



平成31年度4月(卯月)
江東区白河かもめ保育園 献立表

目標～楽しく食べよう～

- 春の食材を積極的に取り入れる
- 切り方や味付けなどを工夫し食べやすいようにする

テーマ野菜：グリーンピース



曜日	月 1	火 2	水 3	木 4	金 5	土 6
予定	入園・進級式					
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ・スパゲッティナポリタン ・コールスローサラダ ・パイザヌススープ ・清見オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・豚肉と春野菜の生姜炒め ・胡瓜のしらす和え ・絹さやと厚揚げの味噌汁 ・バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ピースご飯 ・鮭の塩焼き(付)レモン ・切干大根の煮物 ・じゃが芋と若布の味噌汁 ・でこぼん 	<ul style="list-style-type: none"> ・春キャベツ焼きそば ・胡瓜とささみのポン酢和え ・丸ごとかぶの味噌汁 ・ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ・麻婆豆腐丼 ・三色ナムル ・春雨スープ ・グレープフルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・高野豆腐と鶏肉の旨煮 ・小松菜の海苔和え ・大根と油揚げの味噌汁 ・オレンジ
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> ・しらすおかかご飯 ・麦茶 573Kcal 	<ul style="list-style-type: none"> ・味噌ポテト ・牛乳 543Kcal 	<ul style="list-style-type: none"> ・いちごジャムサンド ・牛乳 597Kcal 	<ul style="list-style-type: none"> ・鮭の春色おにぎり ・麦茶 550Kcal 	<ul style="list-style-type: none"> ・チーズドック ・牛乳 612Kcal 	<ul style="list-style-type: none"> ・ゼリー ・ビスケット ・牛乳 519Kcal
日	8	9	10	11	12	13
予定	入園・進級祝い献立		野菜の日		安全教室(予備日)	
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ・赤飯 ・カジキの照り焼き ・ほうれん草の胡麻和え ・花麩のすまし汁 ・清見オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ボークカレーライス ・玉葱ドレッシングサラダ ・コーンスープ ・ぶどうゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ・麦入りご飯 ・新じゃが芋と油麩の煮物 ・キャベツと油揚げのお浸し ・スナッフエンドウと豆腐の味噌汁 ・バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ・五目うどん ・南瓜の甘露 ・胡瓜と若布の酢の物 ・ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・白身魚のチーズフライ ・千切りキャベツ ・南瓜と玉葱の味噌汁 ・いちご 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・八宝菜 ・中華胡瓜 ・にらとえのきのスープ ・バナナ
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> ・グリーンピースマフィン ・牛乳 541Kcal 	<ul style="list-style-type: none"> ・ツナと春キャベツのお好み焼き ・麦茶 570Kcal 	<ul style="list-style-type: none"> ・マカロニきなこ ・牛乳 609Kcal 	<ul style="list-style-type: none"> ・筍とグリーンピースのあんかけ丼 ・麦茶 573Kcal 	<ul style="list-style-type: none"> ・ウィンナーパン ・牛乳 589Kcal 	<ul style="list-style-type: none"> ・ウエハース ・せんべい ・牛乳 551Kcal
日	15	16	17	18	19	20
予定	体育遊び					
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ・スパゲッティナポリタン ・コールスローサラダ ・パイザヌススープ ・清見オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・豚肉と春野菜の生姜炒め ・胡瓜のしらす和え ・絹さやと厚揚げの味噌汁 ・バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ピースご飯 ・鮭の塩焼き(付)レモン ・切干大根の煮物 ・じゃが芋と若布の味噌汁 ・でこぼん 	<ul style="list-style-type: none"> ・春キャベツ焼きそば ・胡瓜とささみのポン酢和え ・丸ごとかぶの味噌汁 ・ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ・麻婆豆腐丼 ・三色ナムル ・春雨スープ ・グレープフルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・高野豆腐と鶏肉の旨煮 ・小松菜の海苔和え ・大根と油揚げの味噌汁 ・オレンジ
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> ・しらすおかかご飯 ・麦茶 573Kcal 	<ul style="list-style-type: none"> ・味噌ポテト ・牛乳 543Kcal 	<ul style="list-style-type: none"> ・いちごジャムサンド ・牛乳 597Kcal 	<ul style="list-style-type: none"> ・鮭の春色おにぎり ・麦茶 550Kcal 	<ul style="list-style-type: none"> ・チーズドック ・牛乳 612Kcal 	<ul style="list-style-type: none"> ・ゼリー ・ビスケット ・牛乳 519Kcal
日	22	23	24	25	26	27
予定	英語遊び		野菜の日/お茶会		かもめひろば/端午の節句献立	
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・カジキの照り焼き ・ほうれん草の胡麻和え ・花麩のすまし汁 ・清見オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ボークカレーライス ・玉葱ドレッシングサラダ ・コーンスープ ・ぶどうゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ・麦入りご飯 ・新じゃが芋と油麩の煮物 ・キャベツと油揚げのお浸し ・スナッフエンドウと豆腐の味噌汁 ・バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ・こいのぼりご飯 ・鱈の竜田揚げ ・ほうれん草と蒲鉾の胡麻和え ・三つ葉と手麩のすまし汁 ・紅白ゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・白身魚のチーズフライ ・千切りキャベツ ・南瓜と玉葱の味噌汁 ・いちご 	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・八宝菜 ・中華胡瓜 ・にらとえのきのスープ ・バナナ
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> ・グリーンピースマフィン ・牛乳 544Kcal 	<ul style="list-style-type: none"> ・ツナと春キャベツのお好み焼き ・麦茶 570Kcal 	<ul style="list-style-type: none"> ・マカロニきなこ ・牛乳 609Kcal 	<ul style="list-style-type: none"> ・柏餅 乳児：バナナ ・あられ 麦茶 573Kcal 	<ul style="list-style-type: none"> ・ウィンナーパン ・牛乳 589Kcal 	<ul style="list-style-type: none"> ・ウエハース ・せんべい ・牛乳 551Kcal
日	29	30	<p>～伝えたい「日本食」～</p> <p>乳幼児期における食事は、生涯にわたる健康づくりの基礎の時期と言われています。当園では、毎日の食事を食育の基本と考え、「和食」の良さを伝えていきます。</p> <p>「和食」は、素材の味を生かし、料理で季節を感じる事が出来る良さがあります。旬の食材を沢山使った栄養満点の食事を子ども達に届けていきたいと思っております。</p> 			
屋食						
午後のおやつ						

※乳児は午前中牛乳がです。

※🔥はクッキングメニューです。

※日々安心・安全な食品を納品していますが、納入状況により献立を変更する場合があります。

※カレンダーに記載されているカロリーは幼児の1日の昼食おやつ分のカロリーです。乳児は8割で計算しています。また、これは目安であり、個々の喫食量に応じて変動します。

※1日の幼児の昼食+おやつのカロリー基準：580Kcal