

2021年04月

## 献立表

青梅みどり第二保育園

日	曜	おひる	おやつ	材 料 名			補食
				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	
1	木	ゆかり花形ごはん 中華スープ(もやし・ワカメ) 豚肉の香味焼き マカロニサラダ	ストロベリーマフィン 牛乳 りんご	米 小麦粉 バター マカロニ 三温糖 マヨドレ ごま油	牛乳 豚ロース	りんご もやし きゅうり いちごジャム にんじん ねぎ カットわかめ ニンニク	牛乳 そうめん
2	金	ごはん すまし汁(あおさ・玉ねぎ) チキンかつ ブロッコリーサラダ	ミートマカロニ 牛乳 いちご	米 マカロニ 油 パン粉 小麦粉 片栗粉 三温糖 ごま油	牛乳 鶏もも 豚ひき肉	いちご たまねぎ ブロッコリー マッシュルーム にんじん トマト缶 あおさ	牛乳 パンケーキ
3	土	中華風そぼろごはん 野菜スープ(人参・えのき) ごま和え	チーズ蒸しパン 麦茶 果物	米 小麦粉 三温糖 油 すりごま 片栗粉 ごま油	豚ひき肉 牛乳 チーズ(ピザ用)	もやし にんじん たまねぎ バナナ きゅうり えのきたけ グリーンピース(冷凍)	牛乳 おにぎり
5	月	ひき肉カレー コンソメスープ(しめじ・白菜) 春雨サラダ	ごまのカップケーキ 牛乳 いちご	米 じゃがいも 小麦粉 三温糖 はるさめ 油 バター 白いりごま ごま油	牛乳 豚ひき肉 ハム	いちご たまねぎ にんじん はくさい きゅうり しめじ	牛乳 ケチャップライス
6	火	牛乳パン トマトスープ チキンディアブロ風 キャベツとツナの和え物	ライスピザ 牛乳 りんご	牛乳パン 米 パン粉 マカロニ 三温糖	牛乳 鶏もも ツナ チーズ	りんご キャベツ たまねぎ にんじん トマト缶 ピーマン ホールコーン缶	牛乳 うどん
7	水	ごはん みそ汁(豆腐・ネギ) 鮭の生姜焼き 小松菜の胡麻油炒め	メロンパン 牛乳 バナナ	米 メロンパン 三温糖 白いりごま ごま油	牛乳 さけ 木綿豆腐 みそ	もやし バナナ こまつな にんじん ねぎ しょうが	牛乳 ぞうすい
8	木	スパゲティミートソース コンソメスープ(白菜・コーン) ささみのマヨ和え	ひじきご飯 牛乳 オレンジ	スパゲティ 米 マヨドレ 油 片栗粉 三温糖	牛乳 豚ひき肉 ささみ 粉チーズ 油揚げ	たまねぎ もやし にんにく オレンジ はくさい ほうれんそう えのきたけ コーン缶 ピーマン セロリ ひじき にんじん	牛乳 パンケーキ
9	金	ごはん すまし汁(おふ・みつば) 高野豆腐入りつくね 切り昆布煮つけ	ソース焼きそば 牛乳 バナナ	米 蒸し中華めん おふ パン粉 油 三温糖 白いりごま 片栗粉	牛乳 木綿豆腐 鶏ひき肉 豚もも肉 ちくわ とうふ(高野豆腐)	バナナ にんじん たまねぎ みつば もやし キャベツ 刻みこんぶ さやえんどう あおのり	牛乳 そうめん
