

# 4月 給食献立表

認定こども園 原浜保育所

日	曜	献立 (連携献立)	(9時おやつ) 3時おやつ	食材名	黄色	エネルギーになる食べ物	赤色	体を作る食べ物
					緑色	体の調子を整え、病気から守ってくれる食べ物		
1	木	ちらし寿司 魚の西京焼き 春色和え すまし汁 パナナ	(むしパン) 梅おかかおにぎり	米 油あげ ハム 魚 とうふ かつおぶし 人参 玉ねぎ 大根 キャベツ ごぼう 菜の花 とうもろこし 海苔 ブロッコリー もやし 昆布 三つ葉 えのき パナナ 梅干し				
2	金	麦ごはん 炒りとうふ わかめとツナのサラダ なめこ汁	(棒チーズ) さくらもち	米 もち米 小豆 ごま油 押し麦 とうふ 豚肉 シーチキン 厚あげ 人参 玉ねぎ 大根 キャベツ わかめ もやし 切干大根 なめこ しめじ えのき ねぎ さくら葉				
3	土	鯛飯 鶏の塩麹焼き 菜の花和え お吸い物	(バナナ) ゆかりおにぎり	米 鯛 鶏肉 ちくわ とうふ 人参 玉ねぎ 大根 せり キャベツ もやし 菜の花 アスパラガス わかめ えのき 三つ葉 しそ				
5	月	麦ごはん 梅おかか和え ツナととうふの落とし揚げ もずくスープ	(マカロニきな粉) バナナパイ 牛乳	米 押し麦 餃子の皮 バター とうふ シーチキン 鶏肉 牛乳 人参 玉ねぎ 大根 ひじき ほうれん草 梅干し もやし キャベツ アスパラガス 切干大根 生姜 もずく ニら えのき パナナ				
6	火	ごはん 魚の照り焼き 磯辺和え 切干大根スープ	(ふかしいも) チリコンカンごはん	米 魚 ちくわ 厚あげ 豚肉 大豆 とうふ 人参 玉ねぎ 大根 ほうれん草 もやし キャベツ しめじ えのき 海苔 ねぎ トマト にんにく				
7	水	麦ごはん 麻婆豆腐 りっちゃん元気サラダ 厚あげ汁	(バタートースト) ゆかりとチーズの おにぎり	米 押し麦 とうふ 豚肉 ハム チーズ かつおぶし 人参 玉ねぎ 大根 ニら キャベツ とうもろこし きゅうり トマト 切干大根 にんにく しめじ 絹さや 昆布 しそ 青のり				
8	木	ごはん 鮭のムニエル オレンジ 納豆サラダ カレースープ	(人参グラッセ) うすめ飯(島根)	米 小麦粉 バター じゃがいも ノンエッグマヨネーズ 胡麻 鮭 納豆 油あげ 鶏肉 シーチキン 人参 玉ねぎ 大根 キャベツ アスパラガス ほうれん草 にんにく キャベツ オレンジ 生姜 絹さや				
9	金	麦ごはん うの花煮 白和え えのき汁	(焼きソーセージ) ブリッツ 牛乳	米 じゃがいも 小麦粉 押し麦 豚肉 おから とうふ 油あげ 牛乳 人参 玉ねぎ 大根 キャベツ ごぼう ねぎ ほうれん草 ひじき えのき しめじ				
10	土	ひじきごはん アスパラスープ 梅和え みそポテト(埼玉)	(甘夏) 昆布おにぎり	米 じゃがいも 豚肉 厚あげ 油あげ 人参 玉ねぎ 大根 ひじき キャベツ もやし 梅干し アスパラガス エリンギ 昆布				
12	月	麦ごはん 回鍋肉 野菜のナムル 絹さやスープ	(きな粉蒸しパン) じゃこチーズトースト 牛乳	米 押し麦 食パン ごま油 豚肉 ハム 鶏肉 じゃこ チーズ 人参 玉ねぎ 大根 キャベツ エリンギ にんにく ニら もやし ほうれん草 とうもろこし 絹さや 切干大根 えのき 海苔				
13	火	ごはん 鶏のみそバター焼き 春色サラダ 新玉のみそ汁	(さつま芋のうま煮) お好み焼き(大阪)	米 バター 小麦粉 鶏肉 やき豚 とうふ 豚肉 じゃこ 油あげ かつおぶし 卵 人参 玉ねぎ 大根 とうもろこし もやし 菜の花 えのき しめじ ねぎ				
14	水	麦ごはん 魚の塩麹焼き ポテトサラダ マカロニスープ	(バナナ) 梅じゃこおにぎり	米 押し麦 じゃがいも マカロニ 魚 ベーコン 魚肉ソーセージ じゃこ 人参 玉ねぎ 大根 とうもろこし きゅうり キャベツ アスパラガス にんにく 梅干し				
15	木	ごはん 切干大根の煮物 昆布和え みそ汁	(トースト) アスパラの スパゲッティ	米 スパゲッティ ベーコン 豚肉 厚あげ 鶏肉 とうふ 油あげ 人参 玉ねぎ 大根 切干大根 絹さや ごぼう キャベツ もやし ほうれん草 あずっこ えのき しめじ ねぎ アスパラガス にんにく エリンギ				
