



令和元年

ひろにわ保育所

	献立 (未満児主食)	10時のおやつ	3時のおやつ	体を作る	調子を整える	熱や力になる
7日	ビーフカレー (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 牛肉 ヨーグルト ひじき	玉葱 人参 南瓜 生姜 にんにく	じゃが芋 小麦粉 バター ソース コンソメ
火	パインとひじきのサラダ	チーズ	かしわもち		りんご 胡瓜 パイン缶	カレー粉 塩 醤油 ケチャップ キャノーラ油 酢 三温糖 こしょう かしわもち
8日	鶏のオレンジ焼き (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 鶏肉 ごま わかめ 味噌	生姜 にんにく 牛蒡 人参	醤油 マーメレード ごま油 三温糖
水	金平ごぼう 味噌汁 プチトマト	お菓子	お菓子		ミニトマト 玉葱 ネギ	
9日	華風炒り豆腐 (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 鶏ミンチ 豆腐 卵 豚肉	玉葱 人参 キャベツ 竹の子	塩 醤油 三温糖 みりん キャノーラ油
木	春雨スープ プチトマト ヤクルト	ゼリー	バナナケーキ	生クリーム	ピーマン ミニトマト もやし えのき 干し椎茸 ネギ バナナ	中華だし ごま油 春雨 ヤクルト ホットケーキミックス バター
10日	魚の香味焼き (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 鯖 油揚げ 卵	にんにく 切干大根 人参 玉葱	醤油 みりん 酒 オリーブ油 キャノーラ油
金	切干大根の煮物 野菜スープ いちご	果物	アメリカンドッグ	ソーセージ	もやし パセリ いちご	三温糖 コンソメ 塩 小麦粉
11日	わかめうどん	牛乳	お茶	牛乳 わかめ かまぼこ 丸天	ネギ バナナ	うどん麺 塩 醤油 みりん
土	牛乳 バナナ	チーズ	お菓子			
13日	からあげ (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 鶏肉 ハム 卵 わかめ	生姜 にんにく 胡瓜 人参	醤油 三温糖 こしょう 片栗粉 キャノーラ油
月	スパサラダ 中華卵スープ	お菓子	ジャムサンド		チンゲン菜 キャベツ	スパゲティ マヨネーズ 塩 中華だし ごま油 食パン 苺ジャム
14日	お弁当の日	牛乳	牛乳	牛乳		米 炊き込みわかめ
火		ゼリー	わかめおにぎり			
15日	ポークビーンズ (パン)	牛乳	牛乳	牛乳 豚肉 大豆 生クリーム	玉葱 人参 ピーマン エリンギ	じゃが芋 コンソメ ケチャップ 塩 三温糖
水	ほうれん草とコーンのソテー オレンジ	チーズ	お菓子		マッシュルーム トマト缶 ほうれん草 コーン しめじ オレンジ	キャノーラ油 こしょう
16日	食育の日 ピースご飯 焼きししゃも	牛乳	牛乳	牛乳 ししゃも ひじき 油揚げ	グリーンピース 人参 いんげん	米 塩 酒 キャノーラ油 醤油 みりん
木	ひじきの煮物 味噌汁	果物	黒ごまチーズパン	わかめ 味噌 卵 脱脂粉乳 ところけるチーズ 黒ごま	玉葱 ネギ	三温糖 じゃが芋 小麦粉 強力粉 イースト バター
17日	親子丼 (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 鶏肉 かまぼこ 卵 ハム	玉葱 人参 しめじ えのき 胡瓜	キャノーラ油 コンソメ 塩 三温糖 醤油
金	ポテトサラダ プチトマト	お菓子	あべかわバナナ	きな粉	コーン ミニトマト バナナ	みりん じゃが芋 マヨネーズ
18日	ちゃんぽん	牛乳	お茶	牛乳 豚肉 かまぼこ 竹輪	玉葱 人参 キャベツ もやし 白ネギ	ちゃんぽん麺 中華だし 醤油 ソース 塩
土	牛乳 バナナ	ゼリー	お菓子	天ぷら	キヌサヤ バナナ	こしょう
20日	ハヤシライス (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 牛肉 ヨーグルト	玉葱 人参 しめじ えのき	キャノーラ油 ハヤシルー 塩 こしょう
月	キャベツとパインのサラダ ヨーグルト	果物	じゃこトースト	しらす干し 青のり ごま ところけるチーズ	マッシュルーム トマト缶 トマト キャベツ パイン缶	マヨネーズ 食パン
