

2023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	土	マーボー丼 中華スープ(人参・しめじ) コールスローサラダ	蒸しパン 麦茶 果物	米 小麦粉 三温糖 マヨドレ 油 片栗粉 ごま油	豆腐 鶏ひき肉 牛乳 みそ	キャベツ ねぎ パナナ にんじん しめじ きゅうり コーン缶 干しぶどう しょうが	牛乳 おにぎり
3	月	お花ごはん みそ汁(あおさ・大根) 豚肉の香味焼き もやしサラダ	ストロベリーマフィン 牛乳 キウイフルーツ	米 小麦粉 バター 三温糖 ごま油	牛乳 豚ロース みそ	キウイフルーツ もやし にんじん 大根 きゅうり ジャム ねぎ さやえんどう あおさ ニンニク	牛乳 ぞうすい
4	火	牛乳パン コンソメスープ(白菜・人参) 鶏のオレンジ焼き マカロニサラダ	ツナとなめたけごはん 麦茶 デコボン	牛乳パン 米 マカロニ マヨドレ	鶏もも肉 ツナ	にんじん デコボン 白菜 なめ茸 きゅうり マーマレード のり ニンニク しょうが	牛乳 うどん
5	水	ごはん すまし汁(小ねぎ・しいたけ) かじきステーキ ブロッコリーおかか和え	フルーツポンチ 牛乳 リッツ	米 三温糖 油 リッツ 小麦粉	牛乳 かじき かつお節	バナナ 桃 みかん缶 パイナップル ブロッコリー にんじん しい茸 ねぎ	牛乳 おにぎり
6	木	わかめうどん 高野豆腐うま煮 スティックきゅうり(マヨ)	ひじきご飯 麦茶 清美オレンジ	うどん 米 三温糖 油 マヨドレ	鶏もも肉 高野豆腐 油揚げ	きゅうり にんじん 清美オレンジ 大根 玉ねぎ えのき さやいんげん ひじき わかめ	牛乳 ぞうすい
7	金	たけのこごはん すまし汁(舞茸・玉ねぎ) さわらの西京焼き 切り昆布煮つけ	マカロニきな粉 牛乳 バナナ	米 マカロニ 三温糖 油	牛乳 さわら きな粉 竹輪 みそ	バナナ まい茸 玉ねぎ にんじん たけのこ さやいんげん 昆布	牛乳 にゅうめん
8	土	中華風そぼろごはん コンソメスープ(大根・人参) キャベツサラダ	クッキー 麦茶 果物	米 小麦粉 バター 三温糖 マヨドレ 油 片栗粉 ごま油	鶏ひき肉	キャベツ 玉ねぎ パナナ にんじん 大根 きゅうり グリンピース	牛乳 おにぎり
10	月	ごはん すまし汁(みつば・なめこ) 鶏肉の塩こうじ焼き のり和え	中華風カステラ 牛乳 キウイフルーツ	米 小麦粉 三温糖 油	牛乳 鶏もも肉 たまご	キウイフルーツ もやし きゅうり にんじん なめこ みつば バナナ のり	牛乳 ぞうすい
11	火	ブリオッシュ コンソメスープ(アスパラ・ベーコン) ミートローフ 大根サラダ	塩焼きそば 牛乳 デコボン	ブリオッシュ 蒸し中華めん 油 パン粉 三温糖	牛乳 豚ひき肉 ツナ ベーコン	大根 デコボン 玉ねぎ グリーンアスパラ きゅうり もやし キャベツ にんじん コーン缶 グリンピース	牛乳 チャーハン
12	水	ごはん みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ) 鮭フライ ひじき煮	パインケーキ 牛乳 りんご	米 小麦粉 じゃがいも バター 油 三温糖 パン粉	牛乳 鮭 油揚げ みそ スキムミルク	りんご パイナップル 玉ねぎ にんじん さやいんげん ひじき	牛乳 おにぎり
13	木	スバゲティナポリタン コンソメスープ(キャベツ・コーン) 豆腐サラダ	ごま塩おにぎり 麦茶 オレンジ	米 スバゲティー 油 三温糖 ごま油	豚もも肉 豆腐 チーズ	玉ねぎ オレンジ レタス 水菜 キャベツ ピーマン きゅうり コーン缶 のり	牛乳 ぞうすい
14	金	うさぎカレー コンソメスープ(わかめ・ねぎ) ブロッコリーサラダ	プリンアラモード 麦茶	米 じゃがいも 三温糖 油 ごま油	牛乳 豚もも肉 たまご デザートホイップ	玉ねぎ にんじん ブロッコリー 桃 みかん缶 ねぎ わかめ グリーンアスパラ	牛乳 にゅうめん
15	土	マーボー丼 中華スープ(人参・しめじ) コールスローサラダ	蒸しパン 麦茶 果物	米 小麦粉 三温糖 マヨドレ 油 片栗粉 ごま油	豆腐 鶏ひき肉 牛乳 みそ	キャベツ ねぎ パナナ にんじん しめじ きゅうり コーン缶 干しぶどう しょうが	牛乳 おにぎり
17	月	ごはん みそ汁(あおさ・ねぎ) 豚肉のチーズパン粉焼き もやしサラダ	ココアマフィン 牛乳 キウイフルーツ	米 小麦粉 バター 三温糖 パン粉 ごま油	牛乳 豚ロース チーズ みそ	キウイフルーツ もやし にんじん きゅうり ねぎ あおさ	牛乳 ぞうすい
18	火	牛乳パン コンソメスープ(白菜・人参) 鶏のオレンジ焼き マカロニサラダ	ツナとなめたけごはん 麦茶 デコボン	牛乳パン 米 マカロニ マヨドレ	鶏もも肉 ツナ	にんじん デコボン 白菜 なめ茸 きゅうり マーマレード のり ニンニク しょうが	牛乳 うどん
19	水	ごはん すまし汁(小ねぎ・しいたけ) かじきステーキ ブロッコリーおかか和え	フルーツポンチ 牛乳 リッツ	米 三温糖 油 リッツ 小麦粉	牛乳 かじき かつお節	バナナ 桃 みかん缶 パイナップル ブロッコリー にんじん しい茸 ねぎ	牛乳 おにぎり

