

(4 月 三歳未満児 献立表)

令和3年 4月

東能代幼稚園・保育園

		月		火		水		木		金		土	
1週	9:00 11:00							1	牛乳・米菓 ご飯・みそ汁 チンジャオロース たらこスパ わかめの和え物 フルーツ バナナ	2	牛乳・クッキー ご飯・春雨スープ 松風焼き がんと煮つけ シーチキンサラダ フルーツ キウイ	3	牛乳・米菓 ご飯・みそ汁 鶏ももきのこグリル たけのこ煮 かぶの和え物 フルーツ みかん缶
	3:00												
2週	9:00 11:00	5	牛乳・米菓 ご飯・みそ汁 鮭のマヨ焼き 肉豆腐煮 大根サラダ フルーツ オレンジ	6	牛乳・ビスケット ご飯・みそ汁 鶏もも照り焼き ひじき煮 マカロニサラダ フルーツ バナナ	7	牛乳・米菓 カレーライス シューマイ キャベツサラダ フルーツ パイン缶	8	牛乳・クッキー ご飯・みそ汁 親子煮 サラスパ 青菜のめかぶ和え フルーツ オレンジ	9	牛乳・米菓 ふりかけご飯・みそ汁 焼肉 ずき昆布煮 ミックスブロッコリー フルーツ いちご	10	牛乳・ビスケット ご飯・スープ 豚肉ずき焼き風 ポテトサラダ トマト胡瓜和え フルーツ 黄桃缶
	3:00	ミニクロワッサン 牛乳		おにぎり お茶		ゼリー お茶		スイートポテト 牛乳		ホットドック お茶		お菓子 牛乳	
3週	9:00 11:00	12	牛乳・クッキー ご飯・みそ汁 ほっけ塩焼き 野菜のきんぴら きんとん フルーツ バナナ	13	牛乳・米菓 ご飯・みそ汁 からあげ 春雨煮 ブロッコリーおかか和え フルーツ いちご	14	牛乳・ビスケット ご飯 ひき肉カレー 野菜ウイナー炒め フレンチサラダ フルーツ オレンジ	15	牛乳・米菓 ご飯・みそ汁 肉団子照り焼き ツナスパゲティ 青菜の和え物 フルーツ キウイ	16	牛乳・クッキー ご飯・みそ汁 チキンのパン粉焼き じゃが芋旨煮 ミモザサラダ フルーツ バナナ	17	牛乳・米菓 ご飯・スープ 豚肉みそマヨ焼き 大根煮 しらすキャベツ フルーツ フルーツ缶
	3:00	ドーナツ 牛乳		やきそば お茶		たまごサンド りんごジュース		カステラ 牛乳		ヨーグルト お茶		お菓子 牛乳	
4週	9:00 11:00	19	牛乳・ビスケット ご飯・みそ汁 豚肉りんご風味焼き ビーフソテー 青菜の納豆和え フルーツ オレンジ	20	牛乳・米菓 混ぜご飯・スープ メンチカツ ベーコンアスパラ 切干サラダ フルーツ いちご	21	牛乳・クッキー 野菜うどん たまごえび和え さつま芋グラッセ トマト胡瓜 フルーツ バナナ	22	牛乳・米菓 ご飯・スープ さばのみそ焼き 高野豆腐煮 カニカマサラダ フルーツ キウイ	23	牛乳・ビスケット ご飯 クリームシチュー チキンナゲット ブロッコリーサラダ フルーツ オレンジ	24	牛乳・米菓 ご飯・みそ汁 回鍋肉 マーボー春雨 なめたけ和え フルーツ パイン缶
	3:00	フルーチェ お茶		ジャムサンド 牛乳		ごはんのおやき お茶		マーラーカオ 牛乳		バームクーヘン お茶		お菓子 牛乳	
5週	9:00 11:00	26	牛乳・クッキー ご飯・みそ汁 チキンのごま焼き 切干大根煮 もやしナムル フルーツ バナナ	27	牛乳・米菓 ご飯・みそ汁 赤魚の照り焼き じゃがミート アスパラサラダ フルーツ オレンジ	28	牛乳・ビスケット ふりかけご飯・みそ汁 豆腐ハンバーグ さつま揚げ煮 青菜と白菜のおひたし フルーツ いちご	29	昭和の日 	30	牛乳・米菓 ご飯・みそ汁 ポークソテー ベーコンポテト 春雨胡瓜和え フルーツ バナナ		
	3:00	チーズドック 牛乳		お誕生ケーキ カルピス		小豆サンド お茶		ヨーグルト蒸しパン お茶					

