

# 献立表

2024年04月

社会福祉法人鳳凰福祉会あさかこども園

日付	献立	材 料 名				3時おやつ	行事
		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	調味料		
01月	お弁当					牛乳	自由登園
02火	お弁当					牛乳	自由登園
03水	お弁当					牛乳	自由登園
04木	お弁当					牛乳	自由登園
05金	お弁当					牛乳	自由登園
06土	春の集い						
08月	さけごはん 肉じゃが ほうれん草とコーンの胡麻和え いちご	じゃがいも、米、砂糖、ごま	牛肉、ちくわ、さけ	ほうれん草、たまねぎ、いちご、にんじん、こんにゃく、ねぎ、コーン、いんげん、しいたけ	しょうゆ、ほんだし	牛乳	体操教室(ゆり、こすもす組)
09火	白ごはん 鶏肉のから揚げ ハムサラダ パイン缶	米、片栗粉、マヨネーズ、油	鶏肉、ハム	キャベツ、パイン缶、きゅうり、にんじん、コーン、みかん缶、しょうが	しょうゆ、みりん、塩、こしょう	牛乳	
10水	白ごはん マーボー豆腐 もやしとコーンのナムル オレンジ	米、油、砂糖、片栗粉、ごま油	豆腐、豚肉	たまねぎ、もやし、オレンジ、にんじん、たけのこ、コーン、ねぎ、しいたけ、しょうが	しょうゆ、塩、中華だしの素	牛乳 いちごケーキ ホットケーキ粉 油 卵 牛乳	
11木	白ごはん 豚汁 鮭のコーンマヨネーズ焼き きゅうりとささみの酢の物	米、さといも、マヨネーズ、ごま、砂糖	さけ、豆腐、豚肉、鶏肉、みそ、油揚げ、ちくわ	たまねぎ、きゅうり、にんじん、だいこん、こんにゃく、ごぼう、わかめ、ねぎ、コーン	酢、ほんだし	牛乳	和太鼓教室(ゆり組)
12金	ハヤシライス 海藻サラダ りんご	米、油、胡麻ドレッシング(卵なし)	牛肉	たまねぎ、りんご、にんじん、キャベツ、レタス、コーン、きゅうり、わかめ	ハヤシルウ	牛乳	
13土	スタミナうどん 豆腐のみそ汁 いちご	うどん	牛肉、豆腐、油揚げ、みそ	たまねぎ、にんじん、いちご、キャベツ、ねぎ、わかめ	焼肉のたれ、ほんだし	牛乳	
15月	白ごはん 竹輪の磯辺揚げ マカロニサラダ オレンジ	米、米粉めん、てんぷら粉、マヨネーズ、油	ちくわ、ツナ	オレンジ、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、みかん缶、コーン、きゅうり、あおのり	塩、こしょう	牛乳	体操教室(ゆり、こすもす組)
16火	わかめごはん 高野豆腐の卵とじ 春雨の酢の物 パイン缶	米、じゃがいも、砂糖、はるさめ	卵、鶏肉、高野豆腐、かにかまぼこ	たまねぎ、にんじん、きゅうり、ねぎ、しいたけ、コーン、いんげん、わかめ、パイン缶	しょうゆ、酢、ほんだし、塩	飲むヨーグルト	
17水	白ごはん 豆乳スープ さばの塩焼き ブロッコリーのおかか和え	米、じゃがいも	さば、豆乳、ウインナー、ちくわ、かつお節	キャベツ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、きゅうり、もやし、わかめ、コーン	しょうゆ、中華だしの素、塩	牛乳 かみかみおやつ	
18木	白ごはん 炒めビーフン 白菜の油揚げ和え りんご	米、ビーフン、砂糖、ごま、ごま油	豚肉、油揚げ	はくさい、たまねぎ、りんご、にんじん、キャベツ、ピーマン、しいたけ	しょうゆ、中華だしの素、塩、こしょう	牛乳 クロワッサンサンド クロワッサン ハム マヨネーズ	音楽教室(ゆり組)
