平成　25 年　4 月　給食献立表

こでまり保育園

日	曜	昼食	おやつ 午前未満児のみ	おやつ 午後	赤色 皿や肉を作る食品	黄色 体温となる食品	緑色 体の調子を整える	夕食
1 540Cal	月	進級おめでとう給食 お花ごはん　ポテトサラダ エビフライ　麩のお吸い物	チーズ	☆桜餅風蒸しケーキ いちご スキムミルク	エビ スキムミルク ひき肉　卵	ごはん　麩 小麦粉 じゃが芋	あんこ　きゅうり　コーン缶 いちご　人参　長ネギ サヤエンドウ	ごはん 野菜炒め 春雨サラダ　味噌汁
2 603Cal	火	食パン ミートボールの春野菜煮 ☆シーザーサラダ　ニラ玉スープ	スキムミルク	いなりずし ほうじ茶	ひき肉　油揚げ ベーコン 卵	パン ごはん クルトン	レタス　キャベツ　ニラ トマト缶　玉ねぎ　長ネギ 人参　サヤエンドウ	ごはん　野菜スープ 鮭のバター焼き きゅうりもみ
3 621Cal	水	ポークカレーライス(いんげん豆入り) さつま芋サラダ フルーツポンチ いんげん豆の日	お魚ソーセージ	クッキー バナナ 牛乳	豚肉 牛乳	じゃが芋 ごはん　クッキー さつま芋	玉ねぎ　人参　桃缶 みかん缶　パイン缶　バナナ きゅうり	ごはん 高野豆腐の卵とじ 青菜のお浸し　味噌汁
4 535Cal	木	ごはん　なめこの味噌汁 ほっけの塩焼き 小松菜の納豆和え	チーズ	新じゃがチーズ焼き オレンジ スキムミルク	ほっけ 納豆　豆腐 チーズ　スキムミルク	じゃが芋 ごはん	なめこ　長ネギ　人参 小松菜　玉ねぎ　もやし オレンジ	肉うどん さつま芋の天ぷら トマト
5 597Cal	金	ロールパン 春野菜のクリームシチュー 切り干し大根サラダ　いちご	スキムミルク	☆じゃこわかめマフィン 牛乳	じゃこ 鶏肉 牛乳	小麦粉 パン じゃが芋	人参　玉ねぎ　わかめ 切り干し大根　サヤエンドウ いちご　きゅうり	炒飯 アスパラベーコン炒め 中華スープ
6 500Cal	土	ハヤシライス　果物 野菜サラダ	プチお菓子	パン 牛乳	豚肉 牛乳	ごはん パン	玉ねぎ　キャベツ　果物 きゅうり　人参	
8 612Cal	月	焼うどん　パイナップル もろきゅう わかめスープ	チーズ	ハムサンド スキムミルク	豚肉 ハム スキムミルク	うどん パン	きゅうり　長ネギ　梅 キャベツ　玉ねぎ　人参 わかめ　ピーマン　パイン	ごはん 大根とツナの煮物 わかめサラダ　味噌汁
9 596Cal	火	食パン　トマトスープ ☆鶏肉のカレー醤油煮 ☆さやえんどうサラダ	スキムミルク	蒸し芋 煮干し 牛乳	鶏肉 煮干し 牛乳	じゃが芋 パン さつま芋	トマト缶　玉ねぎ　人参 キャベツ　コーン缶 サヤエンドウ	ごはん 白身魚の煮付け 三色酢の物　お吸い物
10 571Cal	水	親子丼 春キャベツサラダ きのこの味噌汁	お魚ソーセージ	せんべい バナナ 牛乳	鶏肉 牛乳	せんべい ごはん	しめじ　しいたけ　えのき キャベツ　きゅうり　コーン缶 玉ねぎ　サヤエンドウ　バナナ	キーマーカレーライス サヤエンドウサラダ 福神漬け
11 545Cal	木	わかめごはん　大根の味噌汁 鮭の甘酢あんかけ 浅漬け	チーズ	いちごホットケーキ 牛乳	油揚げ 鮭 牛乳	小麦粉 ごはん	わかめ　わけぎ　大根 玉ねぎ　きゅうり　人参 サヤエンドウ　いちごジャム	ミートパスタ チキンサラダ コーンスープ
12 659Cal	金	ロールパン　じゃが芋スープ ハンバーグ　オレンジ カリカリベーコンサラダ	スキムミルク	おにぎり 味噌汁	ひき肉 ベーコン	ごはん じゃが芋 パン	玉ねぎ　キャベツ　人参 きゅうり　わかめ　長ネギ サヤエンドウ	オムライス イタリアンサラダ コンソメスープ
13 500Cal	土	カレーライス　果物 野菜サラダ	プチお菓子	パン 牛乳	肉 牛乳	ごはん パン　じゃが芋	玉ねぎ　キャベツ　果物 きゅうり　人参	
15 601Cal	月	五目うどん　ミニトマト チキンナゲット ☆菜の花サラダ	チーズ	☆イタリアンパスタ スキムミルク	鶏ひき肉 油揚げ	マカロニ うどん	菜の花　ミニトマト　長ネギ キャベツ　干しシイタケ 玉ねぎ　パセリ　にんにく	ごはん 野菜炒め 春雨サラダ　味噌汁
16 603Cal	火	食パン ミートボールの春野菜煮 ☆シーザーサラダ　ニラ玉スープ	スキムミルク	いなりずし ほうじ茶	ひき肉　油揚げ ベーコン 卵	パン ごはん クルトン	レタス　キャベツ　ニラ トマト缶　玉ねぎ　長ネギ 人参　サヤエンドウ	ごはん　野菜スープ 鮭のバター焼き きゅうりもみ
17 621Cal	水	ポークカレーライス さつま芋サラダ フルーツポンチ	チーズ	クッキー バナナ 牛乳	豚肉 牛乳	じゃが芋 ごはん　クッキー さつま芋	玉ねぎ　人参　桃缶 みかん缶　パイン缶　バナナ きゅうり	ごはん 高野豆腐の卵とじ 青菜のお浸し　味噌汁
18 568Ca	木	ごはん　なめこの味噌汁 ほっけの塩焼き 小松菜の納豆和え	いわしっこ	ケーキ 牛乳	ほっけ 納豆　豆腐 チーズ　スキムミルク	じゃが芋 ごはん	なめこ　長ネギ　人参 小松菜　玉ねぎ　もやし オレンジ	肉うどん さつま芋の天ぷら トマト
19 597Cal	金	ロールパン 春野菜のクリームシチュー 切り干し大根サラダ　いちご	スキムミルク	☆じゃこわかめマフィン 牛乳	じゃこ 鶏肉 牛乳	小麦粉 パン じゃが芋	人参　玉ねぎ　わかめ 切り干し大根　サヤエンドウ いちご　きゅうり	炒飯 アスパラベーコン炒め 中華スープ
20 500Cal	土	ハヤシライス　果物 野菜サラダ	プチお菓子	パン 牛乳	豚肉 牛乳	ごはん パン	玉ねぎ　キャベツ　果物 きゅうり　人参	
22 612Cal	月	焼うどん　パイナップル もろきゅう わかめスープ	チーズ	ハムサンド スキムミルク	豚肉 ハム スキムミルク	うどん パン	きゅうり　長ネギ　梅 キャベツ　玉ねぎ　人参 わかめ　ピーマン　パイン	ごはん 大根とツナの煮物 わかめサラダ　味噌汁
23 596Cal	火	食パン　トマトスープ ☆鶏肉のカレー醤油煮 ☆さやえんどうサラダ	スキムミルク	蒸し芋 煮干し 牛乳	鶏肉 牛乳 煮干し	さつま芋 パン じゃが芋	トマト缶　玉ねぎ　人参 キャベツ　コーン缶 サヤエンドウ	ごはん 白身魚の煮付け 三色酢の物　お吸い物
24 571Cal	水	親子丼 春キャベツサラダ きのこの味噌汁	お魚ソーセージ	せんべい バナナ 牛乳	鶏肉 牛乳	せんべい ごはん	しめじ　しいたけ　えのき キャベツ　きゅうり　コーン缶 玉ねぎ　サヤエンドウ　バナナ	キーマーカレーライス サヤエンドウサラダ 福神漬け
25 545Cal	木	わかめごはん　大根の味噌汁 鮭の甘酢あんかけ 浅漬け	チーズ	いちごホットケーキ 牛乳	油揚げ 鮭 牛乳	小麦粉 ごはん	わかめ　わけぎ　大根 玉ねぎ　きゅうり　人参 サヤエンドウ　いちごジャム	ミートパスタ チキンサラダ コーンスープ
26 659Cal	金	ロールパン　じゃが芋スープ ハンバーグ　オレンジ カリカリベーコンサラダ	スキムミルク	おにぎり 味噌汁	ひき肉 ベーコン	ごはん じゃが芋 パン	玉ねぎ　キャベツ　人参 きゅうり　わかめ　長ネギ サヤエンドウ	オムライス イタリアンサラダ コンソメスープ
27 500Cal	土	カレーライス　果物 野菜サラダ	プチお菓子	パン 牛乳	肉 牛乳	ごはん パン　じゃが芋	玉ねぎ　キャベツ　果物 きゅうり　人参	
30 605Cal	火	ごはん　筍のお吸い物 ☆鯖の照り焼き ☆わかめとキャベツの酢味噌和え	スキムミルク	いなりずし ほうじ茶	鯖 油揚げ	ごはん	長ネギ　わかめ　筍 キャベツ　人参 生姜　しいたけ	ごはん　野菜スープ 鮭のバター焼き きゅうりもみ

