



すみだ中和こころ保育園
令和2年度4月(卯月) 献立表



目標～楽しく食べよう～

- 春の食材を積極的に取り入れる
- 切り方や味付けなどを工夫し食べやすいようにする

※乳児、幼児共に小魚がです。
※ はクッキングメニューです。
※日々安心・安全な食品を納品していますが、納入状況により献立を変更する場合があります。
※カロリーに記載されているカロリーは幼児の1日の昼食とおやつ分のカロリーです。乳児は8割で計算しています。また、これは目安であり個々の喫食量に応じて変動します。
※一日の幼児昼食おやつ分のカロリー基準：549kcal

曜	月	火	水	木	金	土				
日	6	7	8	9	10	11				
予定	ご入園・ご進級おめでとうございます						4			
昼食	<p>食の欧米化が進み、米からパン、麺の主食が増え、脂質の摂取も多くなる一方、「和食」は、素材の味を生かし、脂質も低く健康食としても注目されています。 今年度は、和食を中心に四季折々の旬の野菜をふんだんに使い和食の大切さや箸の使い方、だしの旨味、味噌などの発酵食品について、お話やクッキングを通して毎日の食事が少しずつ子ども達に和食の魅力を伝えていきます。 また、今年はオリンピック開催です。世界の料理にも目を向けて、毎月違う国の料理を取り入れて「食」から世界に興味を持てるような食事の提供、活動も取り入れていきたいと思ひます。</p>						<ul style="list-style-type: none"> ・麦ご飯 ・鮭の塩焼き 付)レモン ・切干大根の煮物 ・南瓜と玉ねぎの味噌汁 ・バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ・バターロール ・ポークチャップ ・新ごぼうのサラダ ・かぶとスナップエンドウの洋風スープ ・りんご 	<ul style="list-style-type: none"> ・香キャベツ焼きそば ・胡瓜とささみのさっぱり和え ・ニラとえのきのスープ ・でこぼん 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・じゃが芋のそぼろ煮 ・ひじきの煮物 ・若布と豆腐の味噌汁 ・バナナ
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> ・新ごぼうと鶏肉のお茶漬け ・麦茶 						<ul style="list-style-type: none"> ・味噌ポテト ・小魚 ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・ツナの炊き込みご飯 ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・ゆかりおにぎり ・牛乳 	
kcal	552	543	573	623						
日	13	14	15	16	17	18				
予定	入園・進級お祝い献立						11			
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ・ポークカレーライス ・香キャベツのコールスローサラダ ・オニオンスープ ・フルーツゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ・ピースご飯 ・かじきの竜田揚げ ・千切りキャベツ ・じゃが芋と若布の味噌汁 ・りんご 	<ul style="list-style-type: none"> ・チキンライス ・ポテトサラダ ・パイザンヌスープ ・ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ・菊と絹さやのあんかけ丼 ・ひじきとスナップエンドウの胡麻和え ・丸ごとかぶの味噌汁 ・バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・カレーの味噌焼き ・キャベツと油揚げのお浸し ・大根と椎茸のすまし汁 ・清見オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・春野菜の筑前煮 ・小松菜の海苔和え ・大根と油揚げの味噌汁 ・グレープフルーツ 				
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> ・チーズおかかおにぎり ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・米粉のモチっとバナナケーキ ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・きつねうどん ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・グリーンピースマフィン ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・クリームパン ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・胡麻と若布のおにぎり ・牛乳 				
kcal	570	568	497	565	504	574				
日	20	21	22	23	24	25				
予定	入園・進級お祝い献立						11			
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ・五目うどん ・南瓜の甘露 ・胡瓜と若布の酢の物 ・ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ・赤飯 ・鶏肉の照り焼き ・ほうれん草のボン酢和え ・花麩のすまし汁 ・いちご 	<ul style="list-style-type: none"> ・麦ご飯 ・鮭の塩焼き 付)レモン ・切干大根の煮物 ・南瓜と玉ねぎの味噌汁 ・バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ・バターロール ・ポークチャップ ・新ごぼうのサラダ ・かぶとスナップエンドウの洋風スープ ・りんご 	<ul style="list-style-type: none"> ・香キャベツ焼きそば ・胡瓜とささみのさっぱり和え ・ニラとえのきのスープ ・でこぼん 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・じゃが芋のそぼろ煮 ・ひじきの煮物 ・若布と豆腐の味噌汁 ・バナナ 				
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> ・鮭の春色ご飯 ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・お祝いお花きなこラスク ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・新ごぼうと鶏肉のお茶漬け ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・味噌ポテト ・小魚 ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・ツナの炊き込みご飯 ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・ゆかりおにぎり ・牛乳 				
kcal	465	550	552	543	573	623				
日	27	28	29	30						
予定	春空ランチ		昭和の日							
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ・五目うどん ・南瓜の甘露 ・胡瓜と若布の酢の物 ・ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ・若布おにぎり ・パリッとワインナー ・スティック野菜 ・野菜ジュース ・バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ・高野豆腐の三色丼 ・春雨の胡麻酢和え ・きゃべつとさつま芋の味噌汁 ・グレープフルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ・フレッシュトマトとチーズのスパゲッティ ・バーニャカウダー ・キャベツとお豆のスープ ・いちご 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・カレーの味噌焼き ・キャベツと油揚げのお浸し ・大根と椎茸のすまし汁 ・清見オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・春野菜の筑前煮 ・小松菜の海苔和え ・大根と油揚げの味噌汁 ・グレープフルーツ 				
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> ・鮭の春色ご飯 ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・きなこラスク ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・しらすと刻み昆布おにぎり ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・ハンナコッタ〜ベリーソース添え〜 ・紅茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・クリームパン ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・胡麻と若布のおにぎり ・牛乳 				
kcal	465	593	497	497						

