

# 令和5年4月の予定献立表

二葉保育園

日	曜日	昼	おやつ	血や肉、骨をつくる(あか)	力や熱となる(きいろ)	体の調子をととのえる(みどり)
1	土	三色丼、中華スープ、フルーツ	ミルク 調理パン	豚ひき肉、卵、豆腐、ハム、チーズ、牛乳	米、パン	チンゲンサイ、えのき、きゅうり、りんご
3	月	春キャベツカレー フルーツヨーグルト、アスパラスープ	ミルク アメリカドック	鶏肉、ヨーグルト、牛乳、ウインナー	米、じゃがいも、HM粉	キャベツ、たまねぎ、にんじん、りんご、みかん缶、バナナ、アスパラ、コーン
4	火	あわごはん、鶏チーズフライ おからサラダ、みそ汁、フルーツ	ヨーグルト フルーツ	鶏肉、卵、粉チーズ、おから、焼き豚、ヨーグルト	米、あわ、小麦粉、パン粉	きゅうり、赤ピーマン、はくさい、にんじん、りんご
5	水	あわごはん、魚のきのこあんかけ 厚揚げとチンゲン菜の中華炒め 中華スープ、フルーツ	ミルク きゅうりぼりぼり ウインナー	白身魚、厚揚げ、牛乳	米、あわ、片栗粉、ごま	えのき、しめじ、しいたけ、黄ピーマン、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、だいこん、長ネギ、きゅうり、オレンジ
6	木	キャベツの和風パスタ ブロッコリーとお豆のサラダ かぼちゃスープ、フルーツ	ミルク おにぎり	豚肉、大豆、牛乳、鮭、チーズ	スパゲティ、米、ごま	キャベツ、にんじん、たまねぎ、しいたけ、しめじ、ブロッコリー、いんげん、赤ピーマン、かぼちゃ、りんご、のり
7	金	あわごはん、ナゲット 切干大根の煮付け、みそ汁、フルーツ	ミルク バナナココアケーキ	鶏肉、卵、牛乳、豚肉、さつま揚げ	米、あわ、片栗粉、こんにゃく、じゃがいも、小麦粉	グリーンピース、赤ピーマン、切干しいたけ、こんにゃく、にんじん、いんげん、こまつな、パイン、バナナ
8	土	冬瓜のそぼろ煮 キャベツスープ、フルーツ	ミルク 調理パン	豚ひき肉、卵、牛乳	米、あわ、パン	とうがん、たまねぎ、赤ピーマン、グリーンピース、キャベツ、にんじん、オクラ、オレンジ、レタス
10	月	あわごはん、豆腐チャンプルー 肉だんご、みそ汁、フルーツ	ミルク ふかし芋	豆腐、ツナ、鶏ひき肉、牛乳	米、あわ、さつまいも	にんじん、もやし、黄ピーマン、にら、ひじき、はくさい、長ネギ、りんご
11	火	あわごはん、レバーフライ 粉吹き芋、キャロットサラダ 中華スープ、フルーツ	ミルク バナナケーキ	レバー、卵、牛乳	米、あわ、片栗粉、じゃがいも、小麦粉	にんじん、きゅうり、キャベツ、レーズン、ほうれんそう、えのき、バナナ
12	水	あわごはん、一口カツフライ 春雨サラダ、みそ汁、フルーツ	ミルク コーンフレーク	おから、豚肉、卵、焼き豚、豆腐、牛乳	米、あわ、じゃがいも、小麦粉、はるさめ、コーンフレーク	たまねぎ、にんじん、こまつな、赤ピーマン、きゅうり、だいこん、りんご
13	木	あわごはん、魚のオレンジソースかけ ポテトサラダ、冬瓜スープ、フルーツ	ミルク もずく天ぷら	白身魚、牛乳、豆腐	米、あわ、小麦粉、じゃがいも	もずく、マーメイドジャム、コーン、きゅうり、にんじん、コーン、とうがん、にら、りんご
14	金	あわごはん、オムレツ野菜あん かぼちゃのじゃこがらめ コンソメスープ、フルーツ	ミルク 豆腐のチュロス	卵、しらす、牛乳、豆腐	米、あわ、片栗粉、HM粉、はちみつ	たまねぎ、ブロッコリー、えのき、赤ピーマン、黄ピーマン、かぼちゃ、キャベツ、にんじん、オレンジ
15	土	<b>お弁当会</b>	ミルク いちごロールパン	牛乳	いちごロールパン	
