

2022年 4月給食献立予定表

すみれ保育園

日	主食	副食	主な材料				おやつ	主な材料
15 金	ごはん	カリポロ マカロニサラダ みそ汁	じゃが芋 マカロニ キャベツ	豚ひき肉 きゅうり 玉葱 人参	玉葱 人参 豆乳 酢 ごま	フランスパン かわはぎ くだもの 牛乳	フランスパン いちごジャム 甘夏	
16 土	土曜保育	そうめん スープ	小麦粉 キャベツ	玉葱 人参		フランスパン くだもの 麦茶	甘夏	
18 月	菜めし	鶏肉の生姜焼き じゃが芋のソテー みそ汁	かぶの葉 鶏肉 じゃが芋 かぶ	ちりめんじゃこ 生姜 ピーマン 人参	ごま 人参	きな粉クッキー 昆布 くだもの 牛乳	小麦粉 きな粉 豆乳 甘夏	
19 火	ごはん	焼魚 煮もの 納豆和え みそ汁	ホッケ 大根 ひきわり納豆 チンゲン菜	人参 昆布 キャベツ ごぼう	小松菜 人参 えのき	焼きたまご きりめし くだもの 牛乳	さつま芋 甘夏	
20 水	ごはん	松風焼き キャベツ さつま芋サラダ わかめスープ	豚ひき肉 キャベツ さつま芋 わかめ	玉葱 人参 きゅうり 大根	人参 豆乳 酢 ごま 人参 人参	子づみ 小魚 くだもの 牛乳	上新粉 小麦粉 糠 人参 甘夏	
21 木	ごはん	キャベツ炒め 酢のもの みそ汁	豚中肉 キャベツ 豆腐	春雨 小松菜 チンゲン菜	人参 人参 人参 人参 人参	みそ にら みそ 昆布 くだもの 牛乳	じゃが芋 小麦粉 みそ 甘夏	
22 金	ごはん	魚の野菜あんかけ 切り干し大根の煮もの わかめ和え みそ汁	ホキ 切り干し大根 ブロッコリー 小松菜	かたくり粉 ごぼう けずり節 玉葱	人参 人参 人参 人参 人参	フランスパン かわはぎ くだもの 牛乳	甘夏	
23 土	土曜保育	そうめん スープ	小麦粉 キャベツ	玉葱 人参		フランスパン くだもの 麦茶	甘夏	
25 月	ごはん	ササミフライ キャベツ 煮もの みそ汁	ササミ キャベツ ごぼう かぶ	パン粉 人参 玉葱	小麦粉 いんげん 人参 かぶの葉	大根 昆布 くだもの 牛乳	大根 上新粉 長葱 甘夏	
26 火	ミートソース スパゲティ	粉ふき芋 フレンチサラダ 野菜スープ	豚ひき肉 じゃが芋 キャベツ チンゲン菜	玉葱 人参 人参 人参 人参	りんご ケチャップ 青のり きゅうり 人参 アスパラガス えのき	おにぎり みそごぼう くだもの 麦茶	米 梅干し ごぼう みそ 甘夏	
27 水	五目 ごはん	焼魚 磯香和え みそ汁	生鮭 キャベツ 大根	小松菜 玉葱 人参	人参 人参 人参 人参	焼のり 大根の葉	お誕生会 ホットケーキ くだもの ヨーグルト	小麦粉 豆乳 豆乳 いちご
28 木	ごはん	キャベツ豚肉の みそ炒め ポテトサラダ 春雨スープ	豚小間肉 玉葱 じゃが芋 春雨	生姜 ピーマン きゅうり チンゲン菜	人参 人参 人参 人参 人参	みそ 豆乳 酢 ごま 人参 人参	フランスパン するめ くだもの 牛乳	フランスパン いちごジャム 甘夏
30 土	土曜保育	そうめん スープ	小麦粉 キャベツ	玉葱 人参		フランスパン くだもの 麦茶	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?」「おやつは、なに?」と、給食室に子どもたちの元気な声が響きわたります。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。



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くらいの大鍋に約12ℓの水と煮干し200gを入れて、50分間煮出します。これで煮干し出汁のできあがりです。うどんのスープは、煮干しと花かつおの混合出汁、そうめんのスープは昆布出汁を使っています。



自然もごちそう!
子どもたちは戸外で、桜や園庭に泳ぐこいのぼり、木々や流れる雲などを見ながら、おいしい空気も栄養にして食べています。