



4月の献立表

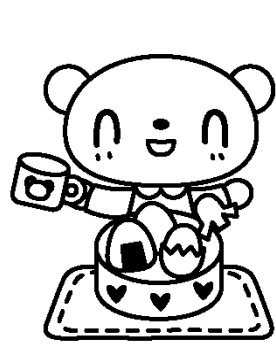
令和2年度 ほほえみ保育園



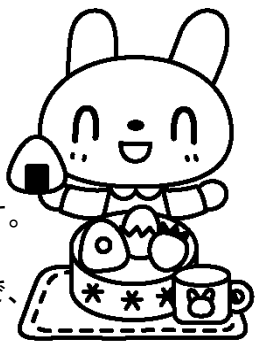
日	曜日	おやつ(午前)	献立	おやつ(午後)	日	曜日	おやつ(午前)	献立	おやつ(午後)
1	水	お菓子、牛乳	鶏のマヨネーズパン粉焼き(鶏肉、パセリ)、枝豆 ごった煮(里芋、にんじん、しいたけ、小松菜) みそ汁、果物	青のりクッキー、牛乳	15	水	お菓子、牛乳	煮魚(赤魚)、にんじん きのこ青菜のおかか和え(小松菜、キャベツ、にんじん、エリンギ、とうもろこし、かつお) みそ汁、果物	豆腐ドーナツ、牛乳
2	木	お菓子、牛乳	ハヤシライス(合挽ミンチ、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、トマト、グリーンピース) ブロッコリーサラダ(ブロッコリー、ツナ、にんじん、玉ねぎ) 果物	ピザトースト、牛乳	16	木	お菓子、牛乳	小松菜入り炒り豆腐(豆腐、小松菜、ウインナー、卵) 野菜とひじきの和え物(あげ、にんじん、きゅうり、キャベツ、ひじき) みそ汁、果物	五目おにぎり、お茶
3	金	お菓子、牛乳	魚の南蛮漬け(白身魚、玉ねぎ、ピーマン、にんじん) 大豆とひじきの煮物(大豆、ひじき、にんじん、揚げ) すまし汁、果物	豆腐入りあべかわ団子、牛乳	17	金	お菓子、牛乳	肉じゃが(豚肉、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、糸こんにゃく) じゃこピーマン(ちりめん、ピーマン、にんじん) すまし汁、果物	ごまチーズホットケーキ、牛乳
4	土	お菓子、牛乳	野菜オムレツ(卵、玉ねぎ、にんじん、じゃがいも、グリーンピース、牛乳)、ブロッコリー チンゲン菜の和え物(チンゲン菜、にんじん) みそ汁、果物	じゃこ豆おにぎり、お茶	18	土	お菓子、牛乳	鮭の塩焼き(鮭)、野菜の付け合わせ(ほうれん草、にんじん、とうもろこし) 切り干し大根の五目煮(切り干し大根、ひじき、あげ、にんじん、グリーンピース) みそ汁、果物	大学芋、牛乳
6	月	お菓子、牛乳	鶏肉の磯辺揚げ(鶏肉、青のり)、ブロッコリー ポテトサラダ(じゃがいも、きゅうり、にんじん、ウインナー) みそ汁、果物	コーンのチヂミ、牛乳	20	月	お菓子、牛乳	スパゲティナポリタン(スパゲティ、ウインナー、にんじん、玉ねぎ、ピーマン、トマト、粉チーズ) 焼きポテト(じゃがいも) 果物	フルーツヨーグルト和え、お茶
7	火	お菓子、牛乳	厚揚げと野菜のそぼろ煮(豚ミンチ、厚揚げ、かぼちゃ、にんじん、大根、チンゲン菜) ほうれん草のレモン醤油和え(ほうれん草、にんじん、しめじ、レモン) すまし汁、果物 五穀米	きなこマカロニ、牛乳	21	火	お菓子、牛乳	高野豆腐のオランダ煮(高野豆腐) ごぼうのごまマヨネーズ和え(ごぼう、じゃがいも、にんじん、キャベツ、きゅうり、ごま) すまし汁、果物	おかず蒸しパン、牛乳
8	水	お菓子、牛乳	魚の照り焼き(白身魚)、枝豆 小松菜とツナのサラダ(小松菜、ツナ、もやし、ごま) みそ汁、果物	にんじん蒸しパン、牛乳	22	水	お菓子、牛乳	魚のおろし煮(赤魚、大根)、枝豆 小松菜のお浸し(小松菜、にんじん) みそ汁、果物	きなこクッキー、牛乳
