

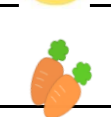

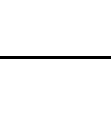
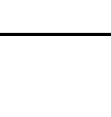
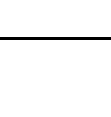

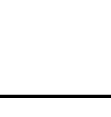
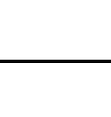
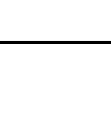




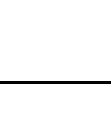
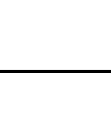
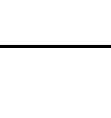

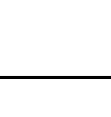
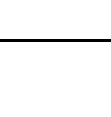



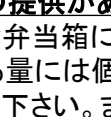


4月献立表

| 日付 | 献立 | エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児 | 材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ) | | | 10時おやつ | 3時おやつ | 行事 |
|-----|-----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|--------|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | | 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月 | みそ汁(かぶ・あげ)、チキンカツ、キャベツのかにかま和え、トマト、バナナ | 488.2(571.4) 19.1(20.4) 24.5(21.7) 2.3(1.8) | ◎ホットケーキ粉、◎マーブルシロップ、マヨネーズ、パン粉、油、小麦粉、米 | ◎牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、かにかまぼこ、◎バター、◎卵、卵、油揚げ、◎ヨーグルト(無糖) | バナナ、トマト、キャベツ、きゅうり、かぶ、にんじん、カットわかめ | ヨーグルト | ホットケーキ、牛乳 | イースターウィーク  |
| 02火 | かき玉汁(にら)、さわらのねぎみそ焼き、イースターポテトサラダ、アスパラ、デコボン | 387.2(495.6) 16.7(18.6) 21.0(19.1) 2.0(1.6) | じゃがいも、マヨネーズ、片栗粉、砂糖、ごま油、◎グラニュー糖、米 | ◎牛乳、さわら、卵、米みそ(赤色辛みそ)、◎ヨーグルト(無糖) | きよみ、◎バナナ、きゅうり、グリーンアスパラガス、ねぎ、にんじん、にら | ヨーグルト | バナナパイ、牛乳 |  |
| 03水 | コーンスープ(たまねぎ)、オムナボリタン、えびフライ、ブロッコリー、パイナップル | 699.7(722.6) 27.7(25.2) 23.7(21.1) 3.4(2.6) | スパゲティ、◎米、パン粉、油、小麦粉、オリーブ油、米 | ◎牛乳、えび、ウインナー、◎紅鮭、卵、◎白ごま、◎バター、◎ヨーグルト(無糖) | たまねぎ、パイナップル、クリームコーン缶、ブロッコリー、コーン缶、にんじん、黄ピーマン、マッシュルーム、ピーマン、◎カットわかめ、◎焼きのり | ヨーグルト | 鮭わかめおにぎり、牛乳 |  |
