



4月給食献立表



令和2年度
紅陽台ちどり保育園

日	曜日	3歳未満児 10時おやつ	給食献立名	3時のおやつ
1	水	牛乳 アンパンビスケット	肉じゃが・青菜のしらす和え・ひじきふりかけ・りんご	牛乳 きなこクリームサンド
2	木	牛乳 バナナ	マーボー豆腐・焼き春巻・スナッフえんどうのナムル・桃缶	牛乳 チーズ・ハッピーターン
3	金	牛乳 コーンフレーク	ビビンバ丼・春雨サラダ・卵豆腐のすまし汁	牛乳 おかずパン
4	土	牛乳 ビスケット	和風スパゲティー・もやしのナムル・バナナ	牛乳 ビスケット
6	月	牛乳 星たべよ	鶏の照り焼き・野菜ソテー・コーンスープ・オレンジ	牛乳 おにぎりせんべい
7	火	牛乳 マンナ	魚の竜田揚げ・春キャベツの和え物・きざみ昆布のじゃこ煮・すまし汁	牛乳 青のりクッキー
8	水	牛乳 こんがりサクサク	さつま汁・青菜のおひたし・焼きのり・チキンナゲット	牛乳 豆乳バナナケーキ
9	木	牛乳 ハードビスケット	炒り豆腐・切干大根のソース炒め・トマト・パン缶	牛乳 小魚甘辛・エースコイン
10	金	牛乳 ぱりんこ	おにぎり・ハムカツ・ポテトサラダ・ブロッコリーの塩ゆで・オレンジ・コーンポタージュ	牛乳 人参ゼリー
11	土	牛乳 ビスケット	焼きそば・きゅうりの酢の物・バナナ	牛乳 ビスケット
13	月	牛乳 動物ビスケット	鶏肉の天ぷら・五目あえ・納豆・白菜のすまし汁	牛乳 じゃが団子
14	火	牛乳 シガーフライ	春野菜の煮物・小松菜とツナの和え物・ミートボール・オレンジ	牛乳 小倉サンド
15	水	牛乳 アンパンビスケット	魚の塩焼き・春キャベツとさやえんどうの炒め物・みそ汁・りんご	牛乳 メロンパン
16	木	牛乳 バナナ	八宝菜・グリーンポテト・ブロッコリーのごまあえ・ししゃもフライ	牛乳 クラッカー
17	金	牛乳 コーンフレーク	ポークカレーシチュー・コールスローサラダ・ゆで卵・みかん缶	牛乳 レーズンクッキー
18	土	牛乳 ビスケット	五目うどん・焼きポテト・バナナ	牛乳 ビスケット
20	月	牛乳 星たべよ	厚揚げの和風あんかけ・小魚佃煮・トマト・みそ汁	牛乳 ドーナツ
21	火	牛乳 マンナ	豚肉のマーマレード炒め・ごまドレッシングサラダ・ポテトスープ・ふりかけ	牛乳 おふラスク
22	水	牛乳 こんがりサクサク	ポークビーンズ・ほうれん草とコーンのソテー・ウインナー・パン缶	牛乳 ごまじゃこトースト
23	木	牛乳 ハードビスケット	鯖の照り焼き・きんぴらごぼう・豆乳汁・焼きのり	牛乳 フルーツヨーグルト
24	金	牛乳 ぱりんこ	お子様ランチ (ベーコンピラフ・鶏肉のから揚げ・マカロニサラダ・トマト)豆腐スープ・オレンジ	牛乳 ワッフル
25	土	牛乳 ビスケット	二色サンド・大豆入りポトフ・バナナ	牛乳 ビスケット
27	月	牛乳 動物ビスケット	白身魚のオーロラソースがけ・スパゲティーソテー 春キャベツとウインナーのカレースープ・桃缶	牛乳 もちもちチーズ
28	火	牛乳 シガーフライ	鶏肉のごまみそ焼き・切干大根の和え物・豆腐のすまし汁	牛乳 おかかおにぎり
30	木	牛乳 ウエハース	竹輪の磯辺揚げ・ししゃもフライ・春キャベツのごまあえ・けんちん汁・オレンジ	牛乳 若草蒸しパン

アレルギーのある方は、給食、おやつとも除去食や代替食で対応しています。



子どもたちの健康を支える「給食」

食は、自然の恵みであり、食べることは生きる源。健康な生活の基本です。
 食は、体だけでなく、喜びや幸せといった心の豊かさにもつながるものです。
 給食は子どもに必要なエネルギー・栄養素(量)を補給するだけでなく、毎日の生活の中で、先生やお友達と一緒に、意欲を持って食に関わる体験を積み重ねながら、食べることを楽しみ、食事を楽しみ合うことをねらいとしています。

鯛めし(4人分)

米 3合 鯛 2切 塩 少々
 薄口醤油 大2 酒 大1 塩 小1/3

1. 鯛に塩をふたつまみふりかけ、強火で焼く。
2. 米を洗い味付けをし、焼いた鯛をのせ炊飯する。
(水の量を少し少なめでセットする)

※鯛のアラを使うとより美味しいです。
 ※米3合のうち、もち米を1合いれるとさらに美味しいです。

