

# 4月予定献立表

社会福祉法人沖繩エンゼル福祉会

## グッピー保育園

日	曜日	昼食	3時のおやつ	材 料 名			小さい子の朝のおやつ	
				熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの		
1	月	ご飯 いらっしゃいませシチュー 茹ウインナー ブロッコリーとコーンのソテー フルーツ	ミルク 紅白パン	バターロール ジャが芋 パン 小麦粉 バター	鶏肉 ウインナー 生クリーム ベーコン ミルク	ブロッコリー 南瓜 玉葱 コーン アスパラ マッシュルーム オレンジ	フルーツ	
2	火	沖縄そば 小松菜の白和え フルーツ	ミルク 和え物 ジュシーおにぎり	沖縄そば 米砂糖 酢 塩 醤油 ドレッシング	豚三枚肉 かまぼこ 豆腐 豚だし骨 かつお節 ミルク	小松菜 きゅうり 人参 ネギ えのき茸 ひじき にな りんご	フルーツ	
3	水	あわご飯 豚肉の三色巻き みそ汁 豆腐チャンプルー フルーツ	ミルク ビスケット オレンジゼリー	米 あわ 巻き麩 砂糖 ビスケット 菜種油	豚肉 豆腐 チーズ 煮干し ミルク	春キャベツ さやいんげん 南瓜 チンゲン 人参 玉葱 ネギ パイン	フルーツ	
4	木	ご飯 魚のムニエル マカロニサラダ パンパキンスープ フルーツ	ミックスジュース アメリカンドック	米 小麦粉 ホットケーキミックス マカロニ マヨネーズ 菜種油	白身魚 卵 ウインナー 鶏がら 牛乳	南瓜 長ネギ 人参 きゅうり レタス ミックスジュース オレンジ	フルーツ	
5	金	三月御中 アーサ汁 フルーツ	ミルク 三月御菓子	米 小麦粉 砂糖 醤油 ごま バター 菜種油	鶏肉 赤かまぼこ 卵 豆腐 ミルク	小松菜 焼きのり アオサ オレンジジュース りんご	フルーツ	
6	土	チャーハン 中華スープ フルーツ	ミルク 調理パン	米 かたくり粉 醤油 ごま油 菜種油 パン	卵 ポーク ミルク	からし菜 玉葱 人参 ネギ えのき茸 こんにゃく グレープフルーツ	フルーツ	
8	月	鶏カレー フルーツヨーグルト スープ	ミルク いちご大福	米 ジャが芋 白玉粉 砂糖 かたくり粉 カレールウ	鶏肉 卵 ヨーグルト あずき ミルク 鶏がら	人参 玉葱 ネギ りんご わかめ こんにゃく 桃 さくらんぼ	フルーツ	
9	火	あわご飯 グルコンフライタルタルソース 春キャベツ炒め みそ汁 フルーツ	ミルク 焼き芋	米 あわ さつま芋 小麦粉 塩 マヨネーズ オリーブ油	グルコン 豆腐 卵 煮干し ミルク	春キャベツ 人参 ピーマン 玉葱 グリーンアスパラ チンゲン オレンジ	フルーツ	
10	水	あわご飯 冬瓜のそぼろ煮 千草焼き 清し汁 フルーツ	ミルク ピザ風トースト	米 あわ 食パン おつゆ麩 かたくり粉 醤油 菜種油	豆腐 豚肉 卵 煮干し チーズ ミルク ツナ	冬瓜 パプリカ ピーマン 小松菜 トマト 玉葱 りんご	フルーツ	
11	木	あわご飯 レバー竜田揚げ もずくスープ キャロットサラダ フルーツ	ミルク 豆腐のスコーン	米 あわ ホットケーキミックス ジャが芋 かたくり粉 バター	豚レバー 絹ごし豆腐 卵 チーズ ミルク	人参 きゅうり レタス ネギ もずく りんご オレンジ	フルーツ	
12	金	スパゲティミートソース フレッシュベジタブル スープ フルーツ	ミルク シソバクダン	スパゲティ トマトペースト 米 トマトソース 塩 オリーブ油	魚のすり身 豚肉 鶏がら 卵 ミルク	ブロッコリー 人参 ピーマン わかめ レタス しそ パイン	フルーツ	
13	土	<b>お弁当</b>		ミルク 調理パン			フルーツ	