☆印は新メニューです。　仕入れ等の都合により変更することがあります。　Cal、食材表示は昼食・おやつになります。

給食だより

4月ピックアップ食材

海藻類→お腹の働きをよくする
サヤエンドウ→ビタミンC豊富
い〇ご→ビタミン豊富。

？食べ物なぞなぞ？
☆数字の5と1が入ってる果物
　な～んだ？？
ヒント:今月のピックアップ食材だよ

こたえ:えび

入園・進級おめでとうございます。

暖かな春の日差しに包まれて新年度スタートしました。
新しい生活に慣れず戸惑いが多い中、苦手な物や初めて口にする食材なども出たりします。最初は食べられなく、苦戦するかもしれませんが、少しずつ試していくうちに次第に食べられるようになります。
私たち給食職員も、第一に安全でおいしく、また子ども達に喜ばれる手作り給食を目指しています。
ご家庭でも、給食の話題を取り入れて頂ければ嬉しく思います(^^)
今年度も給食職員、おいしい給食頑張っていきますので、よろしくお願いします☆
☆ブログも随時更新中☆

担当:早川・深澤・清水・沼崎

3月の給食の様子

ひな祭り給食・お祝い給食　みんな喜んで　食べていました

以上児・未満児共に楽しい給食の時間を過ごしていました☆