

令和4年4月  予定献立表

京丹後市立保育所・こども園

日曜	献立(昼食・午後間食) ():3歳未満児おやつ *:手作り	材 料 名			
		黄	赤	緑	その他
		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 金	ご飯 高野豆腐の五目煮 ほうれん草の磯香和え オレンジ 牛乳 せんべい	米 じゃがいも、砂糖、油 せんべい	鶏肉、凍り豆腐 牛乳	たまねぎ、にんじん、いんげん、しいたけ もやし、ほうれんそう、にんじん、のり オレンジ	だし汁、しょうゆ、みりん しょうゆ
04 月	ご飯 豚肉の中華スープ わかめの炒り煮 粉ふき芋 牛乳 バナナ	米 片栗粉 ごま、砂糖 じゃがいも	豚肉 しらす干し 牛乳	もやし、にんじん、にら、コーン、しょうが わかめ あおのり	しょうゆ、中華だしの素、酒、塩 酒、みりん、しょうゆ 塩
05 火	ご飯 肉じゃが オレンジ 拌三糸 牛乳 レーズンパン	米 じゃがいも、しらたき、油、砂糖 ビーフン、ごま油、砂糖 レーズンパン	牛肉 ハム 牛乳	たまねぎ、にんじん、グリーンピース オレンジ キャベツ、もやし、きゅうり、にんじん	だし汁、しょうゆ、みりん 酢、しょうゆ
06 水	ご飯 赤魚のレモンソース 青菜のおかか和え すまし汁 牛乳 クラッカー	米 油、片栗粉、砂糖 麩 クラッカー	あかうお かつお節 牛乳	レモン キャベツ、こまつな、にんじん たまねぎ、ねぎ、にんじん、しいたけ	酢、しょうゆ、みりん、酒、塩、パセリ粉 しょうゆ だし汁、しょうゆ、塩
07 木	ご飯 春キャベツとツナのスパゲティ 豆腐スープ バナナ 牛乳 *米粉蒸しパン	米 スパゲティ、オリーブ油 米粉、砂糖、油	ツナ缶 豆腐 牛乳	たまねぎ、キャベツ、しいたけ、にんにく たまねぎ、もやし、にんじん、にら バナナ	洋風だしの素、塩、パセリ粉 中華だしの素、塩
08 金	ご飯 手作りポークカレー フルーツサラダ 牛乳 *バナナココアケーキ	米 じゃがいも、米粉、油 マヨネーズ 米粉、油、砂糖	豚肉 牛乳 豆乳	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、にんにく、しょうが キャベツ、みかん、バナナ、きゅうり、コーン、レモン バナナ、レモン	ケチャップ、しょうゆ、中華だしの素、カレー粉 塩 塩、ココア
11 月	ご飯 手作りクリームシチュー シルバーサラダ オレンジ 牛乳 *ホットケーキ	米 じゃがいも、米粉、油 マヨネーズ、はるさめ ホットケーキミックス	豆乳、鶏肉 ベーコン 牛乳	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー キャベツ、きゅうり、にんじん オレンジ	洋風だしの素、塩、こしょう 塩
12 火	ゆかりご飯 洋風きんぴら かきたま汁 バナナ *きつねうどん	米 じゃがいも、しらたき、砂糖、油 片栗粉 うどん	牛肉 豆腐、卵 油揚げ	にんじん、ごぼう、ねぎ たまねぎ、ねぎ、にんじん バナナ にんじん、ねぎ	しょうゆ だし汁、しょうゆ、塩 だし汁、しょうゆ、みりん、塩
13 水	ご飯 鶏のから揚げ 小松菜のお浸し オニオンスープ 牛乳 *かぼちゃのソフトクッキー	米 油、片栗粉、米粉 米粉、片栗粉、砂糖、油	鶏肉 かつお節 ベーコン 牛乳	しょうが、にんにく もやし、こまつな、にんじん たまねぎ、にんじん かぼちゃ	しょうゆ、酒 しょうゆ 洋風だしの素、塩、パセリ粉 塩
14 木	ご飯 さわらのマヨネーズ焼き なばなのごま和え わかめスープ *竹の子ご飯おにぎり	米 マヨネーズ、油 ごま、砂糖 米	さわら	たまねぎ もやし、なばな、にんじん たまねぎ、ねぎ、にんじん、わかめ、しいたけ たけのこ、にんじん、しいたけ、のり	塩、パセリ粉 しょうゆ 中華だしの素、塩 だし汁、しょうゆ、酒
15 金	ご飯 マーボー豆腐 即席漬け オレンジ 牛乳 *ポップコーン(バナナ)	米 ごま油、砂糖、片栗粉 油、ポップコーン	豆腐、豚ひき肉、みそ 牛乳	たまねぎ、にんじん、にら、しいたけ、にんにく、しょうが キャベツ、きゅうり、にんじん、塩こんぶ オレンジ あおのり、バナナ	中華だしの素、しょうゆ 酢、塩 塩

