんにゃく	玉ねぎ 人参 いんげん ほうれん草 胡瓜 りんご
18	水	ミルクココア	鶏のレモン風味揚げ 人参と南瓜のスープ ドレッシングサラダ	お茶 きな粉団子	鶏肉 生クリーム ハム チーズ きな粉	米(パン)	人参 玉ねぎ 南瓜 パセリ キャベツ 胡瓜
19	木	牛乳 ソーセージ	ワカメ入り卵焼き しめじのみそ汁 人参とジャコの炒め物 サラダ菜 黄桃缶	ホットミルク クッキー 昆布	卵 かにかま 油揚げ しらす スキムミルク	米	わかめ しめじ 玉ねぎ ねぎ 人参 サラダ菜 黄桃缶 昆布
20	金	りんご	白身魚のフライ 中華風スープ 豆腐サラダ トマト	お茶 お好み焼き	白身魚 豆腐 焼豚 チーズ ベーコン	米 山芋	もやし 玉ねぎ 筍 人参 干椎茸 ねぎ 胡瓜 わかめ ピーマン トマト キャベツ
21	土	牛乳	和風スパゲティ カリコリサラダ みかん缶	ココア豆乳 お菓子	いか えび チーズ ハム 豆乳	米(パン) スパゲティ	玉ねぎ 人参 しそ 山菜 しめじ 刻みりのり 胡瓜 大根 みかん缶
23	月	ヤクルト	麻婆豆腐 シーフードサラダ かぼちゃの煮物	牛乳 アーモンドトースト	豚肉 木綿豆腐 いか えび ちくわ 牛乳	米 食パン	玉ねぎ 筍 干椎茸 人参 ねぎ わかめ 胡瓜 南瓜
24	火	牛乳 パン	鮭の塩焼き かき玉汁 五目豆 チーズキャッチ バナナ	牛乳 焼き芋	鮭 卵 大豆 鶏肉 チーズ 牛乳	米 こんにゃく さつまいも	玉ねぎ 人参 みつば ごぼう レンコン バナナ
25	水	ホットミルク 昆布	チキンカツ コンソメスープ レタス パンプキンサラダ のり ぶどうジュース	コーヒー牛乳 せんべい	鶏肉 ハム スキムミルク	米(パン)	人参 胡瓜 南瓜 レタス ぶどうジュース
26	木	お茶 クッキー	筑前煮 塩っぺ漬け 梅納豆 オレンジ	牛乳 チーズ蒸しパン	鶏肉 卵 さつま揚げ 納豆 牛乳 チーズ	米 こんにゃく 里芋	筍 人参 干椎茸 レンコン ごぼう いんげん 大根 キャベツ 塩昆布 梅 オレンジ
27	金	牛乳	ドライカレー マカロニサラダ ブロッコリー 黄桃缶	飲むヨーグルト ココナッツサブレ	豚肉 ハム ヨーグルト	米 マカロニ	玉ねぎ 人参 筍 オクラ トマト なす 胡瓜 キャベツ ブロッコリー 黄桃缶
28	土	牛乳	鶏ごぼううどん コロコロサラダ パイン缶	牛乳 ミルクスティック	鶏肉 チーズ ハム 牛乳	米(パン) うどん じゃが芋	干椎茸 ごぼう 白菜 人参 ねぎ 玉ねぎ 胡瓜 パイン缶



今年度の給食室は、松添寛子栄養士
長谷部雅子栄養士、江原啓子調理師、
上脇リカ調理員で旬の食材を取り
入れた栄養のある彩りを考えた給食を
作っていきたいと思います。

お知らせ

- 赤・桃・黄組が持参するご飯の量は110gを目安として
ください。メニューによって納豆やふりかけ等をこちらで
準備するので白ご飯を持たせてください。
- ※前日の残ったご飯は硬く食べにくいので、できるだけ朝か
ら炊いたものを持たせてあげてください。
- 1階の玄関にその日の給食を展示しています。
- 毎月誕生会の日は、**ご飯はいりません。**