

# 幼稚園給食献立表

平成29年4月

須磨浦幼稚園

日	曜日	献立名	材 料 名		
			(黄)力のもとになるもの	(緑)体の調子を整えるもの	(赤)血や肉となるもの
11	火	ごはん 肉コロッケ 花野菜のおかか和え 菜の花と花麩のすまし汁 牛乳	米 肉コロッケ キャノーラ油 砂糖 小花麩	ブロッコリー カリフラワー 人参 菜の花	花かつお 牛乳
13	木	ごはん 鮭と菜の花のちらし寿司 けんちん汁 ももゼリー 牛乳	米 キャノーラ油 いりごま ももゼリー	ちらしずしの素(人参・たけのこ 蓮根・干瓢・干しいたけ) 菜の花 白菜 ごぼう 青葱	鮭骨なし 鶏卵 豆腐 牛乳
14	金	ごはん 鶏肉の照り焼き 南瓜サラダ わかめとうすまき麩のみそ汁 牛乳	米 砂糖 キャノーラ油 マヨネーズ 麩	南瓜 キュウリ わかめ 玉葱	鶏肉 味噌 牛乳
17	月	ごはん カレーライス 4種豆とブロッコリーのサラダ オレンジ 牛乳	米 じゃが芋 キャノーラ油 カレールー	玉葱 人参 ブロッコリー コーン オレンジ	豚肉 4種豆(白インゲン豆・赤インゲン豆・ インゲン豆・エジプト豆) 牛乳
18	火	ごはん 白身魚フライ 白菜と水菜のちりめんサラダ 南瓜とうす揚げのみそ汁 牛乳	米 小麦粉 パン粉 キャノーラ油 パンパンジードレッシング	水菜 白菜 キュウリ 人参 南瓜 青葱	ホキ骨なし しらす干し うす揚げ 味噌 牛乳
20	木	ごはん 鶏肉の唐揚げ 春雨と法蓮草のナムル わかめと麩のみそ汁 牛乳	米 小麦粉 キャノーラ油 緑豆春雨 砂糖 ごま油 麩	法蓮草 人参 きくらげ 玉葱 わかめ 青葱	鶏肉 味噌 牛乳
24	月	ごはん デミグラスソースハンバーグ 大根の海藻サラダ キャベツと人参のスープ 牛乳	米 キャノーラ油 砂糖 片栗粉	玉葱 大根 わかめ キュウリ コーン キャベツ 人参 パセリ	ハンバーグ(牛・鶏) 牛乳
25	火	ごはん 鱈の天ぷら 法蓮草としめじの和え物 南瓜とうすまき麩のみそ汁 牛乳	米 小麦粉 キャノーラ油 砂糖 麩	法蓮草 緑豆もやし 人参 しめじ 南瓜 青葱	たら骨なし 味噌 牛乳
27	木	パン クリームシチュー アスパラとキャベツのサラダ イチゴジャム 牛乳	ドッグパン じゃが芋 キャノーラ油	玉葱 人参 ブロッコリー グリーンアスパラ キャベツ イチゴジャム	鶏肉 牛乳
28	金	ごはん 鮭の塩焼き 小松菜と白菜のごま和え さつま汁 牛乳	米 キャノーラ油 砂糖 いりごま さつま芋 こんにゃく	白菜 小松菜 人参 青葱	鮭骨なし うす揚げ 味噌 牛乳

※食材料等の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。



## 旬の春野菜パワー



みなさんは春野菜というとどんな野菜を思い浮かべますか？

春キャベツ、アスパラ、たけのこ、菜の花、グリーンピース、えんどうまめ、そら豆、新玉ねぎなどがあります。寒さがまだ厳しい時期に芽を出し成長するための栄養素などがためこまれているので、その分栄養豊富で、解毒作用や抗酸化作用も高いそうです。

春になると楽しい気分の反面、気だるさを感じるのもこの季節です。冬の体質が残っている人ほど、気だるさを感じると言われています。春野菜を食事に取り入れて改善し、元気で楽しく過ごしましょう。

へいせい29ねん  
4がつ

《きゅうしょくこんだてひょう》



すまらようちえん

3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)
				
10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)
<しぎょうしき>	にくころっけ はなやさいのおかかあえ なのはなとはなふのすましじる ごはん ぎゅうにゅう	<にゅうえんしき>	さけとなのはなのちらしずし けんちんじる ももぜりー ぎゅうにゅう	とりにくのてりやき かぼちゃさらだ わかめとうすまきふのみそしる ごはん ぎゅうにゅう
17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)
かれーらいす よんしゅまめとぶろっこりーのさらだ おれんじ ぎゅうにゅう	しろみざかなふらい はくさいとみすなのちりめんさらだ かぼちゃとうすあげのみそしる ごはん ぎゅうにゅう	<おべんとうのひ>	とりにくのからあげ はるさめとほうれんそうのなむる わかめとふのみそしる ごはん ぎゅうにゅう	<はるのおやこえんそく>
24(月)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)
でみぐらすそーすはんぱーぐ だいこんのかいそうさらだ きゃべつとにんじんのすーぷ ごはん ぎゅうにゅう	たらのてんぷら ほうれんそうとしめじのあえもの かぼちゃとうすまきふのみそしる ごはん ぎゅうにゅう	<おべんとうのひ>	くりーむしちゅー あすばらときゃべつのさらだ ぱん&いちごじゃむ ぎゅうにゅう	さけのしおやき こまつなどはくさいのこまあえ さつまじる ごはん ぎゅうにゅう