15	月	あわご飯 チンゲンの中華炒め フルーツ ちくわの磯辺焼き 冬瓜のスープ	ミロミルク 焼きじゃが	米 あわ ジャが芋 塩 かたくり粉 ミロ ごま油	ちくわ 豚肉 卵 豆腐 ミルク	チンゲン 冬瓜 人参 ネギ えのき茸 こんにゃく 青のり オレンジ	フルーツ	
16	火	あわご飯 魚のフォイル焼き ポテトサラダ オニオンスープ フルーツ	ミルク サンドイッチ	米 あわ 塩 バターロール ジャが芋 マヨネーズ トマトソース	白身魚 卵 チーズ ハム 鶏がら ミルク	トマト レタス ブロッコリー 春玉葱 人参 きゅうり りんご	フルーツ	
17	水	あわご飯 おからコロッケ ひじき炒め煮 みそ汁 フルーツ	ミルク 茹ウインナー きゅうりぼりぼり	米 あわ 小麦粉 パン粉 トマトケチャップ みそ 菜種油	おから 豚レバー ウインナー チラガー 煮干し ミルク	南瓜 パプリカ 人参 もやし きゅうり ひじき こんにゃく オレンジ	フルーツ	
18	木	パン 鶏グラタン わかめサラダ 野菜スープ フルーツ	ミルク 納豆みそにぎり	ロールパン 小麦粉 マカロニ 米 ジャが芋 ごま 菜種油	鶏肉 卵 チーズ ベーコン 納豆 鶏がら 豚肉 ミルク	水菜 セロリー きゅうり トマト 小松菜 わかめ グレープフルーツ	フルーツ	
19	金	もずく丼 からし菜の白和え 貝汁 フルーツ	ミルク お好み焼き	米 お好み焼き粉 長芋 三温糖 みそ 醤油 菜種油	あさり 豚肉 卵 油揚げ 豆腐 ミルク けずりぶし	もずく からし菜 春キャベツ ピーマン 人参 ネギ パイン	フルーツ	
20	土	三色丼 アーサ汁 フルーツ	ミルク 調理パン	米 砂糖 醤油 塩 ごま油 菜種油 パン	豚肉 豆腐 卵 ミルク	からし菜 アオサ りんご	フルーツ	
22	月	あわご飯 焼き肉 人参シリシリー みそ汁 フルーツ	ミルク 大学芋	米 あわ 三温糖 醤油 さつま芋 ごま 菜種油	豚肉 ベーコン 卵 煮干し ミルク	人参 春玉葱 チンゲン 大根 アスパラ わかめ オレンジ	フルーツ	
23	火	<b>お弁当会</b>		ミルク おから入りバナナマフィン	米 あわ ホットケーキミックス 三温糖 醤油 オリーブ油	卵 豚肉 チキアギ 豆乳 おから ミルク	切干大根 昆布 さやいんげん ひじき 人参 もやし こんにゃく りんご	フルーツ
24	水	ライス ハワイアンハンバーグ ブロッコリーソテー グリーンサラダ グリンピーススープ フルーツ	ミルク バースデーケーキ	米 パン粉 三温糖 ケーキ オリーブ油 バター	豚肉 卵 ベーコン 鶏がら ミルク	ブロッコリー レタス グリンピース 長ネギ トマト きゅうり オレンジ	フルーツ	
25	木	あわご飯 鶏南蛮のタルタルソースかけ 中華和え 中華スープ フルーツ	ミルク クジムチ	米 あわ 春雨 かたくり粉 芋くず 黒糖 醤油 マヨネーズ	鶏肉 きな粉 卵 ミルク 鶏がら	チンゲン きゅうり えのき茸 トマト わかめ オレンジ	フルーツ	
26	金	あわご飯 カレイ唐揚げ きんぴらごぼう みそ汁 フルーツ	コーンフレークインミルク フルーツ	米 あわ 小麦粉 三温糖 コーンフレーク 醤油 ごま油	カレイ 油揚げ 煮干し ミルク	白菜 ブロッコリー パプリカ ごぼう 人参 バナナ りんご	フルーツ	
27	土	<b>親子ピクニック</b>						

## ご入園 ご進級 おめでとうございます。

園児のみなさんが安心して健康で楽しい保育園 生活が出来ますように、美味しい給食づくりをしています。

- (1) 食事の前には手を洗いましょう。
- (2) 姿勢よく『いただきます』とごあいさつ。
- (3) 何でも食べましょう。
- (4) ご飯、お汁、おかず、と代わる代わる食べましょう。
- (5) 感謝の気持ちを持って『ごちそうさま』も忘れずに。

5つの約束を守って、さあ 心も身体もたくましく大きくなろうね。