令和4年度　「4月」　3色栄養食材 ✿ 献立表

エンジェル保育園

日	曜	献立	おやつ	未満児おやつ	赤（血や肉になる食品）	黄(力や熱になる食品）	緑(体の調子を整える食品）
1	金	★金沢春菊のすき焼き風煮　金時豆　大根の味噌汁	牛乳　ちんすこう	カステラ	ぶたにく　とうふ　きんときまめ　うすあげ　みそ	しらたき　おつゆふ　さとう	にんじん　しゅんぎく　ながねぎ　えのき　はくさい　だいこん　しめじ
2	土	焼きそば　フルーツ　牛乳	お茶　袋菓子	せんべい	ぶたにく　ぎゅうにゅう	ちゅうかめん	たまねぎ　きゃべつ　にんじん　ピーマン　フルーツ
4	月	マーボー春雨①　冷しゃぶサラダ　ニラのスープ	牛乳　マカロニきな粉	ビスケット	ひきにく　みそ　とりにく　とうふ	はるさめ　さとう　ごま　ごまあぶら	たまねぎ　にんじん　しょうが　にんにく　きゅうり　きゃべつ　にら　えのき　グリンピース
5	火	豚肉のバーベキューソース　白菜のおかかあえ　きのこ汁	牛乳　ウインナーパイ	クラッカー	ぶたにく　うすあげ　はなかつお　とうふ　みそ	さとう	ピーマン　たまねぎ　はくさい　こまつな　にんじん　しいたけ　なめこ　ねぎ
6	水	豆腐のミートグラタン②　ツナサラダ　かぶのスープ	牛乳　フライドポテト	ポーロ	とうふ　ひきにく　チーズ　ツナ　ぶたにく	マカロニ　こむぎこ　さとう　マヨネーズ	にんじん　たまねぎ　きゅうり　きゃべつ　かぶ　かぶのは
7	木	ちくわのごまがらめ　五目ひじき　キャベツとしめじの味噌汁	牛乳　りんごのパンケーキ	ウエハース	ちくわ　ひじき　だいず　うすあげ　ぶたにく　みそ	さとう　ごま　かたくりこ　しらたき	にんじん　きゃべつ　しめじ
8	金	★五郎島金時のかき揚げ　納豆あえ　けんちん汁	牛乳　手作りゼリー	チーズ	ちくわ　なっとう　チーズ　とうふ　とりにく	さつまいも　こむぎこ　あぶら　こんにゃく	にんじん　たまねぎ　こまつな　もやし　ごぼう　だいこん
9	土	味噌煮込みうどん　フルーツ　牛乳	お茶　袋菓子	カステラ	ぶたにく　うすあげ　みそ　ぎゅうにゅう	うどん	にんじん　たまねぎ　ねぎ　はくさい　フルーツ
11	月	ポークカレー　マカロニサラダ	牛乳　あずきスコーン	せんべい	ぶたにく　ハム	じゃがいも　カレールウ　マカロニ　マヨネーズ	にんじん　たまねぎ　きゃべつ　きゅうり
12	火	白身魚のあんかけ　ひじきサラダ　豚汁	牛乳　バターシュガートースト	ビスケット	たら　ひじき　ツナ　ぶたにく　みそ	こむぎこ　あぶら　かたくりこ　マヨネーズ　じゃがいも　こんにゃく	えのきたけ　にんじん　きゅうり　コーン　ごぼう　ねぎ
13	水	梅しそとりつくね　さつまいもと大豆の煮物　春雨スープ①	牛乳　豆乳くずもち	クラッカー	ひきにく　とうふ　たまご　だいず	パンこ　さとう　さつまいも　こんにゃく　はるさめ	たまねぎ　うめぼし　しょうが　にんじん　はくさい
14	木	桜ごはん　鶏肉のゆかり揚げ　もやしのナムル④　魚麺の澄まし汁	牛乳　いちご蒸しパン	ポーロ	とりにく　ツナ　ぎょめん	かたくりこ　あぶら　ごまあぶら　さとう	ゆかり　もやし　こまつな　にんじん　えのきたけ　みつば
15	金	豚の生姜焼き　★加賀れんこんのカミカミサラダ　ワンタンスープ①	牛乳　ココアプリン	ウエハース	ぶたにく　ツナ　とりにく	さとう　マヨネーズ　ワンタン	しょうが　たまねぎ　にんじん　ピーマン　ごぼう　れんこん　きゅうり　だいこん　ねぎ
16	土	ミートスパゲティ③　フルーツ　牛乳	お茶　袋菓子	コーンフレーク	ひきにく　ぎゅうにゅう	スパゲティ　さとう	たまねぎ　しめじ　トマト　フルーツ