10	土	春雨丼 中華スープ(ワカメ・ネギ) もやしサラダ	ブアマンケーキ 麦茶 果物	米 小麦粉 三温糖 はるさめ 油 ごま油	豚もも肉	もやし バナナ にんじん きゅうり ねぎ たけのこ しいたけ さやいんげん カットわかめ しょうが	牛乳 おにぎり
12	月	ごはん みそ汁(あおさ・大根) 豚肉のチーズパン粉焼き 子ぎつねサラダ	セサミトースト 牛乳 オレンジ	米 食パン 三温糖 マーガリン パン粉 すりごま 油	牛乳 豚ロース 粉チーズ 油揚げ みそ かつお節	オレンジ レタス だいこん みずな きゅうり あおさ	牛乳 ケチャップライス
13	火	バターロール コンソメスープ(人参・白菜) 鶏のオレンジ焼き コールスローサラダ	ツナのそぼろ寿司 牛乳 りんご	バターロール 米 マヨドレ 三温糖	牛乳 鶏もも ツナ(油漬缶) 鶏もも	りんご キャベツ はくさい きゅうり しょうが にんじん マーメレード コーン缶 グリンピース 刻みのみ ニンニク	牛乳 うどん
14	水	ごはん すまし汁(小ねぎ・しいたけ) メカジキのステーキ ブロッコリーおかか和え	フルーツヨーグルト 麦茶 リッツ	米 リッツ 油 小麦粉 三温糖	かじき ヨーグルト(加糖) かつお節	バナナ もも缶 みかん缶 パイナップル缶 ブロッコリー にんじん 小ねぎ しいたけ	牛乳 ぞうすい
15	木	みそうどん 大豆の煮物 チーズ	ゆかりおにぎり 牛乳 りんご	ゆでうどん 米 三温糖	牛乳 大豆(水煮) 豚もも肉 みそ 油揚げ キャンディーチーズ 切れてるチーズ	りんご にんじん だいこん しいたけ さやいんげん	牛乳 パンケーキ
16	金	ごはん みそ汁(もやし・油揚げ) 松風焼き ひじきサラダ	パンケーキ 牛乳 バナナ	米 小麦粉 バター 三温糖 マヨドレ 白いりごま	牛乳 木綿豆腐 鶏ひき肉 みそ 油揚げ とうふ(高野豆腐) スキムミルク	バナナ パイナップル缶 もやし たまねぎ にんじん きゅうり ひじき あおのり	牛乳 そうめん
17	土	中華風そぼろごはん 野菜スープ(人参・えのき) ごま和え	チーズ蒸しパン 麦茶 果物	米 小麦粉 三温糖 油 すりごま 片栗粉 ごま油	豚ひき肉 牛乳 チーズ(ピザ用)	もやし にんじん たまねぎ バナナ きゅうり えのきたけ グリーンピース(冷凍)	牛乳 おにぎり
19	月	ひき肉カレー コンソメスープ(しめじ・白菜) 春雨サラダ	ごまのカップケーキ 牛乳 いちご	米 じゃがいも 小麦粉 三温糖 はるさめ 油 バター 白いりごま ごま油	牛乳 豚ひき肉 ハム	いちご たまねぎ にんじん はくさい きゅうり しめじ	牛乳 ケチャップライス

