

平成28年4月献立表

二川保育園

三井作成

日	曜	未満児主食 <small>以上児/未満児kcal</small>	昼食 <small>(☆未満児 ★以上児)</small>	午後のおやつ <small>(☆未満児午前 ♪手作り)</small>	赤色 <small>血や肉を作る食品</small>	黄色 <small>カや体温となる食品</small>	緑色 <small>体の調子を整える食品</small>	
11	月	焼うどん 463/481kcal	春キャベツの塩昆布和え 白菜のさっぱりスープ ★やさしい炒め	♪ツナトースト 牛乳 オレンジ ☆ヨーグルト	豚肉 昆布 ツナ	うどん 食パン	玉ねぎ 人参 椎茸 小松菜 キャベツ 胡瓜 白菜 コーン ねぎ オレンジ	
12	火	ごはん 490/551kcal	まぐろの竜田揚げ チーズのサラダ かぶのみそ汁 ブルー	♪にんじんプリン 麦茶 ビスケット (26日さくら:いちごムース) ☆バナナ	まぐろ チーズ	ごはん	キャベツ 人参 コーン かぶ かぶの葉 ねぎ しめじ ブルー	
13	水	ごはん 519/432kcal	五目たまご焼き カニカマサラダ 若竹汁	♪黒糖蒸しパン 牛乳 バナナ ☆ヨーグルト	鶏卵 ひじき 鶏肉 わかめ カニカマ	ごはん	ニラ 人参 エリンギ 胡瓜 キャベツ もやし たけのこ ねぎ バナナ	
14	木	ごはん 373/450kcal	かれのいの煮付け 青菜のおかか和え わかめのみそ汁	♪フライド大根 牛乳 ★ミニゼリー☆いちご ☆おせんべい	かれい かつおぶし わかめ	ごはん	菜の花 もやし 人参 玉ねぎ ねぎ しめじ 大根 いちご	
1	金	ごはん 435/541kcal	春野菜カレー コーンサラダ パイナップル チーズ	♪大豆おこし 牛乳 デコポン ☆ヨーグルト	豚肉 チーズ 大豆	ごはん じゃがいも コーンフレーク	人参 玉ねぎ キャベツ アスパラ コーン もやし 胡瓜 パイナップル デコポン	
2	土	421/343kcal	ジャムサンド 魚肉ソーセージ チーズ バナナ 野菜ジュース	おかし 麦茶	魚肉ソーセージ チーズ	食パン	野菜ジュース	
4	月	中華風 うどん 529/536kcal	ちくわの磯辺揚げ ブロッコリーのじゃこ和え ★中華スープ	♪いなりずし 麦茶 オレンジ ☆ヨーグルト	鶏肉 油揚げ ちくわ 青のり ちりめんじゃこ	うどん ごはん	玉ねぎ キャベツ 人参 もやし ブロッコリー コーン オレンジ	
5	火	ごはん 292/389kcal	サーモンのチーズ焼き ひじきのマリネ ミネストローネ	♪フルーツヨーグルトムース 麦茶 おせんべい (5日ふじ:プリンアラモード) ☆バナナ	鮭 ひじき 大豆	ごはん じゃがいも	パセリ キャベツ コーン 人参 トマト 玉ねぎ みかん缶 パイン缶 バナナ	
6	水	ごはん 569/623kcal	たけのこと豚の煮物 ほうれん草の磯和え 麩のすまし汁	♪お花見団子 牛乳 いちご ☆ヨーグルト	豚肉 のり	ごはん 麩	人参 いんげん ほうれん草 もやし 玉ねぎ 水菜 ねぎ いちご	
7	木	ごはん 521/574kcal	さわらのごまヨ焼き かぶの酢の物 豆腐のみそ汁 ブルー	♪ほうとうかりんとう 牛乳 バナナ (7日きく:パンケーキサンド) ☆ビスケット	さわら 豆腐	ごはん ごま ほうとう	かぶ かぶの葉 胡瓜 玉ねぎ 椎茸 ほうれん草 ねぎ ブルー バナナ	
8	金	ごはん 521/606kcal	チキンシチュー アスパラサラダ パイナップル チーズ	♪きなこクッキー 牛乳 りんご ☆ヨーグルト	鶏肉 チーズ きなこ	ごはん じゃがいも	玉ねぎ 人参 アスパラ キャベツ コーン パイナップル りんご	
9	土	239/184kcal	スパゲティナポリタン パナナ キャベツのサラダ ポテトスープ	おかし 麦茶	鶏肉	スパゲティ じゃがいも	玉ねぎ ピーマン キャベツ コーン 人参 エリンギ バナナ	
22	金	★誕生会 お楽しみ給食★						
21	木	★地域交流会★ たけのごごはん アスパラの松風焼き 春キャベツのおかか和え 新野菜のみそ汁 いちご	♪マシュマロクラッカー 牛乳 ミニゼリー ☆ヨーグルト	油揚げ 鶏肉 かつおぶし	ごはん じゃがいも	たけのこ 人参 干し椎茸 玉ねぎ アスパラ キャベツ ねぎ いちご		
28	金	★子どもの日給食★ こいのぼりライス 豆腐のラザニア 大きくなるサラダ 春やさしいスープ	♪かしわもち 麦茶 デコポン ☆おせんべい	豆腐 豚肉 チーズ しらす	ごはん じゃがいも	コーン 人参 パセリ 玉ねぎ 小松菜 大根 キャベツ アスパラ デコポン		

※献立内の青色は「日本の行事食」です。今月は「花見団子」と「かしわもち」です。

※ピンク色の食材は旬の食材です。おうちのごはんにも取り入れて下さいね。

※21日、22日、28日は以上児の白飯はおりません。 ※5日はふじ組がプリンアラモード、7日はきく組がパンケーキサンド、

26日はさくら組がいちごムースを作り、28日はふじ組、きく組でかしわもち作りをし、おやつに食べます。

●平成28年度 食育テーマ「日本の行事食」

平成25年12月に「和食」がユネスコ無形文化遺産に登録されました。この「和食」とは天ぷらやお寿司のことではなく、伝統や季節の移り変わり、年中行事に関する日本の食事のことです。今年度は日本の「行事食」を提供し、それについて学んでいきます。

♪『花見団子』♪

4月はお花見の季節です。各地でお祭りが行われるなど、お花見をして春の訪れを楽しみます。花見団子は江戸時代頃に桃色、白色、緑色の三色の団子がお花見の季節に売られ、庶民がお団子を食べながらお花見を楽しみました。現在では多種多様な食事のお花見をしますが、始まりはこの花見団子でした。

花見団子の桃色は桜や太陽の色、白色は雪がまだ残る早春や春の白い空を表し、緑色は春になり芽吹く葉や春の野草であるよもぎを表しています。三色どれをとっても春の訪れを表していることがわかりますね。

♪『かしわもち』♪

端午の節句に食べられるかしわもちは「家系が絶えない」「子孫繁栄」の意味が込められています。かしわの葉は新芽が出てこない古い葉は落ちないということから、子が大きく育つまで親は亡くなることはないと言われ、子どもたちの健やかな成長を願って食べられています。

※都合により献立、食材が変更になる場合があります。

※以上児のエネルギーは、主食を含んでいない時は未満児より低くなります。