| 04木 | みそ汁(さつま芋・長葱)、豚肉のマーマレード焼き、サウビカンサラダ、れんこんの甘酢だれ、オレンジ | 555.2(633.4) 18.3(20.1) 29.1(25.2) 2.5(2.0) | さつまいも、◎小麦粉、じゃがいも、◎砂糖、マヨネーズ、油、ごま油、米 | ◎牛乳、豚肉(肩ロース)、◎卵、米みそ(淡色辛みそ)、◎無塩バター、ベーコン、無塩バター、白ごま、◎ヨーグルト(無糖) | れんこん、ねぎ、レタス、きゅうり、マーマレード、オレンジ | ヨーグルト | イースターカップケーキ、牛乳 |  |
| 05金 | みそ汁(麩・えのき茸)、鮭のコーンマヨネーズ焼き、レタスのサラダ、のり佃煮、グレープフルーツ | 350.8(464.5) 22.4(22.6) 18.7(17.1) 2.6(2.1) | マヨネーズ、フレンチドレッシング(乳化型)、小麦粉、焼ふ(板ふ)、油、マーガリン、米 | ◎牛乳、さけ、◎卵、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)、粉チーズ、◎ヨーグルト(無糖) | グレープフルーツ、トマト、レタス、のり佃煮、コーン缶、えのきたけ、クリームコーン缶、ねぎ、こんぶ(だし用) | ヨーグルト | ゆで卵、牛乳 |  |
| 06土 | おにぎり、キャベツスープ、ウインナー、いんげんと卵のソテー、ピクルス、バナナ | 492.7(549.8) 17.8(19.5) 19.3(18.7) 2.1(2.4) | パン粉、油、片栗粉、三温糖、米 | ◎牛乳、豚ひき肉、卵、ベーコン、◎ヨーグルト(無糖) | バナナ、◎みかん缶、いんげん、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、しめじ、セロリ、パセリ、にんにく | ヨーグルト | みかんゼリー、せんべい、パック牛乳 |  |
| 08月 | ごはん、みそ汁(あさり)、豆腐のそぼろあんかけ、小松菜の煮浸し、温野菜(にんじん)、パイナップル | 407.6(511.0) 14.7(17.1) 18.2(17.0) 2.4(1.9) | ◎小麦粉、◎白玉粉、◎砂糖、◎油、マヨネーズ、砂糖、◎グラニュー糖、ごま油、米 | ◎牛乳、木綿豆腐、あさり、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、鶏ひき肉、◎卵、◎無塩バター、◎ヨーグルト(無糖) | こまつな、パイナップル、にんじん、だいこん、えだまめ(冷凍)、万能ねぎ、干しいたけ | ヨーグルト | もちもちドーナツ、牛乳 |  |
| 09火 | ごはん、みそ汁(生あげ)、さばの中華焼き、スパゲティのサラダ(ソルト)、スナックえんどう、グレープフルーツ | 455.0(563.2) 21.4(22.9) 21.6(20.5) 2.9(2.3) | ◎小麦粉、スパゲティ、◎砂糖、マヨネーズ、油、オリーブ油、米 | ◎牛乳、さば、生揚げ、◎卵、米みそ(淡色辛みそ)、ハム、◎バター、◎ヨーグルト(無糖) | グレープフルーツ、スナックえんどう、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、にんじん、にら | ヨーグルト | いちご蒸しパン、パック牛乳 |  |
| 10水 | ごはん、ぶどうジュース、カレーライス(チキン)、ナゲット、コールスローサラダ、バナナ | 699.6(756.6) 21.5(22.6) 24.5(21.8) 3.4(2.8) | 米、じゃがいも、片栗粉、油、マヨネーズ、砂糖 | ◎牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、鶏もも肉(皮付き)、卵、鶏もも肉、◎ヨーグルト(無糖) | バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、福神漬、ぶどう濃縮果汁、にんにく、しょうが | ヨーグルト | ブルーチェ、ハッピーターン、麦茶 |  |