2021年04月

## 献立表

青梅みどり第二保育園

日	曜	おひる	おやつ	材 料 名			補食
				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	
20	火	牛乳パン トマトスープ チキンディアブロ風 キャベツとツナの和え物	ライスピザ 牛乳 りんご	牛乳パン 米 パン粉 マカロニ 三温糖	牛乳 鶏もも ツナ チーズ	りんご キャベツ たまねぎ にんじん トマト缶 ピーマン ホールコーン缶	牛乳 うどん
21	水	ごはん みそ汁(豆腐・ネギ) 鮭の生姜焼き 小松菜の胡麻油炒め	メロンパン 牛乳 バナナ	米 メロンパン 三温糖 白いりごま ごま油	牛乳 さけ 木綿豆腐 みそ	もやし パナナ こまつな にんじん ねぎ しょうが	牛乳 ぞうすい
22	木	キャベツとベーコンのパスタ コンソメスープ(アスパラ・コーン) 豆腐サラダ	ケーキ(幼児) パンケーキ(乳児) 麦茶	ショートケーキ スバゲティ 三温糖 油 ごま油 ホットケーキ粉	木綿豆腐 ベーコン 生クリーム 牛乳	キャベツ レタス みずな きゅうり グリーンアスパラガス コーン缶 刻みのり もも缶 パイナップル缶	牛乳 おにぎり
23	金	ごはん すまし汁(おふ・みつば) 高野豆腐入りつくね 切り昆布煮つけ	ソース焼きそば 牛乳 バナナ	米 蒸し中華めん おふ パン粉 油 三温糖 白いりごま 片栗粉	牛乳 木綿豆腐 鶏ひき肉 豚もも肉 ちくわ とうふ(高野豆腐)	バナナ にんじん たまねぎ みつば もやし キャベツ 刻みこんぶ さやえんどう あおのり	牛乳 そうめん
24	土	春雨丼 中華スープ(ワカメ・ネギ) もやしサラダ	ブアマンケーキ 麦茶 果物	米 小麦粉 三温糖 はるさめ 油 ごま油	豚もも肉	もやし パナナ にんじん きゅうり ねぎ たけのこ しいたけ さやいんげん カットわかめ しょうが	牛乳 おにぎり
26	月	ごはん みそ汁(あおさ・大根) 豚肉のチーズパン粉焼き 子ぎつねサラダ	セサミトースト 牛乳 オレンジ	米 食パン 三温糖 マーガリン パン粉 すりごま 油	牛乳 豚ロース 粉チーズ 油揚げ みそ かつお節	オレンジ レタス だいこん みずな きゅうり あおさ	牛乳 ケチャップライス
27	火	バターロール コンソメスープ(人参・白菜) 鶏のオレンジ焼き コールスローサラダ	ツナのそぼろ寿司 牛乳 りんご	バターロール 米 マヨドレ 三温糖	牛乳 鶏もも ツナ(油漬缶) 鶏もも	りんご キャベツ 白菜 きゅうり しょうが 人参 マーメレード コーン缶 グリンピース 刻みのり ニンニク	牛乳 うどん
28	水	ごはん すまし汁(小ねぎ・しいたけ) メカジキのステーキ ブロッコリーおかか和え	フルーツヨーグルト 麦茶 リッツ	米 リッツ 油 小麦粉 三温糖	かじき ヨーグルト(加糖) かつお節	りんご キャベツ はくさい きゅうり しょうが にんじん マーメレード コーン缶 グリンピース 刻みのり ニンニク	牛乳 ぞうすい
30	金	ごはん みそ汁(もやし・油揚げ) 松風焼き ひじきサラダ	パンケーキ 牛乳 バナナ	米 小麦粉 バター 三温糖 マヨドレ 白いりごま	牛乳 木綿豆腐 鶏ひき肉 みそ 油揚げ とうふ(高野豆腐) スキムミルク	バナナ パイナップル缶 もやし たまねぎ にんじん きゅうり ひじき あおのり	牛乳 そうめん
1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)		エネルギー	547 kcal	鉄	1.8 mg		
		たんぱく質	19.4 g	カルシウム	184 mg		
		脂 質	17.4 g	ビタミンC	23 mg		
		塩 分	2.0 g	食物繊維	3.5 g		

## 給食のおいしさと楽しさ

乳幼児期は「食を営む力」の基礎を築く大切な時期。  
子どもたちは生活と遊びの中で、食を楽しみ、お友達と楽しみを共有する体験を積み重ねながら、社会性を育み、  
健康な食事をおいしいと感じることができる「嗜好」と「食習慣の基礎」を培います。  
園では毎日の給食を「食育教材」として位置づけ、丁寧な食事支援を行っています。

## ★おいしさの理由

## 1・主食・主菜・副菜のそろったおいしさ

ごはんを中心に、主菜(肉・魚等)と副菜(野菜・いも・海藻等)を組みあわせて、栄養的にも味のにもバランスのよい給食を提供します。

## 3・大量に作るおいしさ

たくさんの食材を大量に調理することで、それぞれの食材のうま味が凝縮し、特別なおいしさが引き出されます。

## 5・出汁をベースにしたおいしさ

和食の「出汁」をベースにし、子どもたちにとって安心できる風味とうま味で、いろいろな食材に挑戦する機会を増やします。

## 7・空腹に食べるおいしさ

お腹を空かせた状態で給食をおいしく食べることができるよう、午前中はしっかり体を動かすように支援します。

## 2・新鮮な食材のおいしさ

旬の食材は栄養価が高く、おいしさも格別。季節の様々な食材を積極的に取り入れて、正しい味覚と嗜好を育てます。

## 4・毎日出来立てのおいしさ

適時・適温はおいしさの必須条件！園では子どもたちの食べる時間に合わせて、おいしい給食を作ります。

## 6・咀嚼・嚥下機能に合わせたおいしさ

咀嚼・嚥下機能が未発達な子どもたちが、無理せずおいしさを楽しめるように、食べ物の大きさやかたさを調整します。

## 8・感謝する気持ちから生まれるおいしさ

食材を育む自然、食べ物を作ってくれる人、食べ物を届けてくれる人、調理してくれる人を身近に感じることで、食べ物をいただくことへの感謝の気持ちを育みます。

☆乳児の9時の水分補給は牛乳が出ます

☆22日はお誕生日会です

☆仕入れの都合上、献立を変更する場合があります。