

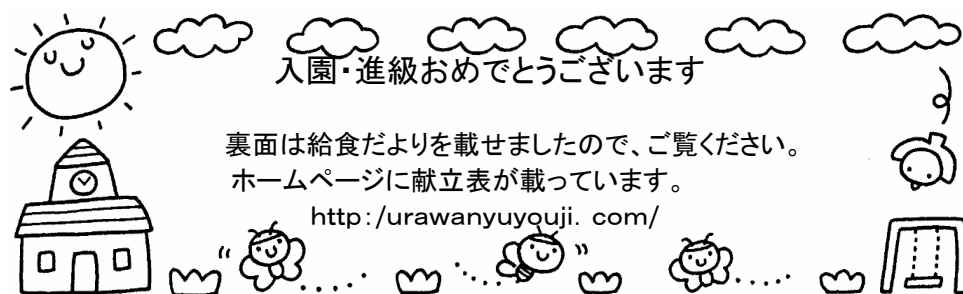
給食献立表

2018年4月

常盤こころ保育園

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
				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
2・16	月	御飯 とりつくね もやしのナムル 味噌汁(かぶ・玉葱・油揚げ)	牛乳 フルーチェ いちご ミニのりすけ	米、片栗粉、砂糖、 ごま油	牛乳、鶏挽、豆腐、 ツナ缶、味噌、油揚げ、 ごま	もやし、かぶ、長葱、 青梗菜、玉葱、人参、 生姜
3・17	火	和風スパゲティ さつま芋のオレンジ煮 レタスとトマトのスープ (レタス・トマト・玉葱)	牛乳 野菜入りマフィン グレープフルーツ	スパゲティ、さつま芋、 小麦粉、砂糖、片栗粉、 油	牛乳、豚挽、卵、バター、 かつお節	オレンジ濃縮果汁、 グレープフルーツ、 玉葱、レタス、人参、 ピーマン、椎茸、りんご、 ほうれん草、トマト
4・18	水	菜の花ごはん 鯖の塩焼き 里芋の揚げ煮 味噌汁(キャベツ・万能葱・しめじ)	牛乳 バリバリポテトスープストック味 カルテツバームクーヘン バナナ	米、里芋、片栗粉、油、 砂糖	牛乳、鯖、卵、しらす、 味噌	バナナ、キャベツ、 しめじ、小松菜、 万能葱、昆布
5・19	木	ロールパン クリームシチュー きんぴらサラダ りんご	牛乳 きな粉おにぎり オレンジ	ロールパン、じゃが芋、 米、小麦粉、砂糖、油	牛乳、鶏肉、ハム、 きな粉、バター	オレンジ、りんご、玉葱、 牛蒡、人参、胡瓜、 アスパラガス
6・20	金	御飯 鯖の西京焼き 和えもの すまし汁(大根・人参・長葱)	牛乳 アメリカンドッグ いちご	米、油、砂糖、 ホットケーキミックス粉	牛乳、鯖、ウインナー、 ツナ缶、卵、味噌	いちご、ほうれん草、 大根、人参、長葱
7・21	土	御飯 肉豆腐 かぶと人参の煮物 味噌汁(青梗菜・玉葱)	牛乳 星っ子 うの花クッキー オレンジ	米、油、砂糖	牛乳、豆腐、豚肉、味噌	オレンジ、かぶ、玉葱、 白菜、人参、青梗菜、 長葱、干椎茸
9・23	月	カレーライス 野菜ソテー 若布スープ(若布・玉葱)	牛乳 しらすチヂミ グレープフルーツ	米、じゃが芋、小麦粉、 片栗粉、ごま油、油	牛乳、豚肉、卵、バター、 しらす、ごま	グレープフルーツ、 玉葱、アスパラガス、 人参、もやし、コーン缶、 にら、若布、にんにく、 いちごジャム、生姜
10・24	火	御飯・おかかふりかけ かじきの梅焼き 白和え 味噌汁(さつま芋・玉葱)	牛乳 フレンチトースト いちご	米、食パン、さつま芋、 こんにゃく、砂糖	牛乳、かじき、豆腐、卵、 味噌、バター、ごま	いちご、玉葱、人参、 ほうれん草、椎茸、梅干
11・25	水	天ぶらうどん 南瓜の味噌煮 変り漬け ヨーグルト	牛乳 おからパウンドケーキ りんご	干麺、小麦粉、油、 砂糖、ごま油	牛乳、ヨーグルト、卵、 豚挽、おから、桜エビ、 けずり節、味噌	南瓜、りんご、胡瓜、 玉葱、長葱、小松菜、 人参、水菜、昆布
12・26	木	御飯 鮭の香味焼き 切干し大根の煮物 味噌汁(白菜・玉葱・万能葱)	牛乳 ココナッツクリームサンド 鉄入りたっぶりしらすくん バナナ	米、砂糖、ごま油、油	牛乳、鮭、味噌、油揚げ	バナナ、白菜、万能葱、 玉葱、切干大根、人参、 いんげん、生姜
13・27	金	ぶどうばん ポークビーンズ ポテトサラダ チーズ	牛乳 昆布おにぎり オレンジ	ぶどうパン、じゃが芋、 米、マヨネーズ、油	牛乳、豚肉、大豆水煮、 チーズ、ハム	オレンジ、玉葱、人参、 ホールトマト缶、胡瓜、 キャベツ、昆布佃煮、 マッシュルーム缶
14・28	土	御飯 鶏肉のホイル焼き 野菜サラダ 味噌汁(南瓜・人参・玉葱)	牛乳 野菜せん ひこうきビスケット いちご	米、砂糖、ごま油	牛乳、鶏肉、味噌、 ツナ缶、バター	いちご、ブロッコリー、 南瓜、玉葱、人参、 コーン缶、ピーマン
3～5歳児 1か月の平均栄養量 (おやつ含む)			エネルギー	582kcal	鉄	2.9mg
			たんぱく質	22.3g	カルシウム	272mg
			脂質	19.0g	ビタミンC	41mg
			塩分	2.6g	食物繊維	4.3g