9	木	お菓子、牛乳	麻婆豆腐(豆腐、豚ミンチ、玉ねぎ、にんじん、しいたけ、グリーンピース) ナムル(もやし、ほうれん草、にんじん、きくらげ、ごま) すまし汁、果物	じゃが丸みたらし、牛乳	23	木	お菓子、牛乳	すき焼き丼(豚肉、厚揚げ、ちくわ、にんじん、玉ねぎ、白菜、ごぼう、えのき、糸こんにゃく、小松菜) 切り干し大根のサラダ(切り干し大根、ツナ、にんじん、キャベツ、きゅうり、ごま) すまし汁、果物	牛乳かん、お茶
10	金	お菓子、牛乳	春野菜の煮物(鶏肉、ちくわ、春キャベツ、にんじん、玉ねぎ、たけのこ、こんにゃく、きぬさや) おじゃがとじゃこのおかか和え(じゃがいも、ちりめん、かつお) みそ汁、果物	ビーフン、牛乳	24	金	お菓子、牛乳	豆乳汁(豚肉、厚揚げ、にんじん、さつまいも、大根、白菜、ほうれん草、豆乳) 野菜ときのこのソテー(合挽ミンチ、にんじん、キャベツ、玉ねぎ、えのき、エリンギ、ピーマン) 果物	ごまじゃこトースト、牛乳
11	土	お菓子、牛乳	肉みそうどん(鶏ミンチ、うどん、大豆、にんじん、玉ねぎ、しいたけ、小松菜) きのこキャベツの和え物(キャベツ、にんじん、しめじ、エリンギ) 果物	お好み焼き、牛乳	25	土	お菓子、牛乳	かぼちゃとなすのチーズ焼き(かぼちゃ、玉ねぎ、なす、鶏ミンチ、チーズ) チャブチェ(春雨、にんじん、玉ねぎ、しめじ、チンゲン菜、ごま) みそ汁、果物	もやしとちりめんのチヂミ、牛乳
13	月	お菓子、牛乳	関東煮(鶏肉、あげ、ちくわ、にんじん、里芋、大根、こんにゃく、小松菜) 青菜とちりめんのごま酢和え(ほうれん草、しらす干し、ごま) すまし汁、果物	ジャムサンド、牛乳	27	月	お菓子、牛乳	豚肉のマーマレード炒め(豚肉、玉ねぎ、マーマレード)、枝豆 春キャベツのごま和え(あげ、にんじん、小松菜、春キャベツ、もやし、ごま) すまし汁、果物	うどん、お茶
14	火	お菓子、牛乳	カレーライス(合挽ミンチ、にんじん、玉ねぎ、じゃがいも、グリーンピース) コールスローサラダ(キャベツ、きゅうり、にんじん、とうもろこし) 果物	きなこ大豆、牛乳	28	火	お菓子、牛乳	★行事食 チキンライス(鶏肉、玉ねぎ、ピーマン、パセリ、卵) 魚のフライ(白身魚)、ブロッコリー マカロニサラダ(マカロニ、きゅうり、にんじん、ウインナー) コンソメスープ(キャベツ、にんじん、パセリ) 果物	ミニたい焼き、牛乳
					30	木	お菓子、牛乳	ひじきとツナの炊き込み御飯(米、ひじき、にんじん、ツナ) 小松菜と玉ねぎの煮浸し(小松菜、玉ねぎ、あげ) 具だくさんみそ汁(ちくわ、にんじん、白菜、しめじ、玉ねぎ)、果物	さつま芋もち、牛乳



※行事、材料の都合等により献立が変更になる場合がありますので、
ご了承下さい。離乳期も個別対応になりますので献立変更もありま
すが、ご理解の程よろしくお願い致します。



保育園の給食に慣れよう



ご入園、ご進級おめでとうございます。
給食はいろいろな食品や料理との出合いを積み重ね、食の経験を豊かにする機会と考えます。
また、成長期に必要な栄養素をバランスよく摂取できるように配慮しています。家庭で食べた
ことのない味、苦手な食べ物もあるかもしれませんが、保育士やお友だちとのかかわりの中で、
少しずつ味に慣れ「素材のおいしさ」「食事の楽しさ」を感じて、望ましい食習慣を身につけて
もらいたいと願っています。