| 11木 | ごはん、みそ汁(高野豆腐、山東菜)、赤魚煮付け、うるいの酢みそ和え、焼きかぼちゃ、いちご | 433.5(530.5) 19.5(20.7) 19.0(17.6) 2.9(2.3) | ◎小麦粉、◎砂糖、◎はちみつ、◎コーンスターチ、米 | ◎牛乳、あかうお、◎卵、◎無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)、高野豆腐、◎ヨーグルト(無糖) | グリーンアスパラガス、かぼちゃ、さんとうさい、にんじん、いちご、レモン果汁、レモン、しょうが | ヨーグルト | はちみつレモンパウンドケーキ、牛乳 |  |
| 12金 | ごはん、みそ汁(だいこん・きのこ)、コロケ、引き昆布炒め、トマト、いちご | 414.7(516.7) 15.5(17.7) 15.3(14.8) 3.0(2.3) | じゃがいも、◎ペンネ、パン粉、小麦粉、油、◎オリーブ油、◎砂糖、米 | ◎牛乳、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、卵、牛ひき肉、◎ベーコン、鶏もも肉(皮付き)、◎ヨーグルト(無糖) | トマト、にんじん、たまねぎ、だいこん、◎ホールトマト缶詰、◎たまねぎ、しめじ、◎しめじ、◎えのきたけ、刻みこんぶ、◎いちご、◎にんにく | ヨーグルト | トマトペンネ、牛乳 |  |
| 13土 | おにぎり、みそ汁(白菜・板ふ)、肉団子の甘酢あん、キャベツと魚肉ソーセージ炒め、カリフラワー、バナナ | 351.3(639.5) 16.0(21.8) 18.5(26.1) 2.5(3.0) | 片栗粉、油、砂糖、焼ふ(板ふ)、マヨネーズ、ごま油、米、◎小麦粉、◎砂糖 | ◎牛乳、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、卵、魚肉ソーセージ、◎卵、◎無塩バター、◎ヨーグルト(無糖)、◎アーモンド(粉) | バナナ、キャベツ、はくさい、カリフラワー、にんじん、ねぎ、たまねぎ、しょうが、◎干しぶどう | ヨーグルト | オールレーズン、パック牛乳 |  |
| 15月 | ごはん、豆腐みそ汁(なめこ)、牛のバラ焼き、小松菜の煮浸し、蒸しカボチャ、オレンジ | 547.9(616.2) 18.1(19.6) 27.1(23.7) 2.4(1.9) | ◎小麦粉、◎砂糖、米 | ◎牛乳、牛肉(ばら)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、◎卵、◎無塩バター、油揚げ、◎ヨーグルト(無糖) | こまつな、オレンジ、たまねぎ、かぼちゃ、なめこ、にんじん、◎いちごジャム、エリンギ、ピーマン、糸みつば、しょうが、にんにく | ヨーグルト | ヨーグルトスコーン(ジャム)、牛乳 |  |
| 16火 | ごはん、みそ汁(もやし・大根)、かじきのさっぱり甘酢ソース、ジャーマンポテト、アスパラ、いちご | 469.6(557.6) 20.1(21.1) 24.7(21.9) 2.4(1.9) | じゃがいも、◎小麦粉、油、片栗粉、砂糖、米 | ◎牛乳、かじき、米みそ(淡色辛みそ)、◎バター、◎卵、◎ベーコン、◎白ごま、◎黒ごま、◎ヨーグルト(無糖) | たまねぎ、もやし、だいこん、グリーンアスパラガス、にんじん、いちご、カットわかめ、パセリ | ヨーグルト | セサミクッキー、牛乳 |  |
| 17水 | ごはん、チキンスープ(かぶ)、パン・胚芽ロールパン、煮込みハンバーグ、キャロットパ、ブロッコリーのパン粉焼き、グレープフルーツ | 654.7(713.0) 25.2(25.8) 30.5(27.2) 2.7(2.2) | ロールパン、パン粉、油、はちみつ、オリーブ油、砂糖、米 | ◎牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、鶏ひき肉、卵、牛乳、粉チーズ、◎ヨーグルト(無糖) | グレープフルーツ、ブロッコリー、かぶ、たまねぎ、にんじん、しめじ、かぶ・葉、にんにく | ヨーグルト | ケーキ、パック牛乳 | お誕生会  |
