

令和8年4月

予定献立表

グッピー保育園

| 日 | 曜日 | 昼 | おやつ | 血や肉、骨をつくる(あか) | カや熱となる(さいろ) | 体の調子をととのえる(みどり) | |
|----|----|--|--------------------|---------------------------|--------------------|--|-------------|
| 1 | 水 | あわごはん、肉詰めピーマン 和風ナムル、みそ汁、フルーツ | ミルク ツナ野菜サンド | 豚ひき肉、卵、豆腐、牛乳、ツナ | 米、あわ、パン粉、片栗粉、ごま、パン | ピーマン、たまねぎ、もやし、こまつな、にんじん、もずく、りんご、きゅうり、レタス | |
| 2 | 木 | あわごはん、魚のホイル焼き ほうれん草のごま和え みそ汁、フルーツ | ミルク さつまいものきな粉団子 | 鮭、チーズ、牛乳、きな粉 | 米、あわ、ごま、さつまいも | たまねぎ、ブロッコリー、ほうれん草、にんじん、だいこん、わかめ、オレンジ | |
| 3 | 金 | あわごはん、豆腐チャンプルー 山海和え、みそ汁、フルーツ | ミルク ミニどら焼き | 豆腐、豚肉、しらす、牛乳、卵、あずきあん | 米、あわ、じゃがいも、HM粉 | にんじん、もやし、黄ピーマン、にら、きゅうり、オクラ、たまねぎ、りんご | |
| 4 | 土 | オリエンテーション(orientation) | | | | | |
| 6 | 月 | 春キャベツカレー フルーツヨーグルト オクラのスープ | ミルク 大学芋 | 鶏肉、ヨーグルト、牛乳 | 米、じゃがいも、さつまいも、ごま | キャベツ、たまねぎ、にんじん、りんご、みかん缶、バナナ、オクラ、だいこん | |
| 7 | 火 | パン、デリシャス鶏 キャロットサラダ コンソメスープ、フルーツ | ミルク おにぎり | 鶏肉、牛乳、しらす | パン、米、ごま | マーマレード、ブロッコリー、にんじん、キャベツ、きゅうり、レーズン、たまねぎ、赤ピーマン、コーン、りんご、ひじき | |
| 8 | 水 | あわごはん、豆腐ハンバーグ 春雨サラダ、みそ汁、フルーツ | ミルク おからのケーキ | 豆腐、豚ひき肉、卵、焼き豚、牛乳、おから、豆乳 | 米、あわ、片栗粉、はるさめ、小麦粉 | たまねぎ、長ねぎ、ひじき、こまつな、赤ピーマン、きゅうり、はくさい、わかめ、パイナップル、レーズン | |
| 9 | 木 | スパゲティミートソース ブロッコリーのサラダ かぼちゃスープ、フルーツ | ミルク おにぎり | 合いびき肉、ツナ、牛乳 | スパゲッティ、米、ごま | たまねぎ、にんじん、グリーンピース、ブロッコリー、カリフラワー、かぼちゃ、いんげん、オレンジ、えだまめ | |
| 10 | 金 | あわごはん、アーサ入り卵豆腐 ひじきと野菜の炒め煮 みそ汁、フルーツ | ミルク きなこラスク | 卵、牛乳、レバー、きなこ | 米、あわ、片栗粉、じゃがいも、食パン | あおさ、グリーンピース、赤ピーマン、ひじき、にんじん、もやし、にら、はくさい、りんご | |
| 11 | 土 | おべんとう(bring lunch box from home) | | | | | ミルク 調理パン |
| 13 | 月 | タコライス、鶏サラダ かぼちゃスープ、フルーツ | ミルク 羊いりの甘露煮 | 合いびき肉、チーズ、鶏肉、牛乳、煮干し | 米、さつまいも、ごま | たまねぎ、レタス、トマト、キャベツ、赤ピーマン、きゅうり、かぼちゃ、ブロッコリー、オレンジ | |
| 14 | 火 | あわごはん、ちくわのチーズはさみ しらたきチャプチェ、 みそ汁、フルーツ | ミルク ヒラヤーチー | ちくわ、チーズ、豚肉、豆腐、牛乳、ツナ | 米、あわ、ごま、小麦粉 | しらたき、こまつな、にんじん、たまねぎ、なす、りんご、にら | |
| 15 | 水 | パン、ツナじゃがグラタン シャキシャキサラダ コンソメスープ、フルーツ | ミルク おにぎり | ツナ、牛乳、チーズ、ベーコン、鮭 | パン、じゃがいも、小麦粉、米、ごま | たまねぎ、しめじ、コーン、きゅうり、セロリ、りんご、レタス、にんじん、オレンジ、わかめ | |
