

2023年04月



たのしい食事だより



日付	曜日	午前のおやつ (乳児のみ)	お昼の献立	午後のおやつ	材 料 名				エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
					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		
3	月	牛乳 パイナップル	ごはん 白身魚の磯辺揚げ みそ汁 付け合せ	牛乳 菓子	米 片栗粉 油 菓子	メルルーサ 生揚げ 牛乳	(パイン缶) 青のり 玉ねぎ 大根 ねぎ キャベツ 人参	しょうゆ かつお節(だし) みそ マヨ・ドレ	501	21.5
4	火	牛乳 ポーロ	にんじんごはん 五目汁 ポテトサラダ	牛乳 菓子	(ポーロ) 米 砂糖 ジャがいも 菓子	ツナ缶 油揚げ 豆腐 ハム 牛乳	人参 もやし ごぼう しめじ ねぎ きゅうり 玉ねぎ コーン缶	しょうゆ みりん かつお節(だし) みそ マヨ・ドレ	578	22.6
5	水	牛乳 塩せんべい	ごはん 肉じゃが みそ汁	牛乳 菓子	(塩せんべい) 米 ジャがいも 油 砂糖 菓子	牛肉 豆腐 牛乳	人参 玉ねぎ 糸こんにゃく さやえんどう えのきたけ ねぎ	しょうゆ みりん かつお節(だし) みそ	556	20.3
6	木	牛乳 ウエハース	スタミナ丼 すまし汁 パイナップル	野菜ジュース ビスケット	(ウエハース) 米 油 砂糖 ビスケット	(牛乳) 豚肉	人参 玉ねぎ なら にんにく 大根 えのきたけ かいわれ パイン缶 野菜ジュース	オイスターソース しょうゆ 塩 ごしょう かつお節(だし)	526	21.2
7	金	牛乳 ビスケット	ごはん クリームシチュー コールスロー パナナ	牛乳 ☆米粉の蒸しパン	(ビスケット) 米 ジャがいも 油 砂糖 ホットケーキミックス 上新粉	鶏肉 ハム 牛乳	玉ねぎ 人参 グリンピース キャベツ きゅうり コーン缶 パナナ	シチューの素 酢 塩 ココア	517	19
10	月	牛乳 せんべい	カレーライス フレンチサラダ ゼリー	フルーツジュース 菓子	(せんべい) 米 ジャがいも 油 砂糖 菓子	牛肉 ハム 牛乳	人参 玉ねぎ グリンピース キャベツ きゅう コーン缶 ゼリー フルーツジュース	カレールウ 酢 塩	527	18.4
11	火	牛乳 ポーロ	チキンライス レタススープ パイナップル	飲むヨーグルト クラッカー	(ポーロ) 米 油 クラッカー	(牛乳) 鶏肉 ベーコン 飲むヨーグルト	玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリンピース レタス コーン缶 パセリ パイン缶	コンソメの素 ケチャップ 塩 ごしょう	504	19.6
12	水	牛乳 ウエハース	ごはん 豚肉のじゃが芋きんぴら みそ汁 納豆あえ	牛乳 ビスケット	(ウエハース) 米 ジャがいも 砂糖 ごま油 ビスケット	豚肉 油揚げ 納豆 牛乳	人参 ビーマン 白菜 ごぼう 玉ねぎ チンゲンサイ	しょうゆ みりん かつお節(だし) みそ	515	17.6
13	木	牛乳 ビスケット	ごはん 白身魚の竜田揚げ くず汁 付け合せ	野菜ジュース 菓子	(ビスケット) 米 片栗粉 油 菓子	(牛乳) メルルーサ さつま揚げ	大根 人参 みつば きゅうり キャベツ 野菜ジュース	しょうゆ 酒 かつお節(だし) 塩 マヨ・ドレ	500	19.9
14	金	牛乳 塩せんべい	ごはん 生揚げと豚肉のケチャップ煮 もやしスープ アスパラサラダ	牛乳 せんべい	(塩せんべい) 米 油 せんべい	豚肉 生揚げ ツナ缶 牛乳	玉ねぎ 人参 グリンピース キャベツ もやし えのきたけ パセリ グリーンアスパラ コーン缶	コンソメの素 ケチャップ 塩 ごしょう マヨ・ドレ	580	25.5
17	月	牛乳 クラッカー	焼豚チャーハン 中華スープ マカロニサラダ	牛乳 季節の和菓子 (あ)(ひ)→菓子	(クラッカー) 米 油 マカロニ 和菓子	焼き豚 豆腐 ツナ缶 牛乳	玉ねぎ コーン缶 ビーマン ねぎ 白菜 スナッペンえんどう きゅうり 人参	中華の素 塩 ごしょう しょうゆ マヨ・ドレ	501	20