19金	白ごはん 豆腐ハンバーグ アメリカンサラダ いちご	米、フレンチドレッシング、パン粉、ポテトチップス、砂糖	合挽きミンチ、豆腐、卵、ハム	たまねぎ、いちご、にんじん、ブロッコリー、ピーマン、きゅうり、キャベツ、レタス、コーン、ひじき	ソース、ケチャップ、みりん、塩、こしょう	牛乳	和太鼓教室(ゆり組)
20土	ツナピラフ 野菜スープ オレンジ	米、ごま油	ツナ、ウインナー	たまねぎ、オレンジ、レタス、にんじん	しょうゆ、中華だしの素、塩、こしょう	牛乳	
22月	白ごはん 具沢山味噌汁 納豆和え ししゃも	米、さつまいも、マヨネーズ	豆腐、ししゃも、納豆、みそ、油揚げ	にんじん、たまねぎ、だいこん、きゅうり、キャベツ、わかめ、ねぎ、コーン	しょうゆ、ほんだし、塩	牛乳	オープンこども園 体操教室(ゆり、こすもす組)
23火	白ごはん お好み焼き ポテトフライ オレンジ	米、小麦粉、じゃがいも、ながいも、油、マヨネーズ	卵、豚肉、かつお節	たまねぎ、キャベツ、オレンジ、にんじん、こんにゃく、ねぎ、ひじき、あおのり	みりん、ソース、塩	牛乳 かみかみおやつ	オープンこども園
24水	白ごはん 筑前煮 ほうれん草の胡麻和え みりん干し	じゃがいも、米、砂糖、ごま	厚揚げ、鶏肉、ちくわ、いわし	ほうれん草、だいこん、にんじん、キャベツ、こんにゃく、もやし、たけのこ、れんこん、ごぼう	しょうゆ、みりん、ほんだし	飲むヨーグルト	お茶教室(ゆり組)
25木	白ごはん コロケ スパゲティーサラダ いちご	じゃがいも、米、スパゲティー、マヨネーズ、パン粉、小麦粉、油	合い挽き肉、ハム	いちご、たまねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ	塩、こしょう	牛乳 みかんカップケーキ ホットケーキ粉 みかん 油 卵 牛乳	和太鼓教室(ゆり組)
26金	白ごはん 大豆の磯煮 大根サラダ りんご	米、マヨネーズ、砂糖、ごま	大豆、厚揚げ、鶏肉、ツナ	りんご、だいこん、にんじん、きゅうり、こんにゃく、れんこん、たけのこ、ごぼう、いんげん、ひじき	しょうゆ、ほんだし、塩、こしょう	牛乳	山登り(ゆり組)
27土	パン ウインナー バナナ	小麦粉	ウインナー、卵	バナナ		牛乳	
30火	そぼろごはん 洋風スープ 白身魚の磯辺焼き 錦糸卵の酢の物	米、砂糖、マヨネーズ	たら、鶏肉、卵、ウインナー	きゅうり、にんじん、たまねぎ、キャベツ、もやし、ねぎ、わかめ、あおのり	しょうゆ、酢、中華だしの素、みりん、こしょう、塩	牛乳	

- ☆ユニバーサル給食 ...アレルギー(主に卵、落花生、バナナ)を持っている園児も共通のものが食べられるメニューです。
- ☆マヨネーズ、ちくわ、ウインナー、ハム、ホットケーキミックスは、卵不使用の製品を使用しています。
- ☆園で収穫した野菜は給食に使用します。
- ☆牛乳は、毎日おやつで摂取しています。
- ☆かみかみおやつ...歯が丈夫になるようにと、いりこやおさつスナックを食べます。
- ☆手作りおやつ、かみかみおやつ以外の日は市販のお菓子(クッキー、ビスケット、せんべいなど)を食べます。

あたたかな春にとれる春野菜は身体を目覚めさせてくれるともいわれています。こども園の給食にもじゃがいも、たけのこ、キャベツ、ごぼうなどの春野菜を取り入れています。いろんな野菜をしっかり食べて、元気に過ごしましょうね(\*'▽')