

2024年04月



献

立

表



苗場保育園(一般)

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1	月	ごはん 高野豆腐のトロトロ煮 かぼちゃ煮 みそ汁	まぜごはんにぼし	七分つき米、米、じゃがいも、片栗粉、ごま油、てんさい含蜜糖	鶏ひき肉、豆みそ、凍り豆腐、にぼし、ちりめんじゃこ、厚けずり、いわし(煮干し)	かぼちゃ、だいこん、にんじん、たまねぎ、しいたけ、ねぎ、こまつな、ほうれんそう、ごま、しょうが
2	火	もち麦入りごはん 鮭の塩麹焼き ゆかり和え みそ汁	おにぎり にぼし	七分つき米、米、油、もち麦、塩麹	さけ、木綿豆腐、鶏ひき肉、豆みそ、にぼし、いわし(煮干し)	キャベツ、にんじん、切り干しだいこん、なめこ、にら、ねぎ、ごま、あおのり
3	水	ごはん 肉じゃが ボン酢和え みそ汁	スープきびめん にぼし	七分つき米、じゃがいも、干しきびめん、油、オリーブ油、米	豚肉(もも)、豆みそ、にぼし、ツナ油漬缶、厚けずり、いわし(煮干し)	にんじん、たまねぎ、かぶ、キャベツ、コーン缶、まいたけ、スナップえんどう、いんげん、切り干しだいこん、ねぎ、しらたき
4	木	黒米入りごはん 麻婆豆腐 粉ふきいも みそ汁	納豆チャーハン にぼし	七分つき米、じゃがいも、米、はるさめ、ごま油、黒米、油、片栗粉、てんさい含蜜糖	木綿豆腐、豚ひき肉、納豆、豆みそ、にぼし、厚けずり、いわし(煮干し)	にんじん、切り干しだいこん、たまねぎ、いんげん、ねぎ、生わかめ、スナップえんどう、しょうが、干しいたけ、あおのり
5	金	ごはん さわらのみそ煮 野菜炒め みそ汁	おにぎり にぼし	七分つき米、米、じゃがいも、油、てんさい含蜜糖、塩麹	さわら、さけ(塩)、豆みそ、油揚げ、豚ひき肉、にぼし、いわし(煮干し)	キャベツ、たまねぎ、にんじん、にら、ごま、焼きのり、ねぎ、しょうが
6	土	肉みそうどん おかか和え	まぜごはんにぼし	ゆでうどん、米、片栗粉	豚ひき肉、ちりめんじゃこ、豆みそ、にぼし、かつお節	キャベツ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、まいたけ、こまつな、ごま、しょうが
7	日					
8	月	納豆ごはん ごまみそ炒め煮 磯和え みそ汁	おにぎり にぼし	七分つき米、米、ながいも、油、焼ふ、てんさい含蜜糖	納豆、豚肉(もも)、さけ、豆みそ、にぼし、いわし(煮干し)、厚けずり	キャベツ、だいこん、れんこん、にんじん、こまつな、ごぼう、なめこ、焼きのり、ごま、いんげん、干しいたけ