※材料の都合により献立が変更になることがあります。



離乳食献立表 3回食・完了食

2018年4月

常盤こころ保育園

日	曜	午前 3回食・完了食(I・II)		午後 3回食・完了食(I)		午後 完了食(II)	
2・16	月	全粥・軟飯 とりつくね 和えもの 味噌汁	鶏挽、豆腐、長葱 青梗菜、人参、ごま かぶ、玉葱	全粥・軟飯 干草焼き なすの油みそ すまし汁	卵、ツナ、人参、玉葱 茄子、ピーマン、人参、玉葱 白菜、玉葱	軟飯 干草焼き なすの油みそ	卵、ツナ、人参、玉葱 茄子、ピーマン、人参、玉葱
3・17	火	煮込みうどん さつま芋のオレンジ煮 トマト	うどん、豚挽、人参、 玉葱、ピーマン、かつお節 さつま芋 トマト	野菜入り蒸しパン 鮭のムニエル・野菜ソテー 洋風みそ汁	小麦粉、ベーキング、砂糖、バター、 卵、牛乳、人参、りんご、ほうれん草 鮭、バター・ブロッコリー、人参、玉葱 人参、玉葱、じゃが芋	野菜入りマフィン 洋風みそ汁	小麦粉、ベーキングパウダー、 砂糖、卵、バター、牛乳、 人参、りんご、ほうれん草 人参、玉葱、じゃが芋
4・18	水	菜の花がゆ 煮魚 里芋の揚げ煮 味噌汁	米、しらす、卵、小松菜 たら 里芋 キャベツ、人参	煮込みうどん 煮奴 おかか和え	うどん、鶏挽、人参、 玉葱、大根、南瓜 豆腐 青梗菜、人参、かつお節	煮込みうどん おかか和え	うどん、鶏挽、人参、 玉葱、大根、南瓜 青梗菜、人参、かつお節
5・19	木	パンがゆ・食パン クリームシチュー 野菜サラダ フルーツ	バター、小麦粉、牛乳 鶏挽、人参、玉葱、じゃが芋、 白菜、人参 バナナ	全粥・軟飯 煮魚 ごま和え 味噌汁	かじき 小松菜、人参、ごま なす、人参、玉葱	きな粉おにぎり 味噌汁	米、きな粉、砂糖、塩 なす、人参、玉葱
6・20	金	全粥・軟飯 鮭の味噌煮 和えもの すまし汁	鮭 ツナ、ほうれん草、人参 大根、人参	ホットケーキ 肉団子スープ さつま芋のレモン煮	ケーキミックス粉、卵、牛乳、バター 豚挽、玉葱、人参、 キャベツ、ブロッコリー さつま芋	ホットケーキ 肉団子スープ	ホットケーキミックス粉、 卵、牛乳、バター 豚挽、玉葱、人参、 キャベツ、ブロッコリー
7・21	土	全粥・軟飯 肉豆腐 かぶの煮物 味噌汁	玉葱、白菜 豚挽、豆腐、人参、 かぶ、人参 青梗菜、玉葱	全粥・軟飯 魚のケチャップ煮 粉ふき芋・人参の甘煮 味噌汁	たら、ケチャップ じゃが芋、青のり・人参 ほうれん草、玉葱	軟飯 魚のケチャップ煮 味噌汁	たら、ケチャップ ほうれん草、玉葱
