４　月　献　立　表

令和２年4月発行
こくふ子ども園

入園・進級おめでとうございます

今年度も給食では子ども達のために旬の食材を使って素材の味を生かし、うす味に心がけ、安心・安全でおいしい給食作りをしていきたいと思います。どうぞご理解とご協力をよろしくお願いいたします。
毎日の献立サンプルを展示していきますので降園の際にはぜひご覧になって下さい。

	1日（水）入園説明会・進級式	2日（木）	3日（金）	4日（土）
	牛飯 （米、牛肉、人参、ごぼう しめじ、酒、みりん、醤油） **もやしのすまし汁** （もやし、人参、玉葱 わかめ、いりこ、塩、醤油） **果物**	**ごはん** **魚の若草焼き** （魚、酒、塩、抹茶 マヨネーズ） **即席漬け** （キャベツ、きゅうり 人参、塩、醤油） **豆腐のみそ汁** （豆腐、玉葱、人参、葱 じゃが芋、いりこ、みそ）	**ごはん** **肉じゃが** （牛肉、じゃが芋、人参 玉葱、糸こんにゃく 干し椎茸、いんげん、砂糖 醤油、みりん、油） **きゅうりの酢の物** （きゅうり、人参、わかめ 酢、砂糖、醤油） **ふのすまし汁** （ふ、玉葱、えのき、葱 いりこ、醤油、塩）	**カルシウムご飯** （米、わかめ、干しエビ ごま、しらす干し、かつお節 みりん、醤油、ごま油、酒） **しめじのみそ汁** （しめじ、玉葱、人参、葱 いりこ、みそ） **果物**
おやつ	**ツナコーンピザ** （ピザ生地、ケチャップ 玉葱、ツナ、コーン チーズ、マヨネーズ）　**牛乳**	**ジャムサンド** （食パン、いちごジャム マーガリン） **牛乳**	**ヨーグルト**	**菓子** **牛乳**

	6日（月）	7日（火）	8日（水）音楽指導	9日（木）	10日（金）	11日（土）
	みそラーメン （中華麺、豚肉、人参、玉葱 もやし、コーン、キャベツ にんにく、葱、鶏がらだし みそ） **ほうれん草の磯和え** （ほうれん草、人参、醤油 刻みのり）　**果物**	**ごはん** **魚の梅煮** （魚、梅干し、酒、砂糖 醤油、みりん、生姜） **ごぼうサラダ** （ごぼう、きゅうり、人参 ハム、チーズ、醤油 マヨネーズ） **えのきのすまし汁** （えのき、玉葱、人参、葱 卵、いりこ、醤油、塩） **果物**	**カレーライス** （米、豚肉、玉葱、人参 じゃが芋、カレールウ 醤油） **和風サラダ** （キャベツ、もやし、人参 竹輪、ごま、醤油 マヨネーズ） **野菜スープ** （しめじ、人参、玉葱、大根 コンソメ、塩、醤油） **果物**	**ごはん** **高野豆腐の卵とじ** （高野豆腐、卵、鶏肉 人参、玉葱、いりこ、酒 グリンピース、醤油、砂糖） **三色和え** （もやし、きゅうり、ごま 人参、かまぼこ、しらす干し 醤油） **ほうれん草のみそ汁** （ほうれん草、人参、玉葱 いりこ、みそ）	**ごはん** **いりどり** （鶏肉、人参、筍、里芋 れんこん、ごぼう、油 干し椎茸、砂糖、醤油） **ブロッコリーのごま和え** （ブロッコリー、人参、竹輪 醤油、酢、砂糖） **油揚げのすまし汁** （油揚げ、人参、えのき 葱、いりこ、醤油、塩）	**エビピラフ** （米、エビ、ベーコン 人参、玉葱、コーン、塩 パセリ、マーガリン コンソメ、こしょう） **コロコロスープ** （人参、玉葱、じゃが芋、塩 パセリ、コンソメ、醤油） **果物**
おやつ	**しおっぺおにぎり** （米、しおっぺ） **チーズ**	**牛乳寒みかんソースかけ** （牛乳、寒天、砂糖 みかん、片栗粉）	**プリン** （牛乳、グラニュー糖、卵）	**いももち** （じゃが芋、片栗粉、砂糖 醤油、みりん、砂糖） **牛乳**	**さつま芋とりんごの含め煮** （さつま芋、レーズン りんご、砂糖、レモン汁 マーガリン）　**牛乳**	**菓子** **牛乳**

	13日（月）	14日（火）	15日（水）	16日（木）	17日（金）運動教室	18日（土）
	ごはん **豚肉の生姜焼き** （豚肉、玉葱、生姜、酒 砂糖、醤油、みりん、油） **菜果サラダ** （キャベツ、きゅうり、塩 みかん、レーズン、油、砂糖 こしょう、酢） **春雨スープ** （春雨、人参、わかめ、玉葱 鶏がらだし、醤油、塩 こしょう）	**焼きうどん** （うどん、豚肉、玉葱、葱 人参、竹輪、ピーマン、塩 キャベツ、かつお節、油 青のり、醤油、こしょう） **五目豆** （オール豆、人参、ごぼう 昆布、糸こんにゃく、砂糖 醤油） **わかめのみそ汁** （わかめ、豆腐、玉葱 人参、いりこ、みそ） **果物**	**ごはん** **グリルチキン** （鶏肉、塩、こしょう ブロッコリー） **かぼちゃの含め煮** （南瓜、昆布、砂糖、醤油） **中華スープ** （人参、玉葱、椎茸、葱 鶏がらだし、塩、醤油）	**ごはん** **魚の磯辺揚げ** （魚、天ぷら粉、塩、酒 こしょう、青のり） **チンゲン菜の煮浸し** （チンゲン菜、油揚げ、醤油 ごま油、鶏がらだし） **玉葱のみそ汁** （玉葱、人参、わかめ、みそ いりこ）	**ごはん** **厚揚げのみそ炒め** （厚揚げ、豚肉、筍、人参 椎茸、玉葱、油、ピーマン 砂糖、醤油、みそ） **小松菜のコーン和え** （小松菜、人参、コーン ごま、醤油） **じゃが芋のすまし汁** （じゃが芋、玉葱、人参 葱、いりこ、醤油、塩） **果物**	**ハヤシライス** （米、豚肉、玉葱、人参 じゃが芋、グリンピース ハヤシルウ） **白菜のスープ** （白菜、人参、玉葱、コーン 鶏がらだし、醤油、塩） **果物**
おやつ	**ポンデケージョ** （ミックス粉、白玉粉 粉チーズ、牛乳、油） **牛乳**	**梅おにぎり** （米、梅干し） **チーズ**	**甘納豆蒸しパン** （ミックス粉、甘納豆、卵 砂糖、牛乳）　**牛乳**	**フルーチェ**	**カリカリトースト** （食パン、マヨネーズ ベーコン、人参、パセリ） **牛乳**	**菓子** **牛乳**