9	火	もち麦入りごはん 鯖の文化干し じゃこ炒め みそ汁	きんぴらクッキー にぼし	七分つき米、中力粉、じゃがいも、油、もち麦、てんさい含蜜糖、塩麹、米	さば、厚揚げ、豆みそ、にぼし、ちりめんじゃこ、いわし(煮干し)	たまねぎ、キャベツ、ごぼう、にんじん、まいたけ、スナップえんどう、ごま
10	水	ごはん 筑前煮 納豆和え みそ汁	炊き込みご飯 にぼし	七分つき米、米、さといも、油、てんさい含蜜糖	鶏もも肉(皮付き)、納豆、ちくわ、豆みそ、にぼし、油揚げ、厚けずり、いわし(煮干し)	にんじん、キャベツ、れんこん、かぼちゃ、ごぼう、板こんにゃく、まいたけ、たけのこ、スナップえんどう、にら、あおさのり、干しいたけ
11	木	黒米入りごはん あじフライ 甘酢和え みそ汁	大豆のみそ炒めごはん にぼし	七分つき米、米、油、パン粉、黒米、小麦粉、ごま油、てんさい含蜜糖	あじ、豆みそ、にぼし、ちりめんじゃこ、大豆(乾)、いわし(煮干し)	キャベツ、ほうれんそう、にんじん、切り干しだいこん、スナップえんどう、レモン、こまつな、まいたけ、ごま、あおさのり、しらたが
12	金	<b>お弁当の日</b> 	おにぎり せんべい にぼし	米	にぼし	
13	土	車麩井 ゆずボン酢和え みそ汁	ねぎみそごはん にぼし	米、焼ふ(車ふ)、じゃがいも、油、てんさい含蜜糖、ごま油	豆みそ、にぼし、ツナ油漬缶、厚けずり、いわし(煮干し)	ねぎ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、こまつな、あおさのり、生わかめ、コーン缶、ごま、焼きのり、あおのり
14	日					
15	月	ごはん 高野豆腐のトロトロ煮 かぼちゃ煮 みそ汁	まぜごはんにぼし	七分つき米、米、じゃがいも、片栗粉、ごま油、てんさい含蜜糖	鶏ひき肉、豆みそ、凍り豆腐、にぼし、ちりめんじゃこ、厚けずり、いわし(煮干し)	かぼちゃ、だいこん、にんじん、たまねぎ、しいたけ、ねぎ、こまつな、ほうれんそう、ごま、しょうが
16	火	もち麦入りごはん 鮭のフライ ゆかり和え みそ汁	おにぎり にぼし	七分つき米、米、油、パン粉、もち麦、小麦粉	さけ、木綿豆腐、鶏ひき肉、豆みそ、にぼし、いわし(煮干し)	キャベツ、にんじん、レモン、切り干しだいこん、なめこ、ごま、にら、ねぎ、あおのり