9・23	月	全粥・軟飯 肉じゃが 野菜ソテー 野菜スープ	鶏挽、人参、玉葱、じゃが芋 キャベツ、人参、玉葱 ブロッコリー、玉葱	煮込みうどん 炒り卵 きんぴら	うどん、人参、玉葱、 青梗菜、かぶ 卵、しらす、にら 南瓜、ごま	しらすチヂミ 味噌汁	小麦粉、卵、片栗粉、 しらす、にら、玉葱、塩、 コンソメ、ごま、ごま油 人参、玉葱、青梗菜、かぶ
10・24	火	全粥・軟飯 魚の煮付け 白和え 味噌汁	かじき 豆腐、人参、ほうれん草、ごま さつま芋、玉葱	パンがゆ・食パン そばろ炒め ブロッコリーのトマト煮 野菜スープ	鶏挽、人参、玉葱、白菜 ブロッコリー、トマト 大根、人参、玉葱	フレンチトースト 野菜スープ	食パン、卵、砂糖、 牛乳、バター 大根、人参、玉葱
11・25	水	煮込みうどん 南瓜のみそ煮 スティック人参・ヨーグルト	うどん、しらす、人参、 玉葱、小松菜 豚挽、南瓜 人参・プレーンヨーグルト	全粥・軟飯 魚の甘酢煮 和えもの すまし汁	たら、人参、玉葱、ピーマン キャベツ、人参 じゃが芋、玉葱	おからパウンドケーキ すまし汁	小麦粉、ベーキングパウダー、 おから、卵、砂糖、牛乳、 油、バニラエッセンス じゃが芋、玉葱
12・26	木	全粥・軟飯 煮魚 大根の煮物 味噌汁	鮭 大根、人参 白菜、玉葱	全粥・軟飯 煮込みハンバーグ 野菜ソテー すまし汁・フルーツ	豚挽、豆腐、玉葱 ほうれん草、人参、玉葱、バター 麩、人参、玉葱・バナナ	軟飯 煮込みハンバーグ 野菜ソテー フルーツ	豚挽、豆腐、玉葱 ほうれん草、人参、玉葱、バター バナナ
13・27	金	パンがゆ・食パン 豚挽のトマトスープ 温野菜 チーズ	ホールトマト缶 豚挽、人参、玉葱、キャベツ じゃが芋、人参、玉葱 チーズ	全粥・軟飯 魚のおろし煮 さつま芋の甘煮 味噌汁	かじき、大根 さつま芋 小松菜、玉葱	おにぎり 味噌汁	米、ごま塩 小松菜、玉葱
14・28	土	全がゆ・軟飯 そばろ煮 野菜サラダ 味噌汁	鶏挽、人参、玉葱、ピーマン ツナ、ブロッコリー、人参 南瓜、玉葱、人参	全粥・軟飯 豆腐ステーキ 里芋の土佐煮 味噌汁	豆腐 里芋、人参、かつお節 キャベツ、人参、玉葱	軟飯 豆腐ステーキ 味噌汁	豆腐 キャベツ、人参、玉葱

