



平成31年度4月(卯月)  
江東区南砂さくら保育園 献立表



- 春の食材を積極的に取り入れる
- 切のりや味付けなどを工夫し食べやすいようにする



※朝乳、幼児共に午前中、牛乳がメインです。  
※はっぴはクッキングメニューです。  
※1日2安心・安全な食品を供給しておりますが、納入状況により献立を変更する場合があります。  
※カレントナーに印刷されているカレントナーは1日の献立およびそのカレントナーです。  
※1日18割で計算しております。なお、これは目安であり、個々の健康量に応じて変動します。  
※1日の幼児の献立およびそのカレントナー基準：OKkcal

曜日	月	火	水	木	金	土
予定	1 入園・連絡お祝い献立	2	3	4	5	6
昼食	<ul style="list-style-type: none"> <li>赤飯</li> <li>カジキの照り焼き</li> <li>ほうれん草のポテト和え</li> <li>花枝のすまし汁</li> <li>清貝オレシ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>豚肉と春野菜の生姜ゆめ</li> <li>胡瓜のしらし和え</li> <li>絹さやと厚揚げの味噌汁</li> <li>バナナ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ピーズご飯</li> <li>鮭の塩焼き(付)レモン</li> <li>切干大根の煮物</li> <li>丸ごとかぼちの味噌汁</li> <li>てこぼん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>春キャベツ焼きそば</li> <li>胡瓜とささみのさっぱり和え</li> <li>じゃが芋と若布の味噌汁</li> <li>ヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>麻婆豆腐</li> <li>春野菜の鶏節煮</li> <li>三色ナムル</li> <li>春雨スープ</li> <li>グレープフルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>春野菜の鶏節煮</li> <li>小松菜の瑞希和え</li> <li>木根と若布の味噌汁</li> <li>オレシ</li> </ul>
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>グリんピースマフィン</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>味噌ポテト</li> <li>小魚</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>いちごジャムサンド</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>葡とグリーンピースのあんかけ弁当</li> <li>麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>キャラメルロール</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ビスケット</li> <li>せんべい</li> <li>麦茶</li> </ul>
日	8	9	10	11	12	13
予定		野菜の日				総務会
昼食	<ul style="list-style-type: none"> <li>スパゲッティープオリタン</li> <li>ポテトサラダ</li> <li>ハイザンヌスープ</li> <li>グレープフルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ホークカレーライス</li> <li>玉葱ドレッシングサラダ</li> <li>コーンスープ</li> <li>フルーツゼリー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>麦入りご飯</li> <li>新じゃが芋と油揚げの煮物</li> <li>キャベツと油揚げのお浸し</li> <li>スナックエンドウと豆腐の味噌汁</li> <li>バナナ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>五目うどん</li> <li>南島の甘煮</li> <li>胡瓜と若布の酢の物</li> <li>ヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>白身魚のチーズフライ</li> <li>八宝菜</li> <li>干切りキャベツ</li> <li>南瓜と玉葱の味噌汁</li> <li>いちご</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>八宝菜</li> <li>中華胡瓜</li> <li>にらとえのきのスープ</li> <li>ヨーグルト</li> </ul>
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>しらすおからご飯</li> <li>麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ツナと春キャベツのお好み焼き</li> <li>麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>マカロニきんこ</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>鮭の春色おにぎり</li> <li>麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>メロンパン</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ビスケット</li> <li>せんべい</li> <li>麦茶</li> </ul>
日	15	16	17	18	19	20
予定		身体測定		遊樂訓練		誕生会
昼食	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>カジキの照り焼き</li> <li>ほうれん草のポテト和え</li> <li>花枝のすまし汁</li> <li>清貝オレシ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>豚肉と春野菜の生姜ゆめ</li> <li>胡瓜のしらし和え</li> <li>絹さやと厚揚げの味噌汁</li> <li>バナナ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ピーズご飯</li> <li>鮭の塩焼き(付)レモン</li> <li>切干大根の煮物</li> <li>丸ごとかぼちの味噌汁</li> <li>てこぼん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>春キャベツ焼きそば</li> <li>胡瓜とささみのさっぱり和え</li> <li>じゃが芋と若布の味噌汁</li> <li>ヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>コーンのバターライス</li> <li>グリルチキン〜マトリソースがけ〜</li> <li>春野菜サラダ</li> <li>マカロニスープ</li> <li>いちごゼリー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>春野菜の鶏節煮</li> <li>小松菜の瑞希和え</li> <li>大根と若布の味噌汁</li> <li>オレシ</li> </ul>
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>グリんピースマフィン</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>味噌ポテト</li> <li>小魚</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>いちごジャムサンド</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>葡とグリーンピースのあんかけ弁当</li> <li>麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>フルーツロールケーキ</li> <li>紅茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ビスケット</li> <li>せんべい</li> <li>麦茶</li> </ul>
日	22	23	24	25	26	27
予定		味噌作り		野菜の日		端午の節句献立 すもうの日
昼食	<ul style="list-style-type: none"> <li>スパゲッティープオリタン</li> <li>ポテトサラダ</li> <li>ハイザンヌスープ</li> <li>グレープフルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ホークカレーライス</li> <li>玉葱ドレッシングサラダ</li> <li>コーンスープ</li> <li>フルーツゼリー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>麦入りご飯</li> <li>新じゃが芋と油揚げの煮物</li> <li>キャベツと油揚げのお浸し</li> <li>スナックエンドウと豆腐の味噌汁</li> <li>バナナ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>五目うどん</li> <li>南島の甘煮</li> <li>胡瓜と若布の酢の物</li> <li>ヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>鯛の黄田揚げ</li> <li>ほうれん草の瑞希和え</li> <li>三つ葉と手毬のすまし汁</li> <li>紅白ゼリー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>八宝菜</li> <li>中華胡瓜</li> <li>にらとえのきのスープ</li> <li>ヨーグルト</li> </ul>
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>しらすおからご飯</li> <li>麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ツナと春キャベツのお好み焼き</li> <li>麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>マカロニきんこ</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>鮭の春色おにぎり</li> <li>麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>柏餅</li> <li>乳児：バナナ</li> <li>せんべい</li> <li>緑茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ビスケット</li> <li>せんべい</li> <li>麦茶</li> </ul>
日	29	30				
予定		昭和の日				
昼食						
午後のおやつ						

～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用し、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と言われています。  
当園では、毎日の食事を食育の基と考へ、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が少しずつ子ども達に和食の魅力を伝えることにしたいと思います。  
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。