18	火	牛乳 ビスケット	ごはん 煮魚 みそ汁 ごまあえ	フルーツジュース 菓子	(ビスケット) 米 砂糖 ごま 菓子	(牛乳) さわら 生揚げ	しょうが えのきたけ わかめ ねぎ 人参 もやし キャベツ フルーツジュース	酒 しょうゆ みりん かつお節(だし) みそ	506	24.9
19	水	牛乳 塩せんべい	和風マーボー丼 すまし汁 オレンジ	牛乳 せんべい	(塩せんべい) 米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 せんべい	鶏ミンチ 豆腐 油揚げ 牛乳	しょうが 玉ねぎ 人参 ねぎ 小松菜 えのきたけ オレンジ	かつお節(だし) しょうゆ 塩	502	23.2
20	木	牛乳 ウエハース	ごはん 鶏肉の揚げ煮 オニオンスープ パイナップル	飲むヨーグルト ビスケット	(ウエハース) 米 片栗粉 油 砂糖 ビスケット	(牛乳) 鶏肉 油揚げ 飲むヨーグルト	玉ねぎ スナッペンえんどう コーン缶 パイン缶	ケチャップソース みりん しょうゆ 中華の素 塩	501	21.6
21	金	牛乳 ポーロ	ひき肉ちらし すまし汁 ふきサラダ	牛乳 菓子	(ポーロ) 米 油 砂糖 マカロニ 菓子	鶏ミンチ 豆腐 ツナ缶 牛乳	しいたけ 人参 ごぼう 水菜 法れん草 玉ねぎ ふき コーン缶 キャベツ	かつお節(だし) しょうゆ 塩 マヨ・ドレ	503	21.8
24	月	牛乳 せんべい	ごはん 肉みそ豆腐 若竹汁	飲むヨーグルト クラッカー	(せんべい) 米 油 砂糖 クラッカー	(牛乳) 豆腐 鶏ミンチ 飲むヨーグルト	玉ねぎ 人参 だけのこ わかめ	みそ かつお節(だし) しょうゆ 塩	570	23.6
25	火	牛乳 ウエハース	ひじきごはん みそ汁 白あえ	野菜ジュース せんべい	(ウエハース) 米 砂糖 ごま せんべい	(牛乳) 鶏肉 油揚げ 豆腐	ひじき 人参 さやえんどう 花切干 かいわれ 法れん草 糸こんにゃく しいたけ 野菜ジュース	しょうゆ かつお節(だし) みそ	507	20.4
26	水	牛乳 塩せんべい	ハヤシライス コーンサラダ ゼリー	牛乳 お祝いデザート	(塩せんべい) 米 油 砂糖 お祝いデザート	豚肉 ハム 牛乳	玉ねぎ 人参 グリンピース マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン缶 ゼリー	ハヤシルウ 酢 塩	613	20.1
27	木	牛乳 ポーロ	ごはん 旨煮 そうめん汁	牛乳 ビスケット	(ポーロ) 米 砂糖 そうめん 麩 ビスケット	鶏肉 牛乳	大根 人参 しいたけ さやえんどう ねぎ わかめ	かつお節(だし) しょうゆ 塩	552	21.8
28	金	牛乳 ビスケット	炊き込みごはん みそ汁 ごまあえ	牛乳 あられ	(ビスケット) 米 油 砂糖 ごま あられ	豚肉 豆腐 牛乳	人参 しめじ だけのこ 玉ねぎ わかめ キャベツ きゅうり もやし	しょうゆ 塩 かつお節(だし) みそ	512	21.9
毎	土	飲むヨーグルト 菓子	パン 果物 牛乳 スティックチーズ	野菜ジュース 菓子	パン 菓子	(飲むヨーグルト) 牛乳 チーズ	果物 野菜ジュース		504	18.2

毎月19日は「食育の日」 ☆ 手作りおやつ
(ひ)=ひよこ組 (あ)=あひる組

注)マヨ・ドレ=マヨネーズ風ドレッシング

* 献立表は上記のように予定しておりますが、変更になる場合があります。また、乳児については発達の状態に応じて材料が変更になる場合もありますのでご了承ください
* 献立に使用されている食材の中で食べたことがなく、食物アレルギーの症状が誘発される心配がある場合はご相談ください

一宮市明るい選挙推進協議会からのお知らせ



4月9日(日)は愛知県議会議員一般選挙の、4月23日(日)は一宮市議会議員一般選挙の投票日です。必ず投票に出かけましょう!



【注】 アレルギーの初発事故を防ぐため、献立に使用されている食品の中で「食べたことがない食材」がある場合は、必ず、事前に家庭で2回以上食べて、何ら症状が誘発されないことを確認してください。
保育園では、安全を最優先にいたしますので、家庭で試すことができなかった場合はご連絡ください。