17	月	タコライス、大根きゅうり和え コーンスープ、フルーツ	ミルク 煮干しカリカリ フルーツ	ひき肉、チーズ、ヨーグルト、牛乳、煮干し	米、さつまいも	大根、たまねぎ、レタス、トマト、きゅうり、えだまめ、コーン、ブロッコリー、オレンジ、バナナ
18	火	沖縄そば、小松菜の白和え、フルーツ	ミルク ジュシーおにぎり	三枚肉、かまぼこ、豆腐、牛乳	沖縄そば、米	こねぎ、こまつな、赤ピーマン、コーン、パイン、ひじき、にんじん、にら
19	水	パン、ツナじゃがグラタン キャベツとアスパラの炒め煮 きのこのスープ、フルーツ	ミルク お好み焼き	ツナ水煮缶、牛乳、チーズ、しらす	パン、じゃがいも、小麦粉	コーン、キャベツ、アスパラ、にんじん、たまねぎ、エリンギ、えのき、レタス、オレンジ、ひじき
20	木	グファン(あわごはん)、イナムドゥチ 人参シリシリー、ウサチ小(グウ) タイムン(果物)	ミルク クジムチ	豚肉、カステラかまぼこ、卵、ツナ 水煮缶、牛乳、きな粉	米、あわ、こんにゃく、いもくず粉	乾しいたけ、たけのこ、にんじん、にんじん、ひじき、にら、こまつな、きゅうり、パイン
21	金	あわごはん 魚のムニエル、マカロニサラダ コンソメスープ、フルーツ	ミルク オートミールクッキー	白身魚、ハム、牛乳、卵	米、あわ、小麦粉、マカロニ、オートミール	きゅうり、にんじん、キャベツ、たまねぎ、しめじ、りんご、バナナ
22	土	肉うどん、フルーツ	ミルク 調理パン	豚肉、豆腐、牛乳、ツナ水煮缶	うどん、パン	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、いんげん、赤ピーマン、オレンジ、レタス
24	月	あわごはん、豚のしょうがやき ひじきと大豆の炒め煮 みそ汁、フルーツ	ミルク ジャムサンド	豚肉、レバー、大豆、油揚げ、豆腐、牛乳	米、あわ、食パン	ブロッコリー、ひじき、にんじん、にら、なす、りんご、いちごジャム
25	火	豆ごはん、鶏と野菜のゴロゴロシチュー 茹でウインナー ブロッコリーのミモザサラダ、フルーツ	ミルク チーズスコーン	鶏肉、ピザ用チーズ、ウインナー、卵、牛乳	米、じゃがいも、HM粉	えだまめ、たまねぎ、にんじん、いんげん、はくさい、コーン、ブロッコリー、カリフラワー、オレンジ
26	水	<b>お誕生日おめでとうメニュー</b>	ケーキ ヨーゴ			
27	木	パン、白身魚フライタルソース ごぼうサラダ コンソメスープ、フルーツ	ミルク みそにぎり	白身魚、卵、ハム、牛乳、納豆	パン、小麦粉、パン粉、じゃがいも、米	ごぼう、にんじん、きゅうり、たまねぎ、しめじ、パイン、のり
28	金	あわごはん、麩チャンプルー かぼちゃのそぼろ煮、みそ汁、フルーツ	ミルク 豆腐スコーン	卵、ツナ水煮缶、鶏ひき肉、牛乳、豆腐	米、あわ、焼きふ、片栗粉、HM粉	にんじん、にら、もやし、かぼちゃ、たまねぎ、グリーンピース、キャベツ、なす、オレンジ

作成:管理栄養士 幸正 直子

## 食育豆知識 <アスパラガス>

アスパラガス。形は一緒でも、緑色や白色と色の違いがありますよね。元々は同じ品種で、育て方の違いで色が変わります。グリーンアスパラガスは太陽の光を浴びることで緑色に育ったもので、ホワイトアスパラガスは成長途中に上から土をかぶせたりと、光を遮断した状態で育てることで白色に育ちます。

緑のアスパラガスの方が栄養価が高いのですが、白いアスパラガスの方が甘味があってやわらかいという特徴があり、あまり日持ちがしないため缶詰などの加工用になるようです。グリーンアスパラガスは色が濃く、穂先がつぼんでいるものが美味しいので、じっくり見てみましょう。



琉球料理の日

