

日曜	お昼の献立	おやつ	主な材料
2月	こいのぼりパン、スープ、鮭コロッケ フレンチサラダ、フルーツ	かしわ餅 牛乳	クリームパン、鶏肉、人参、玉葱、絹さや、じゃが芋、鮭、卵、パン粉、ソース、キャベツ、きゅうり、コーン、酢 かしわ餅、揚げ油
6金	タコライス、卵スープ、いかサラダ、フルーツ	マヨネーズ風味トースト 牛乳	豚肉、玉葱、レタス、ミニトマト、粉チーズ、コーン、にんにく、カレー粉、ケチャップ、ソース、葱、しいたけ、卵 きゅうり、人参、いか、ごま油、酢、醤油、食パン、グラニュー糖、バター
7土	肉みそうどん、かぼちゃの含め煮、牛乳、フルーツ	ムース 麦茶	うどん、豚挽、葱、たけのこ、しいたけ、人参、ほうれん草、醤油、かぼちゃ、みそ、ムースベース、苺、牛乳
9月	ご飯、みそ汁、炒り鶏 キャベツの塩こんぶ和え、フルーツ	みたらし白玉 牛乳	もやし、葱、しめじ、みそ、鶏肉、里芋、人参、ごぼう、絹さや、きゃべつ、塩昆布、白玉粉、醤油、片栗粉
10火	フィッシュバーガー、春色トマトスープ サラダ、フルーツ	りんごゼリー 牛乳	カレー、卵、パン粉、ドックパン、揚げ油、マヨネーズ、きゅうり、玉葱、ウインナー、トマト、キャベツ 粉チーズ、レタス、きゅうり、人参、コーン、酢、りんご、りんごジュース、ゼラチン
11水	切干大根の中華風おこわ、若竹汁、酢の物 キャベツつくね、フルーツ	塩焼きそば 牛乳	もち米、切干大根、葱、たけのこ、人参、干しエビ、干しいたけ、にんにく、わかめ、大根、きゅうり、鶏挽 キャベツ、卵、醤油、塩焼きそばのタレ、蒸中華麺、豚肉、もやし、玉葱、ピーマン
12木	カレーうどん、オーロラサラダ、牛乳、フルーツ	ジャムトースト 麦茶	うどん、鶏肉、玉葱、人参、油揚げ、グリーンピース、カレールウ、キャベツ、きゅうり、ハム、マヨネーズ ケチャップ、食パン、レモン、苺
13金	グリーンピースご飯、みそ汁 カジキのりチーズ焼き、焼豚サラダ、フルーツ	じゃがいもマフィン 牛乳	生グリーンピース、葱、えのき、油揚げ、みそ、カジキ、スライスチーズ、焼き海苔、レタス、焼豚、人参 きゅうり、コーン、酢、醤油、ごま油、卵、粉チーズ、バター、ベーコン、玉葱、じゃが芋、マヨネーズ
14土	ポークサンド、スープ、サラダ、牛乳、フルーツ	クレープ 麦茶	食パン、豚ロース、レタス、マヨネーズ、じゃが芋、玉葱、コーン、レタス、きゅうり、トマト、酢、卵、生クリーム みかん缶、バナナ、苺
16月	ご飯、豚汁、さばの塩焼き 切干大根とひじきのみそマヨ和え、フルーツ	コーンフレーク 牛乳	豚肉、豆腐、葱、里芋、人参、大根、こんにゃく、ごぼう、みそ、醤油、油揚げ、ごま、切干大根 ひじき、きゅうり、マヨネーズ、コーンフレーク、牛乳
17火	麻婆ラーメン、中華サラダ、牛乳、フルーツ	鶏そぼろおにぎり 麦茶	生中華麺、木綿豆腐、葱、人参、玉葱、鶏ガラ、りんご、にんにく、生姜、片栗粉、レタス、春雨、きゅうり もやし、ごま、ごま油、醤油、酢、鶏挽、豚挽
18水	黒糖パン、スープ、チリ・コン・カーン パインサラダ、フルーツ	あんこスティック 牛乳	黒糖パン、いんげん、ベーコン、人参、玉葱、じゃが芋、金時豆、豚挽、ケチャップ、ビューレ、キャベツ きゅうり、パイン缶、酢、小豆、春巻の皮、ごま油、揚げ油
19木	たら豆ご飯、みそ汁、さわらの照り焼き ごまみそ和え、フルーツ	風車パン 牛乳	たらこ、そら豆、たけのこ、葱、わかめ、みそ、醤油、ほうれん草、しめじ、人参、こんにゃく、油揚げ ごま、食パン、ウインナー、スライスチーズ、マヨネーズ
20金	えびとしめじのクリームスパゲティー、大根サラダ 牛乳、フルーツ	黒糖寒天 麦茶	スパゲティ、えび、しめじ、アスパラ、牛乳、バター、生クリーム、大根、人参、きゅうり、ハム、コーン 酢、醤油、ごま油、黒糖、寒天、きなこ
21土	☆運動会☆		
23月	ご飯、みそ汁、アジフライ、おかか和え、フルーツ	おから蒸しパン 牛乳	切干大根、玉葱、ベーコン、みそ、鰯、卵、パン粉、ソース、揚げ油、キャベツ、もやし、人参、かつお節 おから、レーズン、バター、卵
24火	卵とじうどん、じゃがいもの炒め煮、牛乳、フルーツ	おいなりさん、そら豆 麦茶	うどん、卵、葱、人参、鶏肉、ほうれん草、しいたけ、じゃが芋、いんげん、醤油、油揚げ、ごま、こんにゃく 干しいたけ、そら豆
25水	ふりかけご飯、みそ汁、魚の青のりマヨ焼き 豆腐のサラダ、フルーツ	おさつドック 牛乳	かつお節、青のり、じゃこ、桜えび、ごま、小松菜、葱、油揚げ、みそ、鮭、マヨネーズ、レタス、木綿豆腐 人参、きゅうり、わかめ、醤油、酢、ごま油、さつま芋、牛乳、揚げ油、ケチャップ
26木	ロールパン、キャベツチヤウダー、タンドリーチキン みかんサラダ、フルーツ	ソーセージのケチャップライス 牛乳	ロールパン、ジャム、キャベツ、玉葱、ベーコン、コーン、牛乳、バター、鶏肉、ヨーグルト、カレー粉 キャベツ、きゅうり、みかん缶、酢、ウインナー、人参、ケチャップ、セロリ、ピーマン
27金	あんかけ焼きそば、かぼちゃと小松菜のごまよごし 牛乳、フルーツ	ホイールまじゅう 麦茶	蒸中華麺、豚肉、いか、えび、玉葱、人参、もやし、白菜、木耳、たけのこ、しいたけ、絹さや かぼちゃ、小松菜、ごま、醤油、小豆、卵、はちみつ
28土	クロックムッシュ、スープ、ポテトサラダ、牛乳、フルーツ	お好み焼き 麦茶	食パン、ハム、スライスチーズ、卵、牛乳、小松菜、エリンギ、春雨、じゃが芋、人参、きゅうり、コーン マヨネーズ、キャベツ、ソース、青のり
30月	ハヤシライス、キャベツのさつと煮、牛乳、フルーツ	バナナロール 麦茶	豚肉、人参、玉葱、じゃが芋、グリーンピース、ハヤシルウ、バター、ローリエ、ビューレ、ケチャップ、にんにく キャベツ、コーン、ベーコン、卵、バナナ、生クリーム
31火	青のりご飯、みそ汁、金目鯛の煮付け おろし和え、フルーツ	ベーコンポテトパイ 牛乳	青のり、豆腐、葱、わかめ、みそ、金目鯛、生姜、白菜、ほうれん草、ちくわ、人参、大根、醤油 ベーコン、じゃが芋、餃子の皮、揚げ油