| 18木 | ごはん、みそ汁(にら・もやし)、レパールの胡麻ソースからめ、山東菜のツナマヨネーズ和え、にんじんの甘煮、キウイフルーツ | 414.8(516.3) 19.2(20.4) 20.4(18.7) 2.4(1.9) | ◎小麦粉、マヨネーズ、片栗粉、油、◎油、砂糖、◎砂糖、米 | ◎牛乳、豚レバー、米みそ(淡色辛みそ)、◎いか、ツナ油漬、◎卵、白ごま、◎干しえび、◎ヨーグルト(無糖) | キウイフルーツ、にんじん、さんとうさい、きゅうり、もやし、◎キャベツ、にら、えのきたけ、しょうが、◎あおのり | ヨーグルト | お好み焼き、牛乳 |  |
| 19金 | ごはん、みそ汁(キャベツ)、かわいい塩焼、アスパラとパプリカのサラダ、粉ふき芋、パイナップル | 258.1(398.8) 16.0(18.0) 6.0(7.9) 1.8(1.4) | じゃがいも、◎片栗粉、◎黒砂糖、◎砂糖、フレンチドレッシング(乳化型)、米 | ◎牛乳、かわいい、米みそ(淡色辛みそ)、◎きな粉、◎ヨーグルト(無糖) | グリーンアスパラガス、パイナップル、キャベツ、にんじん、しめじ、赤ピーマン、黄ピーマン、パセリ | ヨーグルト | 牛乳もち、麦茶 |  |
| 20土 | おにぎり、ポパイスープ、鶏肉のトマト煮、小松菜のじゃこドレッシングあえ、チーズ、オレンジ | 481.4(614.4) 17.8(21.8) 22.7(22.7) 3.1(3.6) | ◎小麦粉、◎砂糖、◎油、小麦粉、油、砂糖、ごま油、米 | ◎牛乳、鶏もも肉、◎卵、しらす干し、◎ベーコン、◎くるみ、◎ヨーグルト(無糖)、チーズ | オレンジ、こまつな、◎にんじん、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、◎干しぶどう、にんにく | ヨーグルト | キャロットケーキ、パック牛乳 |  |
| 22月 | ごはん、みそ汁(切干大根)、はんぺんのチーズサンドフライ、カリカリ納豆和え、さつま芋の甘煮、バナナ | 741.7(505.6) 23.5(20.9) 18.5(17.5) 2.7(2.2) | 米、さつまいも、パン粉、油、小麦粉、砂糖 | ◎牛乳、白はんぺん、挽きわり納豆、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、卵、油揚げ、かまぼこ、◎ヨーグルト(無糖) | バナナ、にんじん、切り干しだいこん、こまつな、だいこん(たくあん) | ヨーグルト | カステラ、牛乳 |  |
| 23火 | ごはん、みそ汁(ふのり)、ほっけのごま照り焼き、かぼちゃのサラダ(ハム)、温野菜(にんじん)、オレンジ | 454.0(545.7) 19.2(20.4) 21.3(19.3) 3.9(3.0) | ◎さつまいも、◎コッパパン、マヨネーズ、◎はちみつ、油、米 | ◎牛乳、ほっけ(塩蔵)、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、白ごま、◎バター、◎ヨーグルト(無糖) | かぼちゃ、オレンジ、だいこん、きゅうり、にんじん、コーン缶、ねぎ、ふりの(素干)(無糖) | ヨーグルト | クリームパン、牛乳 |  |
| 24水 | ごはん、きつねうどん、えびと野菜のかき揚げ、ひじきと枝豆のサラダ、いちご | 582.4(642.2) 20.0(21.0) 21.1(19.2) 4.8(3.7) | ◎じゃがいも、干しうどん、小麦粉、さつまいも、油、◎上新粉、砂糖、◎油、米 | ◎牛乳、えび(むき身)、油揚げ、卵、◎ヨーグルト(無糖) | にんじん、はくさい、たまねぎ、ねぎ、コーン缶、えだまめ、ピーマン、ひじき、いちご、◎あおのり | ヨーグルト | いもち、牛乳 |  |
