

平成30年4月献立表

二川保育園

日	曜	未満児主食	昼食	午後のおやつ	赤色	黄色	緑色	
		以上児/未満児kcal	(☆未満児 ★以上児)	(☆未満児午前 ♪手作り)	血や肉を作る食品	カや体温となる食品	体の調子を整える食品	
2	月	焼きうどん 409/434kcal	ほうれん草の磯和え かぶのみそ汁 ★野菜炒め	(2日)♪桜もち風 (16日)♪おにぎり 牛乳・オレンジ ☆おせんべい	豚肉 のり (2日 小豆) (16日 桜えび)	うどん ごはん	玉ねぎ・人参・ほうれん草 かぶ・きゃべつ・もやし (16日 筍) しめじ・オレンジ	
3	火	ごはん 413/546kcal	サーモンフライ サラスパ コンソメスープ	♪和風ホットケーキ 牛乳・バナナ ☆ヨーグルト	鮭 ハム	ごはん スパゲティ	玉ねぎ・人参・きゃべつ アスパラ・小松菜・白菜 しめじ・バナナ	
4	水	ごはん 415/547kcal	鶏肉と厚揚げの黒酢あん 春きゃべつのごま和え ごぼうのみそ汁	♪かみかみラスク 牛乳・りんご ☆バナナ	鶏肉 厚揚げ ごま	ごはん パン	玉ねぎ・人参・きゃべつ さやえんどう・しいたけ・大根 かぼちゃ・ごぼう・りんご	
5	木	ごはん 343/437kcal	さばのごま味噌焼き アスパラのおかか和え 新玉ねぎのすまし汁	♪新じゃがバター・牛乳 デコボン(19日未満児いちご) ☆りんご	さば	ごはん じゃがいも	玉ねぎ・人参・きゃべつ アスパラ・えのき・長ねぎ 大根・デコボン	
6	金	ごはん 423/551kcal	ポークストロガノフ ひじきのサラダ キウイフルーツ・チーズ	♪いちごのクラフティ 麦茶・おせんべい ☆ヨーグルト	豚肉・卵 チーズ ひじき	ごはん	玉ねぎ・人参・きゃべつ コーン・えりんぎ・しめじ もやし・キウイフルーツ・いちご	
7	土	サンドパン 644/482kcal	魚肉ソーセージ オニオンポタージュ バナナ・チーズ	おせんべい・ミニゼリー ヤクルト ☆★おかし	卵・ツナ チーズ 魚肉ソーセージ	パン じゃがいも	玉ねぎ・人参・セロリ バナナ	
9	月	クリーム スパゲティ 374/446kcal	ビーンズサラダ 春きゃべつのスープ ★鶏肉のクリーム煮	♪ジャムサンド 牛乳・オレンジ ☆ヨーグルト	鶏肉 大豆	スパゲティ パン	玉ねぎ・人参・ほうれん草 きゃべつ・きゅうり・えのき かぼちゃ・オレンジ	
10	火	ごはん (ふじ組:やきそば) 341/488kcal	たらのコーンマヨ焼き 新じゃがサラダ わかめのすまし汁	♪豆腐のお好み焼き 牛乳・バナナ ☆ヨーグルト	たら わかめ 豆腐	ごはん じゃがいも	玉ねぎ・人参・きゃべつ ブロッコリー・しいたけ・大根 きゅうり・コーン・バナナ	
11	水	ごはん (25日さくら組 :焼きおにぎり) 320/445kcal	かに玉風 もやしのナムル 中華スープ	♪フライドごぼう 牛乳・りんご ☆バナナ	卵 かにかま	ごはん	玉ねぎ・人参・にら・もやし えのき・大根・長ねぎ・しいたけ ほうれん草・ごぼう・りんご	
12	木	ごはん (12日きく組 :サンドイッチ) 386/453kcal	さわらの蒲焼き 春きゃべつの煮びたし 菜の花のみそ汁	♪シューケット 牛乳・いちご ☆ヨーグルト	さわら 油揚げ	ごはん さつま芋	玉ねぎ・人参・きゃべつ 菜の花・長ねぎ・しめじ チンゲン菜・いちご	
13	金	ごはん 477/535kcal	春野菜カレー フレンチサラダ プルーン・チーズ	♪春色ケーキサクレ 牛乳・デコボン ☆りんご	豚肉 チーズ	ごはん じゃがいも	玉ねぎ・人参・きゃべつ 菜の花・もやし・かぼちゃ プルーン・デコボン	
14	土	チャーハン 553/458kcal	仲良し餃子 野菜たっぷりスープ ★チャーハン	おせんべい ヤクルト・バナナ ☆★おかし	豚ひき肉 卵	ごはん	玉ねぎ・人参・にら・もやし きゃべつ・しいたけ・長ねぎ チンゲン菜・大根・バナナ	
24	火	〈地域交流会〉 筍ごはん 510/421kcal	かれいの煮付け ほうれん草の甘酢あえ 手まり麩のすまし汁・デコボン	♪豆腐のお好み焼き 牛乳・バナナ ☆おせんべい	かれい 油揚げ 豆腐	ごはん 麩	玉ねぎ・人参・菜の花・大根 筍・きゃべつ・ほうれん草 長ねぎ・デコボン・バナナ	
27	金	★誕生会 お楽しみ給食★						

※献立内の青色は絵本「キャベツくん」にでてくるきゃべつの形に似ている「シューケット」をおやつに提供します。
 ※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くださいね。
 ※3・17日の「サラスパ」はもも組の保護者の紹介メニューです。
 ※10日はふじ組がやきそば、12日はきく組がサンドイッチ、25日はさくら組が焼きおにぎりを作りますので、各クッキングの日は白飯はいりません。※24・27日は以上児の白飯は入りません。

♪『キャベツくん』♪
 キャベツくんが歩いていると、ブタヤマさんに会いました。おながが空いたブタヤマさんはキャベツくんを食べようとします。さて、キャベツくんの運命は・・・！？

♪『きゃべつの栄養』♪
 春きゃべつのおいしい時期ですね。きゃべつにはビタミンUが含まれ胃酸の分泌を抑え、胃腸の粘膜の新陳代謝を促して胃潰瘍などを予防します。お店屋さんのトンカツに添えてある千切りキャベツには、胸やけや胃もたれしないようにという意味があるんですね。ビタミンやミネラルも豊富で、中でもビタミンCには抗酸化作用があるため、活性酵素を取り除き、肌や体の組織の老化を防いだり、生活習慣病を予防する効果が期待できます。ほかにも、骨の形成を助けるビタミンK、緑色の部分に多いカロテンは、体内でビタミンAに代わり活性酵素から肌を守ります。ただし、ビタミン類は熱に弱く加熱すると流出してしまうため、スープにして一緒に食べると効果的です。また、サラダにする場合は水で洗う時間を1～2分位にすると、ビタミンの流出を防げます。



※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。