※材料の都合により献立が変更になることがあります。

離乳食献立表 1回食・2回食

2018年4月

常盤こころ保育園

日	曜	午前 1回食 I	午前 1回食 II	午前 2回食 I・II		午後 2回食 I・II	
2・16	月	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 玉葱ペースト かぶペースト	パンがゆ・野菜スープ 人参つぶし・しらす 玉葱つぶし かぶつぶし	七倍がゆ 鶏挽の野菜煮 味噌汁	鶏挽、人参、玉葱、 だし、醤油 かぶ、だし、味噌	七倍がゆ 豆腐の味噌あんかけ 煮物	豆腐、人参、玉葱、 白菜、だし、味噌 茄子、だし
3・17	火	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 玉葱ペースト さつま芋ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・豆腐 玉葱つぶし さつま芋つぶし	煮込みうどん 煮奴	うどん、人参、玉葱、南瓜、 さつま芋、だし、醤油 豆腐、だし、醤油	パンがゆ 鮭のスープ煮 煮浸し	鮭、人参、玉葱、 じゃが芋、だし、塩 ブロッコリー、だし、醤油
4・18	水	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 玉葱ペースト キャベツペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・白身魚 玉葱つぶし キャベツつぶし	七倍がゆ 煮魚 味噌汁	たら、だし、醤油 人参、玉葱、里芋、 キャベツ、だし、味噌	煮込みうどん 煮物	うどん、鶏挽、人参、 玉葱、大根、だし、醤油 南瓜、だし
5・19	木	パンがゆ・野菜スープ 人参ペースト 白菜ペースト じゃが芋ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・豆腐 白菜つぶし じゃが芋つぶし	パンがゆ 鶏のスープ煮 じゃが芋のマッシュ	鶏挽、人参、玉葱、 白菜、だし、塩 じゃが芋、だし	七倍がゆ しらす煮 味噌汁	しらす、だし 人参、玉葱、茄子、 小松菜、だし、味噌
6・20	金	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 大根ペースト ほうれん草ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・白身魚 大根つぶし ほうれん草つぶし	七倍がゆ 魚の味噌煮 すまし汁	鮭、ほうれん草、 だし、味噌 大根、人参、だし、醤油	七倍がゆ 豆腐の野菜あんかけ 煮物	豆腐、玉葱、人参、 キャベツ、だし、醤油 さつま芋、ブロッコリー、だし
7・21	土		つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・豆腐 白菜つぶし かぶつぶし	七倍がゆ 豆腐の煮物 煮物	豆腐、人参、玉葱、 白菜、だし、醤油 かぶ、だし	七倍がゆ 鶏挽の旨煮 味噌汁	鶏挽、じゃが芋、 人参、だし、醤油 ほうれん草、玉葱、だし、味噌
9・23	月	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 玉葱ペースト じゃが芋ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・豆腐 玉葱つぶし じゃが芋つぶし	七倍がゆ そぼろ煮 野菜スープ	鶏挽、だし、塩 人参、玉葱、じゃが芋、 だし、醤油	煮込みうどん 煮奴	うどん、人参、玉葱、 かぶ、南瓜、だし、味噌 豆腐、だし、醤油
10・24	火	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト さつま芋ペースト ほうれん草ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・しらす さつま芋つぶし ほうれん草つぶし	七倍がゆ しらすの旨煮 味噌汁	しらす、人参、玉葱、 ほうれん草、だし さつま芋、だし、味噌	パンがゆ 鶏のトマト煮 野菜スープ	鶏挽、トマト、白菜、だし、塩 人参、ブロッコリー、 大根、だし、醤油
11・25	水	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 玉葱ペースト 南瓜ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・豆腐 玉葱つぶし 南瓜つぶし	煮込みうどん 煮物 ヨーグルト	うどん、豆腐、玉葱、 小松菜、だし、醤油 南瓜、人参、だし、味噌 プレーンヨーグルト	七倍がゆ 煮魚 すまし汁	たら、だし、醤油 人参、玉葱、キャベツ、 じゃが芋、だし、醤油
12・26	木	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 玉葱ペースト 大根ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・白身魚 玉葱つぶし 大根つぶし	七倍がゆ 煮魚 味噌汁	鮭、だし 人参、大根、白菜、 だし、味噌	七倍がゆ 鶏挽の味噌煮 煮浸し	鶏挽、だし、味噌 ほうれん草、人参、 玉葱、だし
13・27	金	パンがゆ・野菜スープ 人参ペースト キャベツペースト じゃが芋ペースト	パンがゆ・野菜スープ 人参つぶし・豆腐 キャベツつぶし じゃが芋つぶし	パンがゆ 豆腐のスープ煮 煮物	豆腐、人参、玉葱、 キャベツ、だし、醤油 じゃが芋、だし	七倍がゆ 魚のおろし煮 味噌汁	鮭、大根、だし、醤油 小松菜、玉葱、 さつま芋、だし、味噌
14・28	土		つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・白身魚 南瓜つぶし ブロッコリーつぶし	七倍がゆ そぼろあんかけ 煮浸し	鶏挽、人参、玉葱、 南瓜、だし、塩 ブロッコリー、だし	七倍がゆ 豆腐の煮物 味噌汁	豆腐、人参、キャベツ、 だし、醤油 里芋、玉葱、だし、味噌

