

2022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	金	お花ごはん すまし汁(みつば・玉ねぎ) 鶏の照り焼き 切干大根の煮物	梅じゃこご飯 牛乳 清美オレンジ	米 三温糖 油	牛乳 鶏もも 油揚げ 釜揚げしらす	オレンジ たまねぎ みつば にんじん うめぼし 切干大根 さやいんげん さやえんどう	牛乳 にゅうめん
2	土	肉丼 中華スープ(大根・わかめ) ごま和え	いちごジャムケーキ 麦茶 果物	米 ホットケーキ粉 三温糖 油 すりごま ごま油	豚もも肉 牛乳	たまねぎ もやし バナナ にんじん だいこん きゅうり いちごジャム さやいんげん わかめ	牛乳 おにぎり
4	月	ごはん すまし汁(小ねぎ・舞茸) 鶏肉のおろし煮 野菜炒め	コーンマフィン 牛乳 りんご	米 小麦粉 パター 三温糖 片栗粉	牛乳 鶏もも	りんご もやし キャベツ だいこん しいたけ ホールコーン缶 にんじん 小ねぎ	牛乳 ぞうすい
5	火	牛乳パン コンソメスープ(かぶ・人参) ミートローフ ブロッコリーサラダ	ごま塩おにぎり 麦茶 バナナ	牛乳パン 米 パン粉 三温糖 ごま油	豚ひき肉 牛乳	にんじん バナナ かぶ ブロッコリー たまねぎ コーン グリーンピース	牛乳 うどん
6	水	ごはん みそ汁(もやし・油揚げ) 鮭の青のり焼き 切り昆布煮つけ	ブアマンケーキ 牛乳 いちご	米 小麦粉 三温糖 油	牛乳 さけ ちくわ みそ 油揚げ	いちご もやし にんじん さやいんげん 刻みこんぶ あおのり	牛乳 おにぎり
7	木	ブルコギ丼 わかめスープ マカロニサラダ	ツナのそぼろ寿司 麦茶 バナナ	米 マカロニ 三温糖 マヨドレ 白いりごま ごま油	豚もも肉 ツナ(油漬缶)	たまねぎ バナナ にんじん きゅうり グリーンピース 刻みのり わかめ	牛乳 ぞうすい
8	金	ふりかけごはん すまし汁(大根・お麩) 鶏肉の塩こうじ焼き ひじき煮	ソース焼きそば 牛乳 清美オレンジ	米 蒸し中華めん 油 白玉麩 白いりごま 三温糖	牛乳 鶏もも 豚もも肉 油揚げ	オレンジ にんじん だいこん もやし たまねぎ キャベツ さやいんげん ひじき あおのり	牛乳 にゅうめん
9	土	中華風そぼろごはん コンソメスープ(人参・大根) もやしサラダ	きな粉蒸しパン 麦茶 果物	米 小麦粉 三温糖 油 片栗粉 ごま油	豚ひき肉 牛乳 きな粉	もやし にんじん たまねぎ バナナ だいこん きゅうり グリーンピース	牛乳 おにぎり
11	月	ツナカレーライス 中華スープ 春雨サラダ	シュガートースト 牛乳 バナナ	米 食パン じゃがいも はるさめ バター 三温糖 ごま油 油	牛乳 木綿豆腐 ツナ ハム	たまねぎ にんじん バナナ きゅうり ねぎ	牛乳 ぞうすい
12	火	バターボール トマトスープ 鶏のオレンジ焼き コールスローサラダ	ゆかりおにぎり 麦茶 デコボン	バターボール 米 マヨドレ マカロニ 三温糖	鶏もも	キャベツ デコボン たまねぎ きゅうり トマト缶 マーメイド コーン缶 ニンニク しょうが	牛乳 うどん
13	水	ごはん みそ汁(キャベツ・えのき) かじきステーキ のり和え	チーズ蒸しパン 牛乳 りんご	米 小麦粉 三温糖 油	牛乳 かじき チーズ みそ	りんご もやし キャベツ えのきたけ きゅうり にんじん 刻みのり	牛乳 おにぎり
14	木	みそうどん 生揚げ含め煮 チーズ	ピラフ 麦茶 バナナ	ゆでうどん 米 バター 油 三温糖	生揚げ 豚もも肉 鶏ひき肉 みそ キャンディーチーズ 切れてるチーズ	バナナ だいこん にんじん こまつな たまねぎ しいたけ グリーンピース	牛乳 ぞうすい
15	金	たけのこごはん すまし汁(なめこ・玉ねぎ) とんかつ 切干大根の煮物	五平もち 牛乳 清美オレンジ	米 油 白いりごま パン粉 三温糖 小麦粉	牛乳 豚ロース 油揚げ みそ	オレンジ たまねぎ なめこ にんじん 切干大根 たけのこ さやいんげん	牛乳 にゅうめん
16	土	肉丼 中華スープ(大根・わかめ) ごま和え	いちごジャムケーキ 麦茶 果物	米 ホットケーキ粉 三温糖 油 すりごま ごま油	豚もも肉 牛乳	たまねぎ もやし バナナ にんじん だいこん きゅうり いちごジャム さやいんげん わかめ	牛乳 おにぎり
18	月	牛乳パン コンソメスープ(かぶ・人参) ミートローフ ブロッコリーサラダ	ごま塩おにぎり 麦茶 バナナ	牛乳パン 米 パン粉 三温糖 ごま油	豚ひき肉 牛乳	にんじん バナナ ブロッコリー たまねぎ コーン缶 グリーンピース	牛乳 ぞうすい
19	火	ケチャップライス コンソメスープ(アスパラガス・ベーコン) 鶏のから揚げ スパゲティーサラダ	ケーキ パンケーキ(乳児) 麦茶	米 スパゲティー 片栗粉 マヨドレ 三温糖 油 ホットケーキ粉	鶏もも ベーコン 牛乳 デザートホイップ	きゅうり アスパラガス にんじん ミックスベジタブル しょうが もも みかん	牛乳 うどん

