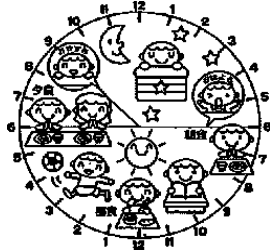


平成31年4月分 瑠璃よこはま保育園予定献立表

ご入園ご進級、
おめでとうございます。
～食べることを通じて、子どもたちの心と体の成長を応援します～

- ☆いっしょに食べると心もシアワセ
- ☆うすあじのススメ
- ☆おなかが「グ～！」でおいしい食事
- ☆心と体で季節を感じて
- ☆食べることに興味をもつ子どもに
- ☆安全でおいしい食事を



楽しい食事をするための3つのお願い

- ◆早寝早起きの習慣をつけましょう
- ◆朝ごはんをきちんと食べましょう
- ◆家庭の食事と内容が重ならないように献立表を参考にしてください

手作りおやつ

- 12日 オレンジゼリー
- 15日 パウンドケーキ
- 22日 ホットドッグ



園での食事

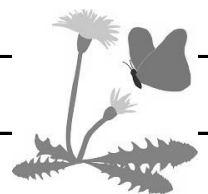
※離乳食は個々の発育・発達に応じたものになります。

- 1・2歳児 朝のおやつと昼食と午後のおやつで一日量の50%
- 3～5歳児 昼食と午後のおやつで一日量の45%
- (主食は家庭より持参)
- ※ 手作りおやつも提供しています。