| 16 | 木 | グファン(あわごはん) イナムドッチ、人参シリシリ ウサチ小(グワー)、ナイムン(果物) | ミルク クジムチ | 豚肉、カステラかまぼこ、しらす、卵、牛乳、きな粉 | 米、あわ、いもくず粉、黒糖 | 乾しいたけ、たけのこ、だいこん、こんにゃく、にんじん、ひじき、にら、こまつな、きゅうり、パイナップル | |
| 17 | 金 | あわごはん、魚の野菜あんかけ なすみそ煮、すまし汁、フルーツ | ミルク トマトケーキ | 白身魚、牛乳、卵 | 米、あわ、片栗粉、HM粉 | 赤ピーマン、黄ピーマン、えのき、なす、たまねぎ、にんじん、だいこん、長ねぎ、オレンジ、トマト缶 | |
| 18 | 土 | ビビンバ丼、スープ、フルーツ | ミルク 調理パン | 鶏ひき肉、卵、豆腐、牛乳、しらす | 米、ごま、食パン | もやし、こまつな、にんじん、わかめ、りんご、アスパラ | |
| 20 | 月 | もずく丼、いんげんのツナ和え すまし汁、フルーツ | ミルク ジャムサンド | 卵、豚ひき肉、ツナ、豆腐、牛乳 | 米、片栗粉、食パン | もずく、黄ピーマン、赤ピーマン、こねぎ、いんげん、にんじん、レタス、りんご、いちごジャム | |
| 21 | 火 | おべんとうかい(bring lunch box from home) | | | | | ミルク 焼き芋 |
| 22 | 水 | トースト、鶏と野菜のゴロゴロシチュー ウインナー、ブロッコリーのミモザサラダ フルーツ | ミルク バースティケーキ | 鶏肉、ウインナー、卵、牛乳 | パン、じゃがいも | たまねぎ、にんじん、はくさい、コーン、グリーンピース、ブロッコリー、カリフラワー、りんご | |
| 23 | 木 | あわごはん、魚のプチプチごまみそ焼き しらたきのカレー炒め みそ汁、フルーツ | ミルク ヨーグルトスコーン | 白身魚、ちくわ、牛乳、ヨーグルト | 米、あわ、ごま、HM粉 | こんにゃく、ごぼう、ピーマン、たまねぎ、しいたけ、はくさい、にんじん、オレンジ | |
| 24 | 金 | 沖縄そば、小松菜の白和え、フルーツ | ミルク ジュシーおにぎり | 沖縄かまぼこ、豆腐、牛乳、三枚肉 | 沖縄そば、米 | こねぎ、こまつな、赤ピーマン、コーン、りんご、ひじき、にんじん、にら | |
| 25 | 土 | 野菜ラーメン いんげんの白和え、フルーツ | ミルク おにぎり | 焼き豚、豆腐、牛乳、ツナ | 中華めん、米 | はくさい、長ねぎ、もやし、こまつな、いんげん、赤ピーマン、オレンジ、のり | |
| 27 | 月 | あわごはん、クープイリチー かぼちゃのじゃこがらめ みそ汁、フルーツ | ミルク サーターアングギー | 豚肉、さつまいも、しらす、牛乳、卵 | 米、あわ、小麦粉 | こんぶ、こんにゃく、にんじん、かぼちゃ、だいこん、いんげん、りんご | |
| 28 | 火 | パン、魚のピカタ キャベツとアスパラの炒め煮 トマトスープ、フルーツ | ミルク おにぎり | 白身魚、卵、チーズ、ベーコン、大豆、牛乳、鶏ひき肉 | パン、小麦粉、米、ごま | キャベツ、アスパラ、にんじん、コーン、トマト缶、オレンジ、こまつな | |
| 30 | 木 | あわごはん、レバーの竜田揚げとお芋 ごぼうサラダ、みそ汁、フルーツ | ミルク きなこサンド | レバー、ハム、豆腐、牛乳、きな粉、豆乳 | 米、あわ、片栗粉、じゃがいも、パン | ごぼう、赤ピーマン、きゅうり、ほうれん草、りんご | |

作成:管理栄養士 幸正 直子

食のおはなし <食事のあいさつ>

ご入園 ご進学 おめでとうございます。元気な生活を送るためには毎日の食事がかせません。食事の前には「いただきます」、食事のあとには「ごちそうさまでした」といったあいさつが大切です。あいさつには食事をつくってくれた人、お米や野菜を作ってくれた人、お肉やお魚の命をいただくといった、たくさんの方の感謝の気持ちを表すものです。毎日のひとつひとつに感謝の気持ちをこめて、たくさんの方のあいさつをしていきましょう。