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	水	ごはん みそ汁(もやし・油揚げ) 鮭の青のり焼き 切り昆布煮つけ	プアマンケーキ 牛乳 いちご	米 小麦粉 三温糖 油	牛乳 さけ ちくわ みそ 油揚げ	いちご もやし にんじん さやいんげん 刻みこんぶ あおのり	牛乳 おにぎり
21	木	プルコギ丼 わかめスープ マカロニサラダ	ツナのそぼろ寿司 麦茶 バナナ	米 マカロニ 三温糖 マヨドレ 白いりごま ごま油	豚もも肉 ツナ	たまねぎ パナナ にんじん きゅうり グリーンピース 刻みのり カットわかめ	牛乳 ぞうすい
22	金	ふりかけごはん すまし汁(大根・お麩) 鶏肉の塩こうじ焼き ひじき煮	ソース焼きそば 牛乳 清美オレンジ	米 蒸し中華めん 油 白玉麩 白いりごま 三温糖	牛乳 鶏もも 豚もも肉 油揚げ	オレンジ にんじん だいこん もやし たまねぎ キャベツ さやいんげん ひじき あおのり	牛乳 にゅうめん
23	土	中華風そぼろごはん コンソメスープ(人参・大根) もやしサラダ	きな粉蒸しパン 麦茶 果物	米 小麦粉 三温糖 油 片栗粉 ごま油	豚ひき肉 牛乳 きな粉	もやし にんじん たまねぎ パナナ だいこん きゅうり グリーンピース	牛乳 おにぎり
25	月	ツナカレーライス 中華スープ 春雨サラダ	シュガートースト 牛乳 バナナ	米 食パン じゃがいも はるさめ バター 三温糖 ごま油 油	牛乳 木綿豆腐 ツナ(油漬缶) ハム(干切り)	たまねぎ にんじん バナナ きゅうり ねぎ	牛乳 ぞうすい
26	火	バターポール トマトスープ 鶏のオレンジ焼き コールスローサラダ	ゆかりおにぎり 麦茶 デコボン	バターポール 米 マヨドレ マカロニ 三温糖	鶏もも	キャベツ デコボン たまねぎ きゅうり トマト缶 マーメレード コーン缶 ニンニク しょうが	牛乳 うどん
27	水	ごはん みそ汁(キャベツ・えのき) かじきステーキ のり和え	チーズ蒸しパン 牛乳 りんご	米 小麦粉 三温糖 油	牛乳 かじき チーズ みそ	りんご もやし キャベツ えのきたけ きゅうり にんじん 刻みのり	牛乳 おにぎり
28	木	みそうどん 生揚げ含め煮 チーズ	ピラフ 麦茶 バナナ	ゆでうどん 米 バター 油 三温糖	生揚げ 豚もも肉 鶏ひき肉 みそ キャンディーチーズ 切れてるチーズ	バナナ だいこん にんじん こまつな たまねぎ しいたけ グリーンピース	牛乳 ぞうすい
30	土	鶏丼 中華スープ(わかめ・玉ねぎ) キャベツサラダ	マフィン 麦茶 果物	米 小麦粉 バター 三温糖 マヨドレ 油 ごま油	鶏もも肉 牛乳	たまねぎ キャベツ バナナ きゅうり にんじん グリーンピース わかめ	牛乳 おにぎり
1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)		エネルギー	536 kcal	鉄	1.8 mg		
		たんぱく質	19.2 g	カルシウム	139 mg		
		脂 質	16.1 g	ビタミンC	20 mg		
		塩 分	1.9 g	食物繊維	3.8 g		

子どもの食事で大切なことは？

乳幼児期の食事は、栄養補給だけでなく、豊かな人間性を育み、生きる力を身につけていくために大切です。給食では、「おいしく食べること」「人と食事を楽しむこと」ができるように、日々の生活と遊びの中で、意欲的に食に関わる体験を積み重ねることを大切にしています。今回は、具体的な園の取り組みをご紹介します。子どもの生涯にわたる心身の健康のために、家庭と園とで協力して「食を営む力」を育みましょう。

★「安全」な食事の提供

低年齢児は、身体が小さく、抵抗力が弱いため、少量の菌で食中毒の症状を呈するリスクがあります。給食では「安全」のために、厳格なルールのもとで管理された食事を提供しています。食中毒の予防3原則は、「つけない」「ふやさない」「やっつける」。家庭でも衛生的な食事の提供を心がけま



安全な食材の購入



衛生的な調理環境の整備



加熱の徹底と温度管理

- ☆乳児の朝の水分補給は牛乳が出ます。
- ☆19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。