| 25木 | ごはん、せんべい汁、たらのカレーマヨ焼き、白和え(ほうれん草)、スナックえんどう、グレープフルーツ | 466.7(555.2) 26.9(26.2) 27.5(24.0) 2.9(2.3) | 糸こんにゃく、マヨネーズ、◎マヨネーズ、◎マーガリン、砂糖、小麦粉、◎サンドイッチパン、油、米 | ◎牛乳、さけ、木綿豆腐、鶏もも肉(皮付き)、ちくわ、◎ハム、◎スライスチーズ、白ごま、いわし(煮干し)、粉チーズ、◎卵、◎ヨーグルト(無糖) | グレープフルーツ、にんじん、ほうれん草、スナックえんどう、ごぼう、えのきたけ、ねぎ、こんぶ(だし用) | ヨーグルト | ハムチーズサンド、牛乳 |  |
| 26金 | ごはん、みそ汁(じゃが芋・長葱)、鶏肉の照煮、春雨ときゅうりの酢の物(みかん)、トマト、デコボン | 405.1(509.0) 17.1(18.9) 15.1(14.7) 2.4(1.9) | ◎ゆでうどん、じゃがいも、はるさめ、◎油、油、砂糖、小麦粉、ごま油、片栗粉、米 | ◎牛乳、鶏もも肉、◎豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、白ごま、◎ヨーグルト(無糖) | トマト、きよみ、きゅうり、◎キャベツ、ねぎ、みかん缶、◎たまねぎ、コーン缶、◎にんじん、にんじん、しょうが、◎あおのり | ヨーグルト | おやつ焼きうどん、牛乳 |  |
| 27土 | おにぎり、みそ汁(小松菜・えのき)、だいこんと豚肉の煮物、チンゲンサイのかにかま和え、ブロッコリー、もも缶 | 345.8(422.1) 13.2(15.2) 11.8(12.2) 2.3(2.5) | マヨネーズ、◎砂糖、米 | ◎牛乳、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ油漬、◎ヨーグルト(無糖) | もも缶、だいこん、◎いちご、チンゲンサイ、ブロッコリー、きゅうり、こまつな、えのきたけ、◎バナナ、にんじん | 牛乳 | いちごヨーグルト、せんべい、麦茶 |  |
| 30火 | ごはん、みそ汁(山東菜・大根)、鶏の塩こうじ唐揚げ、キャベツの胡麻ネーズ和え、かぶのゆかり和え、グレープフルーツ | 383.6(492.9) 20.2(21.2) 17.6(16.6) 4.3(3.3) | ◎フランスパン、マヨネーズ、油、片栗粉、米こうじ、◎砂糖、米 | ◎牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、ちくわ、油揚げ、◎バター、◎きな粉、白ごま、◎ヨーグルト(無糖) | グレープフルーツ、キャベツ、だいこん、にんじん、さんとうさい、かぶ、しょうが、にんにく | ヨーグルト | きな粉ラスク、牛乳 |  |

ご入園・ご進級おめでとうございます

十和田めぐみ保育園では「食を営む力」は幸福な生活の基本であるという立場にたち、全職員が一致協力して、食の育成に努めてまいりますので宜しくお願い致します。また、子供たちが新しい生活で、みんなで食べる食事に楽しさや、喜び、興味を持てるよういろいろな献立を考えていきたいと思ひます。



朝ごはんを食べて登園しましょう！

主食となる炭水化物
〈脳や身体のエネルギーの源になる〉



タンパク質のおかず
〈体温を上げ、脳の働きを活性化させる〉



野菜のおかず
〈体の調子を整えるビタミンやミネラル、食物繊維がたっぷり〉

主食(白飯)についてのおねがい

3歳未満児は主食(80g)を園で提供します。3歳以上児の主食は月曜日から金曜日(※水曜日は全園児主食の提供がある)で白飯の持参は必要ありません。]はアルミのお弁当箱に目安100gの白飯の準備をお願いします。食べられる量には個人差がありますので、様子を見ながら量の調整をして下さい。また、土曜日には3歳以上児はおにぎりの準備をお願いします。