* 都合により、変更になる場合があります。

5月〜郷土料理を食べてみよう〜

※郷土料理とは、土地ごとに異なる独特な料理のことです。日本の食文化を色濃く特徴付けている郷土料理を毎日の献立に取り入れ、実際に子ども達に食べてもらい、その魅力をここで紹介していきます。

『沖縄県 タコライス』

※今日(14日)以前から保育園のメニューに入っていて、子ども達からも人気の「タコライス」を紹介します。タコライスは1980年代に沖縄県で誕生し、90年代からは学校給食にも採用されています。タコスは英語で「タコ」(「タコ」は複数形「tacos」)であり、タコスの具を乗せた飯、という意味で「タコライス」(taco-rice)と命名されました。

材料: 4人分 (大人) 元々本格的な味です

- ① 玉葱、(にんにくはみじん切りに、レタスとチーズは細切り、ミニトマトは半分は切ります)
- ② フライパンに油を熱しにんにくを炒め、香りが立ったら玉葱と豚肉を足して炒める。
- ③ 火が通ったらカレー粉、ケチャップ、ソースを混ぜる。
- ④ お皿にご飯を盛り、レタス→豚肉→チーズの順に乗せミニトマトとコーンを飾り完成です。

当園における栄養給与目標量

	幼児	乳児
エネルギー	600kcal	530kcal
エネルギー	600kcal	530kcal