旬の野菜を おいしく食べよう

ご入園・ご進級おめでとう
ございます。今年も安全で
おいしい・旬の食材を取り
入れた給食を、提供して
いきたいと思っております。どうぞ
宜しくお願い致します。



春の野菜について

春キャベツ～新キャベツとも言う
ビタミンCたっぷり野菜がやわら
かく、適度に歯ごたえがある。

たけのこ～孟宗竹は食用だけのこ
の代表種。えぐみが少なく、
やわらかい。特有の甘みがある。
食物繊維が多く含まれる。

かぶ～別名かぶら。春の七草
のひとつ。葉はビタミンAや
ビタミンCが豊富である。

たまねぎ～新玉ねぎは、辛みが
少ないのが特徴。サラダ・炒め物
煮物など料理の適応範囲も広い。

たまねぎの豆知識

たまねぎを切ると涙が出るのは
硫化アリルという成分です。
この成分は水に溶けやすいので
水に浸しながらむいたり、
冷蔵庫に冷しておき、よく切れる
包丁で手早く切ると涙を防げ
ます。また、硫化アリルには
殺菌作用と血液をサラサラに
する働きもあります。

		昼食			15時
		ゴックン期(5・6ヶ月) 重湯～全粥 なめらかに すりつぶした状態	モグモグ期(7・8ヶ月) 全粥 舌でつぶせる固さ	パクパク期(9～11ヶ月) 全粥～軟飯 歯ぐきでつぶせる固さ	パクパク期 歯ぐきでつぶせる固さ
1	木		おかゆ・昆布だし ささみ煮 野菜煮 きゅうり煮	おかゆ・みそ汁 肉と野菜の旨煮 スパゲティー おひたし・バナナ	フルーツサンド お茶
2	金		おかゆ・昆布だし 野菜とささみ煮 人参煮 キャベツ煮	おかゆ・スープ 松風焼き 野菜煮 キャベツサラダ・キウイ	ゼリー お茶
3	土		おかゆ・昆布だし ささみ煮 野菜煮 かぶ煮	おかゆ・みそ汁 鶏ももきのこ煮 たけのこ煮 かぶの和え物・みかん缶	ビスケット お茶
5	月		おかゆ・昆布だし 白身魚煮 野菜煮 大根煮	おかゆ・みそ汁 鮭の照り焼き 肉豆腐煮 大根サラダ・オレンジ	ホットケーキ お茶
6	火		おかゆ・昆布だし ささみと野菜煮 ひじき煮 きゅうり煮	おかゆ・みそ汁 鶏もも照焼き ひじき煮 マカロニサラダ・バナナ	おじゃ お茶
7	水		おかゆ・昆布だし 野菜とささみ煮 じゃが芋煮 キャベツ煮	おかゆ・スープ 肉じゃが風 シューマイ キャベツサラダ・パイン缶	ゼリー お茶
8	木		おかゆ・昆布だし ささみ煮 野菜煮 青菜煮	おかゆ・みそ汁 親子煮 サラスパ 青菜和え・オレンジ	さつまいもマッシュ お茶
9	金		おかゆ・昆布だし 肉と野菜煮 人参煮 ブロッコリー煮	おかゆ・みそ汁 焼肉 すき昆布煮 ミックスブロッコリー・いちご	蒸しパン お茶
10	土		おかゆ・昆布だし 豆腐と野菜煮 じゃが芋煮 煮トマト	おかゆ・スープ 豚肉すき焼き風 ポテトサラダ トマト胡瓜和え・黄桃缶	おせんべい お茶
12	月		おかゆ・昆布だし 白身魚煮 野菜煮 さつまいもマッシュ	おかゆ・みそ汁 ほっけ焼き 野菜のきんぴら きんとん・バナナ	ホットケーキ お茶
13	火		おかゆ・昆布だし ささみ野菜煮 春雨煮 ブロッコリー煮	おかゆ・みそ汁 肉の旨煮 春雨煮 ブロッコリーおかか和え・いちご	焼きうどん お茶
14	水		おかゆ・昆布だし 野菜とささみ煮 人参煮 キャベツ煮	おかゆ・スープ 肉じゃが風 野菜炒め 茹で野菜サラダ・オレンジ	たまごサンド りんごジュース
15	木		おかゆ・昆布だし ささみ煮 野菜煮 青菜煮	おかゆ・みそ汁 肉団子照り焼き スパゲティー 青菜の和え物・キウイ	蒸しパン お茶