※材料の都合により献立が変更になることがあります。

軽食献立表

2018年4月

常盤こころ保育園

日付	献立	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	調味料
2・16 月	じゃこトースト	食パン、マヨネーズ	しらす干し	青のり	
3・17 火	わかめおにぎり	米			
4・18 水	スティックパン	食パン、 グラニュー糖			
5・19 木	クラッカーサンド			いちごジャム	
6・20 金	ゆかりおにぎり	米			
9・23 月	ロールサンド	ロールパン、 マヨネーズ	ツナ缶		食塩
10・24 火	おかかおにぎり	米	かつお節		醤油、食塩
11・25 水	サンドイッチ	食パン		ブルーベリージャム	
12・26 木	たらこおにぎり	米	たらこ		食塩
13・27 金	焼きそば	中華麺、油	鶏挽	人参、玉葱、 青梗菜、もやし	中濃ソース

※材料の都合により献立が変更になることがあります。

給食だより

2018年4月

ご入園・ご進級おめでとうございます。

暖かな陽気に色とりどりの花で外は春一色です。子ども達は、これから始まる園での新しい生活に、胸をときめかせていることでしょう。給食の時間が、保育園生活での楽しみの一つになるよう、おいしくて栄養たっぷりの食事を作りますので、よろしくお願いします。

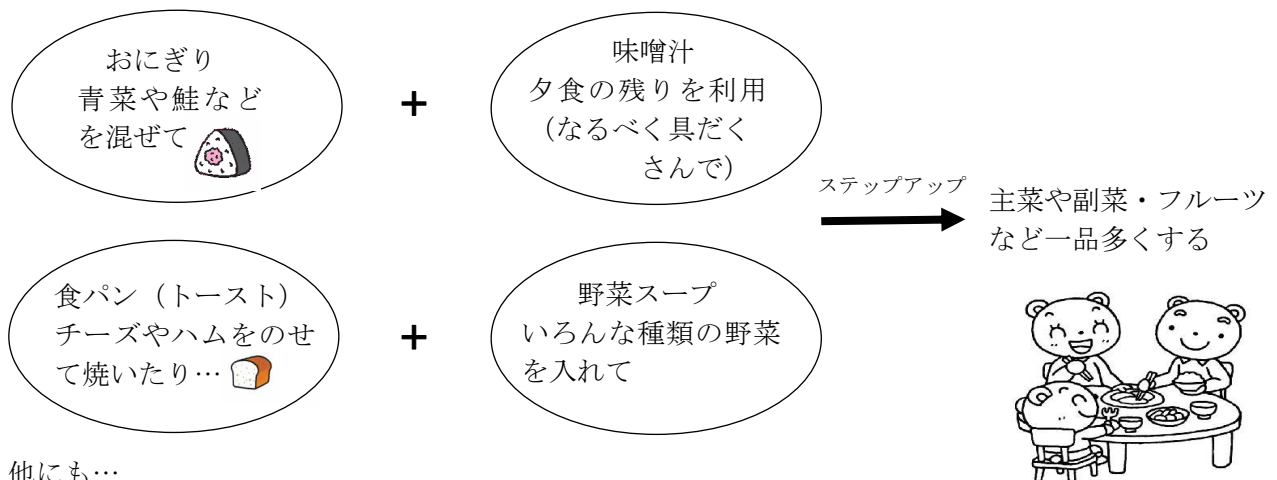
常盤こころ保育園の給食は・・・

- ・和食を中心とした献立にし、行事食も取り入れています。
- ・旬の食材を使い、季節を感じられるような献立にしています。
- ・味付けは薄味を基本にして、食材の味を活かしています。
- ・給食材料には細心の注意を払い、できるだけ国産で無農薬もしくは低農薬のものを使用しています。
- ・衛生には十分気をつけ、調理をする人も日頃の体調管理を心がけています。



毎日の昼食とおやつを給食室に展示しています。(土曜日を除く)
ぜひ降園時にご覧になり、お子さんとその日の給食について
お話ししてみてください。

4月は保育園に新しいお友達が増えたり、環境が変わったことで、心も体も落ち着かなくなる時期です。お腹の中は食べものを入れて安定させましょう。空腹では、エネルギー不足で遊ぶ気力も出てきません。園生活に慣れていくには、朝食をしっかり摂りましょう。



他にも...

ひじきの煮物、切干大根の煮物、南瓜の煮物など多めに作って冷凍し、電子レンジで温めて食べるのもいいですね。(小袋パックの総菜を利用してもいいでしょう)



食事に関してご質問・ご相談がありましたら、栄養士にお声をかけてください。