16	金	麦ごはん 鯉のごま味噌和え 切干大根のツナ和え 春キャベツのみそ汁 パナナ	(ヨーグルト) よりより(長崎) 牛乳	米 押し麦 小麦粉 胡麻 鯉 とうふ シーチキン 油あげ 牛乳 人参 玉ねぎ 大根 切干大根 もやし アスパラガス キャベツ えのき しめじ バナナ ねぎ 昆布				
17	土	ごはん ひじきの煮物 アスパラとじゃがいもの炒め物 とうふ汁	(夏みかん) 茶飯おにぎり	米 じゃがいも 豚肉 厚あげ ベーコン シーチキン 人参 玉ねぎ 大根 ひじき 切干大根 絹さや ごぼう アスパラガス とうもろこし にんにく えのき しめじ ねぎ 昆布				
19	月	カレーライス バンサンスー コンソメスープ	(カップ蒸しパン) 牛乳寒天	米 押し麦 じゃがいも 春雨 胡麻油 豚肉 鶏肉 牛乳 人参 玉ねぎ 大根 わかめ もやし キャベツ アスパラガス えのき しめじ 絹さや あずっこ にんにく 寒天 みかん				
20	火	ごはん 魚の香味焼き 納豆和え しめじ汁	(棒チーズ) バナナケーキ 牛乳	米 小麦粉 バター 魚 納豆 とうふ 卵 厚あげ 牛乳 人参 玉ねぎ 大根 にんにく ほうれん草 もやし しめじ えのき ねぎ 海苔 パナナ				
21	水	ピピンバ 中華和え わかめスープ	(焼きソーセージ) 鮭のおにぎり	米 押し麦 胡麻 豚肉 鶏肉 鮭 人参 玉ねぎ 大根 ひじき ぜんまい にんにく ほうれん草 もやし キャベツ アスパラガス 絹さや わかめ 切干大根 えのき 生姜				
22	木	おべんとうの日	(おかし) 肉まん	小麦粉 豚肉 人参 玉ねぎ にんにく 生姜				
23	金	麦ごはん 魚の南蛮漬け 南瓜のそぼろ煮 けんちん汁 オレンジ	(おふラスク) ごませんべい	米 押し麦 里芋 小麦粉 ごま 魚 豚肉 とうふ 油あげ 人参 玉ねぎ 大根 アスパラガス きゅうり パプリカ 絹さや 干しいたけ ごぼう 小松菜 オレンジ				
24	土	ごはん カレー肉じゃが 春雨の酢物 エリンギ汁	(はっさく) わかめおにぎり	米 じゃがいも 春雨 豚肉 鶏肉 とうふ 人参 玉ねぎ 大根 こんにゃく 絹さや もやし アスパラガス エリンギ えのき しめじ ねぎ わかめ				
26	月	麦ごはん 豚の生姜焼き わかめサラダ 筍のみそ汁	(ふかしいも) ちゃんぽん(長崎)	米 中華麺 ノンエッグマヨネーズ 春雨 豚肉 とうふ かまぼこ 牛乳 ちくわ 油あげ 人参 玉ねぎ 大根 ビーマン 生姜 キャベツ ねぎ わかめ もやし 切干大根 たけのこ 絹さや えのき しめじ きくらげ とうもろこし				
27	火	ごはん 魚のマヨネーズ焼き 野菜の吉野煮(奈良) じゃがいものみそ汁	(蒸しパン) おからかりんとう 牛乳	米 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも 小麦粉 魚 鶏肉 厚揚げ 油あげ おから 人参 玉ねぎ 大根 パセリ 絹さや たけのこ えのき しめじ				
28	水	麦ごはん チキン南蛮(宮崎) 新玉サラダ 豚汁 いちご	(きな粉トースト) 炊き込みご飯の おにぎり	米 小麦粉 ノンエッグマヨネーズ 鶏肉 豚肉 とうふ 卵 シーチキン 人参 玉ねぎ 大根 絹さや キャベツ もやし ねぎ ごぼう えのき しめじ いちご				
30	金	麦ごはん ごま和え 若竹汁 鮭のちゃんちゃん焼き(北海道)	(ポンカン) ツナポテトサンド 牛乳	米 押し麦 じゃがいも ロールパン 鮭 ちくわ とうふ シーチキン 人参 玉ねぎ 大根 わかめ キャベツ もやし アスパラガス エリンギ たけのこ 絹さや アスパラガス				

## ご入園・ご進級おめでとうございます!

今年度は原浜保育所のテーマの「なかま」にちなんで、日本各地のなかまが食べている郷土料理やご当地メニューを給食に取り入れようと思います。お楽しみに!

## 4月においしい海のいきもの まあじ まさば あさり

まあじは、島根県でよく獲れる魚で、浜田市で獲れるまあじには一定の条件を満たすと「どんちっちあじ」というブランド名が付くことがあります。脳の働きを良くしてくれるDHAや、血液をサラサラにしてくれるEPAがたっぷり含まれています。いろいろな調理方法で美味しく食べられることも魅力の一つです。