21日	魚のカレー揚げ (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 鯖 ハム ごま 豆腐	もやし 人参 胡瓜 ミニトマト 玉葱	塩 カレー粉 片栗粉 キャノーラ油 酢
火	もやしのナムル プチトマト 味噌汁	チーズ	フルーツゼリー	わかめ 油揚げ 味噌	ネギ バナナ パイン缶 みかん缶 もも缶	三温糖 ごま油 醤油 ゼリーの素
22日	五目豆 (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 鶏肉 大豆 ごま 卵	蓮根 人参 牛蒡 干し椎茸 胡瓜	里芋 じゃが芋 蒟蒻 醤油 三温糖 みりん
水	たたき胡瓜 かきたま汁 ヤクルト	お菓子	お菓子		玉葱 えのき ネギ	塩 キャノーラ油 酢 片栗粉 ヤクルト
23日	クリームシチュー (パン)	牛乳	牛乳	牛乳 鶏肉 生クリーム	玉葱 人参 コーン キャベツ 胡瓜	じゃが芋 コンソメ 塩 こしょう キャノーラ油
木	ツナサラダ りんご	ゼリー	ひじきおにぎり	ところけるチーズ ツナ缶 ひじき しらす干し	りんご	三温糖 マヨネーズ みりん 酒
24日	煮魚 (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 鯖 かまぼこ ごま	生姜 キャベツ 胡瓜 人参 玉葱	醤油 みりん 三温糖 酒 餃子の皮
金	胡麻和え 味噌汁	果物	ぱりぱりピザ	豆腐 味噌 ところけるチーズ ウインナー	南瓜 ネギ ピーマン トマト コーン	ケチャップ
25日	スパゲティナポリタン	牛乳	お茶	ベーコン 粉チーズ	玉葱 人参 ピーマン しめじ	スパゲティ麺 コンソメ ケチャップ 塩
土	飲むヨーグルト バナナ	チーズ	お菓子	飲むヨーグルト	エリンギ マッシュルーム トマト トマト缶 パセリ バナナ	バター
27日	新じゃがグラタン (パン)	牛乳	牛乳	牛乳 合挽ミンチ	玉葱 グリーンアスパラガス 人参	じゃが芋 小麦粉 バター 塩 こしょう
月	人参のグラッセ トマトスープ オレンジ	お菓子	みたらし団子	ところけるチーズ ベーコン 豆腐	しめじ キャベツ トマト缶 パセリ オレンジ	三温糖 レモン汁 コンソメ 白玉粉 片栗粉
28日	照り焼きチキン (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 鶏肉 納豆 塩昆布	生姜 にんにく 胡瓜 人参 玉葱	醤油 三温糖 酒 塩 片栗粉 蒸しパン粉
火	胡瓜の昆布和え 納豆 かきたま汁	ゼリー	ウインナー蒸しパン	ごま 卵 ウインナー	キャベツ ネギ	バター
29日	ごぼうカレー (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 合挽ミンチ	人参 牛蒡 玉葱 胡瓜 キャベツ	キャノーラ油 カレールー 酢 三温糖 塩
水	甘酢サラダ バナナ	チーズ	お菓子		バナナ	こしょう
30日	酢豚 (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 豚肉 うずらの卵 ハム	生姜 玉葱 人参 ピーマン	片栗粉 キャノーラ油 ケチャップ 醤油
木	シルバーサラダ 一口ゼリー	果物	ミルク餅	豆乳 きな粉	パプリカ 干し椎茸 パイン缶 胡瓜	三温糖 酢 中華だし 春雨 じゃが芋 マヨネーズ 塩
31日	鯖の味噌焼き	牛乳	牛乳	牛乳 鯖 白味噌 油揚げ	生姜 白ネギ 切干大根 人参	醤油 三温糖 酒 みりん キャノーラ油
金	切干大根の煮物 すまし汁	お菓子	新じゃがフライ	わかめ かまぼこ	えのき ネギ	じゃが芋

※都合により献立、材料を変更することがございます。ご了承ください。 ※3時のおやつは、手作りおやつです。

子どもさんの入所・進級から1ヶ月が経過し、新入児さんも少しずつ保育所での生活に慣れ、元気に過ごしているようです。しかし、疲れがたまってきたり時期でもあり体調を崩してしまっている子どもさんもいるようです。今年のゴールデンウィークは例年と比べて長い連休になりますね。生活のリズムが乱れやすい時期でもありますので、健康管理に気をつけましょう。

毎日、朝ごはんを食べていますか？

朝ごはらは、眠っていた脳や体を目覚めさせ、生活のリズムを整えてくれる大切な食事です。

保育所で元気に生活・活動ができるようにするためにも、早寝早起きをしてきちんと朝食を摂り、生活のリズムを整えられるといいですね。

給食室・・・福田、上川、稲葉