	20日（月）	21日（火）	22日（水）健康診断	23日（木）誕生会	24日（金）	25日（土）
	ごはん **鶏のから揚げ** （鶏肉、醤油、生姜、油 にんにく、酒、片栗粉） **切干大根の含め煮** （切干大根、さつま揚げ 人参、いんげん、砂糖 醤油） **小松菜のすまし汁** （小松菜、人参、玉葱 卵、いりこ、醤油、塩）	**ごはん** **おからハンバーグ** （合ミンチ、おから、玉葱 人参、牛乳、パン粉、卵 塩、ケチャップ、ソース） **キャベツのゆかり和え** （キャベツ、人参 ゆかり粉） **あさりのスープ** （あさり水煮、人参、玉葱 大根、醤油、コンソメ）	**ごはん** **豆腐のあんかけ** （豆腐、豚ミンチ、玉葱 人参、えのき、ピーマン 砂糖、醤油、片栗粉） **ブロッコリーのおかか和え** （ブロッコリー、人参 かつお節、醤油） **なめこのみそ汁** （なめこ、大根、玉葱、葱 いりこ、みそ）	**中華丼** （米、豚肉、イカ、白菜 玉葱、人参、筍、ごま油 干し椎茸、ピーマン、醤油 鶏がらだし、コンソメ 片栗粉） **ニラスープ** （ニラ、えのき、コーン 鶏がらだし、醤油、塩） **果物**	**ロールパン** **キャベツスパゲティ** （スパゲティ、キャベツ ベーコン、あさり水煮 玉葱、人参、アスパラガス にんにく、油、塩、醤油） **コーンスープ** （コーン、クリームコーン 玉葱、卵、パセリ、塩 コンソメ）　**果物**	**スタミナ納豆丼** （米、豚ミンチ、納豆、葱 ごま、にんにく、生姜 砂糖、醤油、酒） **大根のみそ汁** （大根、わかめ、油揚げ 人参、いりこ、みそ） **果物**
おやつ	**りんごゼリー** （りんごジュース、寒天 砂糖、りんご） **ウエハース**	**フルーツ白玉** （白玉粉、みかん、パイン バナナ、白桃、砂糖）	**あんこパイ** （あんこ、パイ生地、卵） **牛乳**	**ロールケーキ** （小麦粉、卵、バター グラニュー糖、生クリーム） **牛乳**	**のりむすび** （米、塩、おむすびのり） **チーズ**	**菓子** **牛乳**

	27日（月）	28日（火）	29日（水）	30日（木）
	ごはん **豚大根** （豚肉、大根、人参、生姜 こんにゃく、みそ、砂糖 醤油、みりん） **きゅうりの塩昆布和え** （きゅうり、人参、塩昆布） **キャベツのすまし汁** （キャベツ、玉葱、わかめ じゃが芋、いりこ、醤油 塩）	**ごはん** **魚のピザ焼き** （魚、玉葱、人参、ピーマン ケチャップ、酒、塩 チーズ） **ほうれん草のナムル** （ほうれん草、人参、もやし 醤油、酢、砂糖、ごま油） **ごぼうのみそ汁** （ごぼう、豆腐、人参、玉葱 葱、みそ、いりこ）	昭和の日	**ごはん** **豆腐のおやき** （豆腐、ツナ、葱、パン粉 卵、スキムミルク、油、塩 こしょう、ケチャップ） **マカロニサラダ** （マカロニ、きゅうり 人参、チーズ、ハム、塩 オリーブ油） **コンソメスープ** （玉葱、人参、しめじ、塩 コンソメ、醤油）
おやつ	**マカロニの安倍川** （マカロニ、きな粉、塩 砂糖）　**牛乳**	**人参蒸しパン** （ミックス粉、人参、牛乳 オレンジジュース、バター 卵、砂糖）　**牛乳**		**水ようかん** （寒天、あんこ、塩、砂糖 くず粉）　**ウエハース**

旬のものを食べましょう

山海の自然に恵まれ、四季がある日本は、季節ごとに山のもの、海のものが楽しめます。春であればたけのこなど、その時季にしか味わえないものがあり、1年中食べられるものでももっともおいしい旬の時季は決まっています。しかも旬の食べものは、季節に必要な栄養がたくさん詰まっています。旬を意識した食材選びを心がけましょう。

（いただきます ごちそうさま引用）

３歳未満児のみ午前のおやつ（牛乳１００ｍｌ）があります。　行事、材料の都合により献立を一部変更することがあります。