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	木	わかめうどん 高野豆腐うま煮 スティックきゅうり(マヨ)	ひじきご飯 麦茶 清美オレンジ	うどん 米 三温糖 油 マヨドレ	鶏もも肉 高野豆腐 油揚げ	きゅうり にんじん 清美オレンジ 大根 玉ねぎ えのき さやいんげん ひじき わかめ	牛乳 ぞうすい
21	金	たけのこごはん すまし汁(舞茸・玉ねぎ) さわらの西京焼き 切り昆布煮つけ	マカロニきな粉 牛乳 バナナ	米 マカロニ 三温糖 油	牛乳 さわら きな粉 竹輪 みそ	バナナ まい茸 玉ねぎ にんじん たけのこ さやいんげん 昆布	牛乳 にゅうめん
22	土	中華風そぼろごはん コンソメスープ(大根・人参) キャベツサラダ	クッキー 麦茶 果物	米 小麦粉 バター 三温糖 マヨドレ 油 片栗粉 ごま油	鶏ひき肉	キャベツ 玉ねぎ バナナ にんじん 大根 きゅうり グリーンピース	牛乳 おにぎり
24	月	ごはん すまし汁(みつば・なめこ) 鶏肉の塩こうじ焼き のり和え	中華風カステラ 牛乳 キウイフルーツ	米 小麦粉 三温糖 油	牛乳 鶏もも肉 たまご	キウイフルーツ もやし きゅうり にんじん なめこ みつば バナナ のり	牛乳 ぞうすい
25	火	ブリオッシュ コンソメスープ(アスパラ・ベーコン) ミートローフ 大根サラダ	塩焼きそば 牛乳 デコポン	ブリオッシュ 蒸し中華めん 油 パン粉 三温糖	牛乳 豚ひき肉 ツナ ベーコン	大根 デコポン 玉ねぎ グリーンアスパラ きゅうり もやし キャベツ にんじん コーン缶 グリンピース	牛乳 チャーハン
26	水	ごはん みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ) 鮭フライ ひじき煮	バインケーキ 牛乳 りんご	米 小麦粉 じゃがいも バター 油 三温糖 パン粉	牛乳 鮭 油揚げ みそ スキムミルク	りんご バイナップル 玉ねぎ にんじん さやいんげん ひじき	牛乳 おにぎり
27	木	スパゲティナポリタン コンソメスープ(キャベツ・コーン) 豆腐サラダ	ごま塩おにぎり 麦茶 オレンジ	米 スパゲティー 油 三温糖 ごま油	豚もも肉 豆腐 チーズ	玉ねぎ オレンジ レタス 水菜 キャベツ ピーマン きゅうり コーン缶 のり	牛乳 ぞうすい
28	金	鶏丼 中華スープ(白菜・ねぎ) 春雨サラダ	おふのラスク 牛乳 バナナ	米 バター 三温糖 麩 春雨 ごま油 油	牛乳 鶏もも肉 ハム	玉ねぎ バナナ 白菜 きゅうり ねぎ にんじん グリンピース	牛乳 にゅうめん
1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)		エネルギー	517 kcal	鉄	1.8 mg		
		たんぱく質	18.8 g	カルシウム	144 mg		
		脂 質	16.0 g	ビタミンC	31 mg		
		塩 分	2.0 g	食物繊維	4 g		

☆仕入れの都合上、献立を変更する場合があります。

☆乳児は朝の水分補給で牛乳が出ます。

☆14日はお誕生日会です。

食事が楽しくなる盛りつけのコツ

器の選び方・並べ方

食事の盛りつけには、器選びも大切です。子どもが持ちやすい、使いやすいといったことはもちろんですが、子どもの好きな柄やキャラクターなどが入っているものを使うとよいでしょう。またワンプレートのお食器は、いろいろな食材を一度に盛りつけることができ、栄養バランスがよくなるうえ、見た目にもお子さまランチのような楽しさがあるので、食事がなかなか進まないときなどにおすすめです。

