

令和5年4月献立予定表

令和5年3月24日 幼保連携型認定こども園 城山幼稚園

日	曜	昼食	赤：血や肉になる	黄：熱や力になる	緑：調子を整える	おやつ	エネルギー
1	土	きのこスパゲティ コンソメスープ	ベーコン 焼きのり	スパゲティ麺 油 じゃがいも	玉ねぎ しめじ 椎茸 小葱 マッシュルーム ピーマン キャベツ	お菓子	165
3	月	ごはん 鶏肉のごまみそ焼き 野菜のゆかり和え	鶏もも肉 みそ 卵	白米 ごま 油 薄力粉 バター 砂糖 ごま	生姜 キャベツ きゅうり 人参	ごまクッキー	469
4	火	雑穀ごはん 魚の照り焼き レンコンとツナのサラダ	魚 ツナ	白米 雑穀 砂糖 油 コーン マヨネーズ	にんにく レンコン ブロッコリー 人参 しめじ えのき	きのこおにぎり	360
5	水	わかめご飯 豚汁 なます	かつお節 錦糸卵 油揚げ 豚小間肉 みそ	白米 砂糖 油 ごま 里芋 こんにゃく ごま油	大根 人参 玉ねぎ 干椎茸 長ねぎ もやし	おかかおにぎり	419
6	木	麦ごはん ミートローフ ドレッシングサラダ 牛乳	合挽肉 粉チーズ 木綿豆腐 牛乳 粉チーズ 絹豆腐	白米 押麦 コーン オリーブ油 砂糖 薄力粉 バター ごま	玉ねぎ 人参 ピーマン ケチャップ キャベツ きゅうり ブロッコリー	焼きドーナツ	502
7	金	ごはん 照り焼きチキン 野菜の胡麻和え 入園を祝う会	鶏もも肉 牛乳	白米 ごま 砂糖 ミックス粉	にんにく キャベツ もやし 人参	饅頭	329
8	土	ごはん 豚肉のみそ炒め すまし汁	豚小間肉 味噌	白米	にんにく にら キャベツ 玉ねぎ もやし ほうれん草 人参 えのき	お菓子	336
10	月	ごはん チキンカツ みかんサラダ 牛乳 始業式	とりささみ 牛乳 粉チーズ ダイスチーズ	白米 薄力粉 パン粉 油 砂糖 白玉粉 バター	トマトケチャップ キャベツ 人参 きゅうり みかん缶	ポンデケーキ	441
11	火	麦ごはん 魚のマヨネーズ焼き 野菜と蒸し鶏のサラダ	魚 スキムミルク 鶏むね肉 おから 卵 牛乳	白米 押麦 マヨネーズ ごま油 クリームコーン ミックス粉 砂糖 バター チョコレート	人参 キャベツ きゅうり にんにく	おからチョコケーキ	458
12	水	華風丼 もやしとじゃこのナムル	豚小間肉 卵 かまぼこ じゃこ	砂糖 油 白米 ごま コーン バター	玉ねぎ 人参 干椎茸 白菜 もやし 小松菜 にんにく	コーンおにぎり	364
13	木	雑穀ごはん 豚肉のマーマレード煮 ごぼうのごまマヨサラダ	豚小間肉 ツナ かつお節	白米 雑穀 コーン ごま マヨネーズ	マーマレード 玉ねぎ 人参 ピーマン ごぼう きゅうり 小松菜	青菜おにぎり	443
14	金	ごはん 鶏レバーの甘辛煮 炒めビーフン 牛乳	鶏レバー かまぼこ 牛乳	白米 砂糖 油 ビーフン 淡雪麩 バター	キャベツ 人参 ピーマン 玉ねぎ	麩のラスク	422
15	土	肉うどん ブロッコリーとじゃこの和え物	牛小間肉 じゃこ	うどん 砂糖 油	玉ねぎ 人参 干椎茸 長ねぎ ブロッコリー キャベツ きゅうり	お菓子	248
17	月	ごはん 鶏肉のから揚げ 人参サラダ	鶏もも肉 ツナ とろけるチーズ 牛乳	白米 薄力粉 油 コーン ミックス粉	にんにく 生姜 人参 きゅうり	チーズ蒸しパン	506