旬の食材

- 新じゃがいも 春キャベツ
- たけのこ 新たまねぎ アスパラガス
- グリーンピース さやえんどう いちご

月	火	水	木	金	土
1 希望保育 肉じゃが ブロッコリーの昆布茶和え ちくわのごま揚げ	2 希望保育 カレイの塩焼き かぼちゃ煮 みそ汁(豆腐、わかめ)	3 希望保育 豆乳チャウダー スパゲティサラダ(ツナ) 金時豆	4 入園進級式 麻婆豆腐 棒棒鶏(ハンパソウ) オレンジ	5 中華そば いちご	6 ミートスパゲティ バナナ
未満児(米) じゃがいも 口糸こんにやく ○さとう ○油 ○ごま油 △いりごま 小麦粉	未満児(米) ○油 ○さとう	未満児(米) じゃがいも ○油 小麦粉 スパゲティ(乾) △マヨネーズドレッシング △いりごま	未満児(米) ○油 ○さとう かつくり粉 はるさめ(乾) ○ごま油 △いりごま	中華めん(ゆで) ○ごま油	スパゲティ(乾) ○油 ○さとう
△牛もも肉 ×ちくわ △昆布茶	かれい 絹ごし豆腐 ○かつわかめ(干) ○みそ	△鶏もも肉 調整豆乳 △ツナ缶(油漬) ○きんとき豆(味付)	木綿豆腐 △豚ひき肉 ○赤みそ △ささ身	△豚もも肉 ×なると	△牛ひき肉 △豚ひき肉
たまねぎ にんじん グリンピース(冷) ブロッコリー	かぼちゃ にんじん たまねぎ ねぎ	たまねぎ にんじん だいこん △しめじ きゅうり スイートコーン(粒冷)	にんじん たまねぎ ビーマン きゅうり △干しいたけ ×しょうが ねぎ オレンジ	たまねぎ にんじん ねぎ △しめじ いちご	にんじん たまねぎ △干しいたけ
8 磯うどん りんご	9 焼そば バナナ	10 かやくうどん オレンジ	11 豚肉とじゃが芋のみそ汁 ほうれん草の和風サラダ	12 カレーシチュー コロッケ ブロッコリーサラダ オレンジゼリー	13 パン・牛乳
うどん(ゆで)	中華めん(ゆで・焼きそば用) ○油	うどん(ゆで)	未満児(米) じゃがいも △マヨネーズドレッシング	未満児(米) ○油 △マヨネーズドレッシング じゃがいも ○さとう	
△豚もも肉 ○かつわかめ(干)	△豚もも肉 ○青のり ○削りかつお	△鶏もも肉 ×ちくわ	△豚もも肉 木綿豆腐 ○みそ ちりめんじゃこ ○かつわかめ(干)	△牛もも肉 △ツナ缶(油漬) 粉寒天	
たまねぎ にんじん ねぎ りんご	にんじん たまねぎ △しめじ キャベツ バナナ	たまねぎ にんじん △生しいたけ 白ねぎ オレンジ	にんじん ごぼう ねぎ ほうれん草	たまねぎ にんじん グリンピース(冷) ブロッコリー ×ホトトコケ(冷) オレンジジュース	
15 さけの照り焼き ほうれん草のごまあえ みそ汁(かぼちゃ・イモ) パウンドケーキ	16 スタミナチキン ひじきの炒め煮 すまし汁(おつゆふ・わかめ)	17 肉豆腐 白菜のおかかあえ りんご	18 鱈の西京焼き きゅうりこんぶ ばち汁(豆腐)	19 豚肉の竜田揚げ 切り干し大根の煮物 みそ汁(もずく)	20 ジャージャー麺 バナナ
未満児(米) ○さとう △いりごま じゃがいも ホットケーキミックス ○油	未満児(米) ○さとう ○油 ふ(乾) 口こんにやく	未満児(米) ○油 口糸こんにやく ○さとう	未満児(米) ○さとう ばち(乾)	未満児(米) かつくり粉 ○油 ○さとう	中華めん(ゆで) ○ごま油 ○さとう △いりごま
さけ ×ちくわ ○みそ ○調整豆乳	△鶏もも肉 口油揚げ ○ひじき(乾)	△牛もも肉 木綿豆腐 ○削りかつお	△さわら ○みそ ○白みそ △塩昆布 口油揚げ	△豚もも肉 △鶏もも肉 絹ごし豆腐 ○もずく(生) ○みそ	△牛ひき肉 ○赤みそ
ほうれん草 にんじん かぼちゃ たまねぎ △しめじ	たまねぎ ×にんにく ×しょうが にんじん △干しいたけ △えのき茸 ねぎ	にんじん たまねぎ 白ねぎ はくさい きゅうり りんご	きゅうり にんじん だいこん ねぎ	×しょうが △切り干し大根 にんじん △干しいたけ グリンピース(冷) たまねぎ ねぎ	×にんにく にんじん もやし バナナ スイートコーン(粒冷) ねぎ
22 つくねの照り焼き 豚れんこん すまし汁(うどん) ホットドッグ	23 マカロニのクリーム煮 コーンキャベツ 揚げシューマイ	24 チキンチャップ ミモザサラダ 春野菜のスープ	25 かき揚げ ほうれん草とハムの和え物 みそ汁(大根)	26 誕生日会 炊き込みごはん(たけのこ) みそ汁(油揚げと豆腐)	27 パン・牛乳
未満児(米) かつくり粉 ○さとう ○油 干しうどん(乾) ドッグパン △マヨネーズドレッシング ○ごま油	未満児(米) マカロニ(乾) ○油	未満児(米) ○油 ○さとう じゃがいも スパゲティ(乾) △マヨネーズドレッシング	未満児(米) 小麦粉 かつくり粉 ○油 △いりごま	米 ○油 ○さとう 口こんにやく	
△鶏ひき肉 絹ごし豆腐 ○ひじき(乾) ○赤みそ △豚もも肉 ×ちくわ 口ウナギ	△鶏もも肉 口ベーコン	△鶏もも肉 ○たまご △豚もも肉	ちりめんじゃこ ○もずく(生) 口ローハム ○みそ	△鶏もも肉 口油揚げ ×ちくわ 木綿豆腐 ○みそ	
×しょうが にんじん れんこん たまねぎ △干しいたけ きゅうり ビーマン	たまねぎ にんじん △しめじ グリーンピース(冷) キャベツ ×シューマイ スイートコーン(粒冷)	たまねぎ パセリ(生) にんじん きゅうり キャベツ	にんじん たまねぎ かぼちゃ ほうれん草 だいこん △えのき茸 ねぎ	にんじん ×たけのこ(水煮) はくさい ねぎ	



※献立名の下に3つの枠は上段が熱や力になるもの、中段が血や肉・骨をつくるもの、下段が体の調子を整えるものです。
※離乳食に使用している食品の区分表示 無印・・・生後5～6カ月頃・○・・・生後7～8カ月頃・△生後9～11カ月頃・□・・・生後12～18カ月頃・×・・・使用しない
※🍔 手作りおやつは予定ですの変更になる場合もあります。また仕入れの都合上、くだもの変更がある場合があります。ご了承ください。