

2021年 4月給食献立予定表 すみれ保育園

日曜	主食	副食	主な材料	おやつ	主な材料
16金	ごはん	焼魚 加肝は根の煮もの きゃべつの酢玉油漬 みそ汁	サワラ かり干し大根 きゃべつ チンゲン菜	ジャムパン チーズ くだもの 牛乳	食パン いちごジャム 甘夏
17土	土曜保育		そうめん スープ	フランスパン くだもの 牛乳	甘夏
19月	2色 ごはん	煮もの おひたし すまし汁	鶏ひき肉 じゃが芋 きゃべつ 大根	ドーナツ かわはぎ くだもの 牛乳	小麦粉 豆乳 甘夏
20火	ごはん	カリポロ 磯香和え 豆乳スープ	じゃが芋 きゃべつ 白菜	ラスク するめ くだもの 牛乳	食パンのみみ きな粉 甘夏
21水	ごはん	焼魚 煮もの 白和え 春雨スープ	サバ 大根 きゃべつ 春雨	チヂミ 小魚 くだもの 牛乳	上新粉 小麦粉 にら 甘夏
22木	ごはん	鶏つからあげ 煮もの きゃべつの酢玉油漬 みそ汁	鶏肉 ごぼう きゃべつ かぶ	ふかし芋 昆布 くだもの 牛乳	じゃが芋 甘夏
23金	ごはん	きゃべつと豚肉の みそ炒め さつま芋サラダ わかめスープ	豚小間肉 ピーマン さつま芋 わかめ	フランスパン チーズ くだもの 牛乳	甘夏
24土	土曜保育		そうめん スープ	フランスパン くだもの 牛乳	甘夏
26月	ごはん	焼魚 じゃが芋のソテー おひたし みそ汁	生鮭 じゃが芋 きゃべつ 大根	きな粉クッキー するめ くだもの 牛乳	小麦粉 きな粉 豆乳 甘夏
27火	ミートソース スパゲティ	粉ふき芋 フレンチサラダ 海菜豚	豚ひき肉 じゃが芋 きゃべつ 豚小間肉	おにぎり 酢大根 くだもの 麦茶	米 十五穀米 大根 酢 しょうゆ 甘夏
28水	ふりかけ ごはん	筑前煮 浅漬け みそ汁	花かつお 鶏肉 きゃべつ じゃが芋	お誕生日会 くだもの ヨーグルト	
30金	ごはん	魚のかば焼風 煮もの 酢の物 みそ汁	いわし 高野豆腐 きゃべつ チンゲン菜	ジャムパン チーズ くだもの 牛乳	食パン いちごジャム 甘夏

※献立は変更になる場合があります。

「きょうのごはんは、なに？」と、朝から子どもたちの元気な声が響き、たくさん遊んでお腹をすかせて給食を楽しみにしています。「おかわりちょうだい!」「ごちそうさま!」と、給食室は毎日にぎやかです。

〈出汁について〉  
煮干し・花かつお・昆布を使っています。  
給食室では、朝いちばんにみそ汁やスープの  
出汁をとります。直径40cmくらいの鍋に2L  
くらいの水と煮干し200gを入れて50分間煮出し  
ます。出汁のうまみを生かして、野菜のうまみを  
感じるみそ汁やスープを作っています。  
くうす味とは?   
うす味といえる食塩量は、離乳食での3%、幼児食で  
0.5%です。おとながおいしいと感じる塩味は1%です。



おかず  
レシピ

魚のみそ焼



〈材料 4人分〉

・ムキカレイ(50g) 4切 (サワラ、生鮭、カジキなど) 4切  
・しょうゆ 大さじ1杯  
・三温糖 小さじ1杯

①④を混ぜ合わせて、魚にぬり味をつける。  
2.天板にクッキングシートを敷き、1を並べて160度の  
オーブンで15分くらい焼く。火が通ればできあがり。