

# 献 立 表

＜乳児食＞  
千住あさひ共同保育園

2019年04月

日 曜	献 立	材 料 名			
		黄	赤	緑	
		昼食	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
01 15 月	ごはん 豚肉の香味焼き 小松菜と人参の和え物 かぼちゃの煮物 大根となめこのすまし汁 マカロニきな粉 クリームコンスープ	米 油 砂糖 ジャがいも	豚肉 きな粉 牛乳	ねぎ こまつな、にんじん かぼちゃ だいこん、なめこ、ねぎ クリームコンスープ、たまねぎ、にんじん	しょうゆ しょうゆ しょうゆ かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 食塩 かつお・昆布だし汁、食塩
02 16 火	ごはん 煮魚 ブロッコリーのおかか和え じゃがいも炒め なすとたまねぎのみそ汁 五目うどん ヨーグルト	米 砂糖 じゃがいも、油 干しうどん	魚 かつお節 みそ 鶏肉、油揚げ ヨーグルト	ブロッコリー ピーマン、にんじん なす、たまねぎ にんじん、こまつな、ねぎ、干しいだけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ しょうゆ 食塩 かつお・昆布だし汁 かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩
03 17 水	食パン チキンソテー カレー風味 かぼちゃのごまマヨネーズ りんごのサラダ コンソメスープ みそ焼きおにぎり 中華スープ 果物	食パン 油 マヨネーズ、砂糖 フレンチドレッシング (手作り) 米、砂糖 ごま油	鶏肉 ごま みそ	かぼちゃ、ブロッコリー、にんじん りんご、キャベツ、干しぶどう にんじん、たまねぎ、キャベツ にんじん、ねぎ、カットわかめ 果物	食塩、カレー粉 しょうゆ コンソメ、食塩 かつお・昆布だし汁 かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩
04 18 木	ごはん 魚のムニエル わかめのソテー ほうれん草とツナの和え物 チンゲン菜スープ フライドポテト トマトスープ 牛乳	米 小麦粉 じゃがいも、油	魚、バター バター ツナ油漬缶 絹ごし豆腐 ベーコン 牛乳	コーン缶、カットわかめ ほうれんそう、にんじん チンゲンサイ トマト、たまねぎ	食塩 しょうゆ しょうゆ かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 食塩 コンソメ、食塩
05 19 金	ごはん 鶏肉のごま焼き 粉ふき芋 トマトとブロッコリーのサラダ 豆腐と人参のすまし汁 ホットケーキ ソーセージのポトフ 果物	米 油、砂糖 じゃがいも フレンチドレッシング (手作り) ホットケーキ粉、油 じゃがいも	鶏肉、ごま 絹ごし豆腐 牛乳、卵 ウイナー	あおのり ブロッコリー、トマト にんじん キャベツ、たまねぎ、にんじん 果物	しょうゆ 食塩 かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 コンソメ、食塩
06 20 土	けんちんうどん さつま芋きんぴら キャベツのお浸し おにぎり 具だくさん汁 果物	干しうどん さつまいも、ごま油、砂糖 米	豚肉 かつお節 しらす干し、ごま 絹ごし豆腐	だいこん、にんじん、ねぎ、干しいだけ キャベツ、にんじん ほうれんそう、だいこん、にんじん 果物	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 しょうゆ しょうゆ しょうゆ かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩

## ＜保育園の給食について＞

保育園の給食は、2週間のサイクルが基本となっています。苦手な食材にも挑戦し、好んで食べられるようになる献立を増やしていくことを考慮しています。サンプルケースに当日の昼食とおやつを展示しますので、お迎えの際はぜひご覧ください。

保育園では、1日の45%の栄養量が摂取できるよう献立をたてています。ご家庭での食事の参考にしてみてください。

給食に関して何かありましたら調理室まで気軽に声をかけてください。