18	月	肉じゃが　きんぴらごぼう　そうめん汁	牛乳　コロコロラスク	カステラ	とりにく　ひきにく　ふかし	じゃがいも　しらたき　さとう　ごま　そうめん	たまねぎ　にんじん　ごぼう　ねぎ
19	火	コーンフレークチキン　南瓜サラダ　白菜の味噌汁	牛乳　フルーツポンチ	せんべい	とりにく　ハム　さつまあげ　みそ	マヨネーズ　コーンフレーク　ごま	かぼちゃ　たまねぎ　きゅうり　はくさい　にんじん　ねぎ
20	水	キャベツバーグ　ジャーマンポテト⑤　かぶのシチュー	牛乳　わかめおにぎり	ビスケット	ひきにく　たまご　とうふ　ウインナー　ぎゅうにゅう　とりにく	おつゆふ　じゃがいも　シチュールウ	きゃべつ　たまねぎ　コーン　かぶ　にんじん
21	木	ビビンバ④　鮭の胡麻みそ焼き　ゆかり和え　わかめとコーンのスープ	牛乳　ごまごまケーキ	クラッカー	ひきにく　さけ　みそ　わかめ　ささみ	あぶら　さとう　ごまあぶら　ごま	にんにく　しょうが　こまつな　にんじん　もやし　きゃべつ　きゅうり　ゆかり　たまねぎ　コーン
22	金	★加賀レンコンの筑前煮　切干だいこんのハリハリ和え　小松菜の味噌汁	牛乳　マーラーカオ	ポーロ	とりにく　ベーコン　ちくわ　みそ	こんにゃく　さとう　ごま	れんこん　ごぼう　にんじん　しいたけ　きりぼしだいこん　きゅうり　こまつな　たまねぎ
23	土	肉うどん　フルーツ　牛乳	お茶　袋菓子	ウエハース	ぶたにく　うすあげ　ぎゅうにゅう	うどん　さとう	たまねぎ　まいたけ　ねぎ　にんじん　フルーツ
25	月	ツナと豆腐のおとし揚げ　ブロッコリーサラダ　ポトフ②	牛乳　ブルーベリークリームサンド	コーンフレーク	とうふ　ツナ　たまご　かにかま　ウインナー　ベーコン	こむぎこ　あぶら　マヨネーズ　じゃがいも　さとう　ごま	にんじん　たまねぎ　いんげん　ブロッコリー　きゃべつ
26	火	切干大根の卵焼き　マセドアンサラダ　鶏団子のスープ	牛乳　おふかりんとう	カステラ	たまご　ベーコン　ハム　チーズ　ひきにく	じゃがいも　マヨネーズ　かたくりこ	きりぼしだいこん　ねぎ　にんじん　コーン　きゅうり　りんご　パイン　しいたけ　はくさい
27	水	みそ味焼肉風　パンサンスー①　中華風コーンスープ①	牛乳　手作りクッキー	せんべい	ぶたにく　みそ　たまご　ハム	ごまあぶら　はるさめ　さとう	にんじん　きゃべつ　たまねぎ　もやし　きゅうり　こまつな　コーン
28	木	甘酢肉団子①　豚と小松菜のあえもの　じゃがいもの味噌汁	牛乳　あんぱん	ビスケット	ミートボール　ぶたにく　わかめ　みそ	さとう　かたくりこ　ごまあぶら　じゃがいも	グリンピース　こまつな　もやし　にんじん　たまねぎ
30	土	ナポリタン③　フルーツ　牛乳	お茶　袋菓子	クラッカー	ぶたにく　ぎゅうにゅう	スパゲティ　さとう	たまねぎ　にんじん　ピーマン　トマト　フルーツ

■都合により食材が変更になることもあります。
■1ヶ月の平均は、エネルギー431kcal、たんぱく質17.6g、脂質17.4g、食塩1.9gです。
■21日(木)は誕生会です。
■★マークは加賀野菜を使用したメニューです。
■太字のメニューは世界の国の料理です。どこの国の料理かわかりますか？
①中国　②フランス　③イタリア　④韓国　⑤ドイツ

ご入園・ご進級おめでとうございます

保育園の給食では、子ども達の味覚が育つように素材本来の味を大切にしています。毎週金曜日には加賀野菜を使用した献立が登場します。また、今年度は世界のメニューを紹介していきます。普段、何気なく食べている料理も世界のどこかの国の料理かもしれません。どこの国の料理かあててみてくださいね。
園での食事が「楽しい！」という気持ちにつながるよう、給食を提供していきたいと考えています。