18	火	雑穀ごはん 豚肉の生姜焼き 野菜のおかか和え	豚小間肉 かつお節	白米 雑穀 砂糖 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 キャベツ もやし	ツナマヨおにぎり	440
19	水	混ぜご飯 野菜の胡麻マヨネーズ 味噌汁	鶏小間肉 味噌 かつお節 サケフレーク わかめ	白米 砂糖 油 マヨネーズ ごま	たけのこ 人参 干椎茸 ごぼう キャベツ きゅうり 玉ねぎ 小ねぎ 大根 しめじ	鮭とわかめのおにぎり	340
20	木	麦ごはん 魚のオーロラソース 野菜とチーズのサラダ 牛乳	魚 ダイスチーズ 牛乳 卵	白米 押麦 マヨネーズ 油 ミックス粉 砂糖 バター	ケチャップ キャベツ 人参 きゅうり	マドレーヌ	487
21	金	チキンカレーライス 牛乳 コールスローサラダ	鶏もも肉 牛乳 卵	白米 油 コーン マヨネーズ 砂糖 ミックス粉 チョコレート バター	玉ねぎ 人参 グリンピース キャベツ きゅうり	チョコチップクッキー	502
22	土	豚丼 わかめのすまし汁	豚小間肉 絹豆腐 わかめ	ごま 砂糖 白米	人参 玉ねぎ にんにく 長ねぎ	お菓子	320
24	月	ごはん 鶏肉のパン粉焼き 野菜のフレンチ和え	鶏むね肉 絹豆腐 牛乳	白米 マヨネーズ パン粉 砂糖 オリーブ油 ミックス粉 マヨネーズ	パセリ キャベツ きゅうり 人参	豆腐マフィン	532
25	火	麦ごはん 豚肉のリングソース炒め シーザーサラダ	豚小間肉 ヨーグルト 粉チーズ 牛乳 卵 ツナ	白米 押麦 油 オリーブ油 ミックス粉 マヨネーズ	玉ねぎ りんご にんにく 生姜 キャベツ きゅうり 人参 パセリ	ツナパン	368
26	水	ごはん スパニッシュオムレツ ポパイサラダ 牛乳	ベーコン 卵 とろけるチーズ 牛乳 スキムミルク かまぼこ じゃこ ツナ 7Nじき	白米 じゃがいも 砂糖 マヨネーズ 油	人参 ほうれん草 キャベツ	ひじきおにぎり	540
27	木	雑穀ごはん タンドリーチキン カムカムサラダ	鶏もも肉 ヨーグルト	白米 雑穀 砂糖 ごま油 ごま	トマトケチャップ ごぼう きゅうり 人参 ゆかり しそ	ゆかりとしそのおにぎり	392
28	金	ごはん 魚のフライタルソース 野菜の甘酢和え	魚 卵 スキムミルク	白米 薄力粉 パン粉 マヨネーズ 油 砂糖 コーンフレーク バター マシュマロ	パセリ 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり	コーンフレークバー	512
29	土	(祝) 昭和の日					

※材料はすべて（昼食・おやつ）一緒に表示してあります

●主な材料だけを表示してあります

●献立及び材料は変更する場合があります。

園の献立について

園のランチ、おやつは厨房スタッフがたてた献立となっています。1日の必要な栄養量の概ね半分近くを取ることができるように考えています。セミバイキング方式を取っているため、1人ひとり食べる量が異なります。園で食事を摂っていても、鉄やカルシウムなど補いきれない栄養素もある為、ご家庭でも心がけて摂取する事をお勧めします。ご不明な点等ありましたら、お気軽にお声掛け下さい。

厨房スタッフ紹介

☆栄養士 中村 ゆり ☆調理師 園村 なな ☆調理補助 池亀 さやか、工藤 ゆうま、西村 よしこ