・献立の内容は変更になる場合もあります。

		昼食			15時
		ゴックン期(5・6ヶ月) 重湯～全粥 なめらかに すりつぶした状態	モグモグ期(7・8ヶ月) 全粥	パクパク期(9～11ヶ月) 全粥～軟飯	パクパク期
			舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ
16	金		おかゆ・みそ汁 肉の旨煮 じゃが芋煮 野菜煮	軟飯・みそ汁 チキンのパン粉焼き じゃが芋旨煮 ミモザサラダ・バナナ	ヨーグルト お茶
17	土		おかゆ・スープ ささみ煮 大根煮 野菜煮	軟飯・スープ 豚肉みそ焼き 大根煮 しらすキャベツ・フルーツ缶	おせんべい お茶
19	月		おかゆ・みそ汁 ささみと野菜煮 キャベツ煮 青菜煮	軟飯・みそ汁 豚肉りんご風味焼き ビーフソテー 青菜和え・オレンジ	ゼリー お茶
20	火		おかゆ・スープ ささみ旨煮 アスパラ煮 切干煮	軟飯・スープ 肉団子焼き アスパラソテー 切干サラダ・いちご	ジャムサンド お茶
21	水		野菜うどん 肉と野菜旨煮 さつま芋煮 煮トマト	野菜うどん たまご和え さつま芋煮 トマト胡瓜・バナナ	ごはんのおやき お茶
22	木		おかゆ・スープ 白身魚みそ煮 高野豆腐煮 野菜煮	軟飯・スープ 魚のみそ焼き 高野豆腐煮 茹で野菜サラダ・キウイ	蒸しパン お茶
23	金		おかゆ・スープ ささみのクリーム煮 野菜煮 ブロッコリー煮	軟飯・スープ 肉のクリーム煮 野菜煮 ブロッコリーサラダ・オレンジ	ホットケーキ お茶
24	土		おかゆ・みそ汁 野菜とささみ煮 春雨煮 人参煮	軟飯・みそ汁 野菜と肉の旨煮 春雨煮 おひたし・パイン缶	ビスケット お茶
26	月		おかゆ・みそ汁 肉の旨煮 切干大根煮 野菜煮	軟飯・みそ汁 チキンのごま焼き 切干大根煮 もやし和え・バナナ	チーズ蒸しパン お茶
27	火		おかゆ・みそ汁 煮魚 じゃが芋煮 アスパラ煮	軟飯・みそ汁 煮魚 じゃがミート アスパラサラダ・オレンジ	お誕生デザート お茶
28	水		おかゆ・みそ汁 豆腐ハンバーグ 野菜煮 青菜と白菜煮	軟飯・みそ汁 豆腐ハンバーグ 野菜煮 青菜と白菜の和え物・いちご	小豆サンド風 お茶
29	木	昭和の日			
30	金		おかゆ・みそ汁 肉の旨煮 ポテトマッシュ 春雨煮	軟飯・みそ汁 ポークソテー ポテトマッシュ 春雨胡瓜和え・バナナ	ヨーグルト蒸しパン お茶