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
17	水	ごはん 肉じゃが ボン酢和え みそ汁	じゃこせんべい にぼし	七分つき米、じゃがいも、中力粉、米	豚肉(もも)、豆みそ、にぼし、ちりめんじゃこ、大豆(乾)、厚けずり、いわし(煮干し)	にんじん、たまねぎ、かぶ、キャベツ、スナップえんどう、コーン缶、まいたけ、にら、いんげん、切り干しだいこん、しらたき、あおのり	
18	木	黒米入りごはん さわらのみそ煮 野菜炒め みそ汁	納豆チャーハン にぼし	七分つき米、米、油、黒米、てんさい含蜜糖、塩麹	さわら、納豆、豆みそ、木綿豆腐、豚ひき肉、にぼし、いわし(煮干し)	かぶ、スナップえんどう、たまねぎ、キャベツ、生わかめ、にんじん、ねぎ、いんげん、しょうが	
19	金	ごはん キャベツ、コーン缶、まいたけ、スナップえんどう、いんげん、切り干しだいこん、ねぎ、しらたき	おにぎり にぼし	七分つき米、じゃがいも、米、はるさめ、ごま油、片栗粉、てんさい含蜜糖	木綿豆腐、豚ひき肉、さけ(塩)、豆みそ、にぼし、厚けずり、いわし(煮干し)	だいこん、にんじん、たまねぎ、いんげん、ねぎ、ごま、にら、焼きのり、しょうが、干しいたけ、あおのり	
20	土	入園交流会					
21	日						
22	月	納豆ごはん ごまみそ炒め煮 磯和え みそ汁	おにぎり にぼし	七分つき米、米、油、焼ふ、てんさい含蜜糖	納豆、豚肉(もも)、豆みそ、にぼし、ちりめんじゃこ、いわし(煮干し)、厚けずり	キャベツ、かぼちゃ、切り干しだいこん、たまねぎ、にんじん、こまつな、生わかめ、なめこ、ごま、焼きのり、いんげん、干しいたけ	
23	火	もち麦入りごはん 鯖の文化干し 切干大根の煮物 みそ汁	ドーナツ にぼし	七分つき米、油、小麦粉、米粉、もち麦、てんさい含蜜糖、豆乳マーガリン、米	さば、おかか、油揚げ、豆みそ、にぼし、厚けずり、いわし(煮干し)	キャベツ、ほうれんそう、切り干しだいこん、まいたけ、にんじん、生わかめ、しらたき、干しいたけ	
24	水	ごはん かきあげ ゆかり和え みそ汁	鯖まぜごはん にぼし	七分つき米、揚げ油、じゃがいも、てんさい含蜜糖、小麦粉、ごま油、片栗粉、米	豚ひき肉、さば、厚揚げ、大豆(乾)、豆みそ、にぼし、いわし(煮干し)	たまねぎ、キャベツ、にんじん、れんこん、まいたけ、ごぼう、切り干しだいこん、ねぎ、えのきたけ、にら	
25	木	黒米入りごはん あじごま焼き 甘酢和え みそ汁	大豆のみそ炒めごはん にぼし	七分つき米、米、油、黒米、ごま油、てんさい含蜜糖	あじ、豆みそ、にぼし、ちりめんじゃこ、大豆(乾)、いわし(煮干し)	キャベツ、にんじん、かぶ、スナップえんどう、こまつな、まいたけ、ごま、あおさのり、しょうが	
26	金	カレーライス レモン酢和え	ゆかりおにぎり にぼし	七分つき米、米、じゃがいも、もち麦、油	豚肉(もも)、豆乳、にぼし、厚けずり	にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、こまつな、切り干しだいこん、まいたけ、レモン、あおのり、ごま	
27	土	車麩井 ゆずボン酢和え みそ汁	ねぎみそごはん にぼし	米、焼ふ(車ふ)、じゃがいも、油、てんさい含蜜糖、ごま油	豆みそ、にぼし、ツナ油漬缶、厚けずり、いわし(煮干し)	ねぎ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、こまつな、あおさのり、生わかめ、コーン缶、ごま、焼きのり、あおのり	
28	日						
29	月	<b>昭和の日</b>					
30	火	もち麦入りごはん 筑前煮 じゃこ炒め みそ汁	おにぎり にぼし	七分つき米、米、さといも、油、もち麦、てんさい含蜜糖	鶏もも肉(皮付き)、鶏ひき肉、ちくわ、豆みそ、凍り豆腐、にぼし、ちりめんじゃこ、厚けずり、いわし(煮干し)	キャベツ、にんじん、たまねぎ、こまつな、れんこん、ごぼう、板こんにゃく、まいたけ、スナップえんどう、ねぎ、ごま、干しいたけ、あおのり	
		1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)		エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	541 kcal 20.7 g 13.3 g 1.5 g	鉄 カルシウム ビタミンC 食物繊維	3.4mg 181mg 20mg 5.3g

新入園児のみなさん、苗場保育園へようこそ！  
 苗場保育園は、ごはんと味噌汁を基本とした和食中心の献立です。基本理念に「よく食べ」という言葉を掲げています。姿勢を正してよく噛んで食事をすることで消化と吸収がよくなります。食事は子どもの身体づくりの基礎になります。よく食べた後によく遊ぶことを毎日繰り返すことで丈夫な身体を作り上げていきます。安全な食材を使用しおいしい給食を作りお子さんの成長を見守っていきます！



こまつな



今月の清水農園さんのおいしい野菜

清水農園さんの無農薬採りお野菜は、毎週月・木の夕方4:30くらいに給食室の前にて販売があります。お気軽にお声掛け下さいませ。

ほうれん草



スナップえんどう