日曜	献立（昼食・午後間食） （ ）：3歳未満児おやつ *：手作り	材 料 名			
		黄	赤	緑	その他
		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	
18月	ご飯 ラーメン 納豆みそ いちご 牛乳 *フライドポテト（茹でじゃが）	米 中華めん、ごま油 ごま、砂糖	豚肉 豚ひき肉、納豆、みそ	キャベツ、にんじん、にら、コーン、にんにく、しょうが ねぎ いちご	しょうゆ、中華だしの素、塩 酒、みりん
19火	ご飯 ビビンバ風ナムル オレンジ 野菜スープ 牛乳 *豆腐団子（豆腐もち）	米 砂糖、ごま油	豚ひき肉、みそ ベーコン	もやし、こまつな、にんじん、コーン、にんにく、しょうが オレンジ たまねぎ、キャベツ、にんじん	しょうゆ、酢 洋風だしの素、塩、パセリ粉
20水	ご飯 さわらの竜田揚げ サラダ じゃが芋のみそ汁 果汁入り野菜ジュース チーズ	米 油、片栗粉 油 じゃがいも	さわら みそ、油揚げ	しょうが キャベツ、ブロッコリー、にんじん たまねぎ、ねぎ、にんじん	みりん、しょうゆ 酢、塩 だし汁
21木	わかめご飯 豆腐ハンバーグ 金時煮豆 しょうゆフレンチ和え *フルーツヨーグルト	米 米粉、片栗粉、油 砂糖 油	豚ひき肉、豆腐 いんげんまめ ちくわ	たまねぎ キャベツ、こまつな、きゅうり、にんじん	ケチャップ、ソース、みりん、塩 しょうゆ しょうゆ、酢
22金	ご飯 厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮 ブロッコリーサラダ オレンジ 牛乳 *ジャムサンド	米 じゃがいも、砂糖、油、片栗粉 マヨネーズ	生揚げ、鶏ひき肉 ハム	たまねぎ、にんじん、いんげん キャベツ、ブロッコリー、にんじん オレンジ	しょうゆ、みりん 酢、しょうゆ
25月	ご飯 鶏だんごスープ 焼きビーフン バナナ 牛乳 *豆腐のパンケーキ	米 片栗粉 ビーフン、油、砂糖	鶏ひき肉 ツナ缶	キャベツ、ねぎ、にんじん、にら、しいたけ、しょうが たまねぎ、もやし、にんじん、ピーマン バナナ	中華だしの素、しょうゆ、酒、塩 しょうゆ、酒、中華だしの素
26火	ご飯 ひじきのさらさ炒め マカロニサラダ いちご *お好み焼き	米 油、砂糖 マカロニ、マヨネーズ	豆腐、鶏ひき肉 ハム	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、ひじき、しょうが キャベツ、きゅうり、にんじん いちご	しょうゆ 酢、しょうゆ
27水	ご飯 ミートボール スナップえんどう きゃべつのスープ 牛乳 *ふのラスク	米 油、片栗粉、米粉 マヨネーズ	牛ひき肉、豚ひき肉 ベーコン	たまねぎ、にんじん スナップえんどう たまねぎ、キャベツ、にんじん	ケチャップ、ソース、みりん、塩 洋風だしの素、塩、パセリ粉
28木	ご飯 鯖のカレームニエル ゆかり和え 新玉ねぎのみそ汁 *ひじきご飯おにぎり	米 片栗粉、油 じゃがいも	さば みそ、油揚げ	キャベツ、きゅうり、にんじん たまねぎ、ねぎ	酒、塩、カレー粉 だし汁
		米、ポップコーン	鶏ひき肉	にんじん、ひじき、しいたけ、のり	酒、しょうゆ

*間食について

- ・3歳未満児は午前中に牛乳を飲みます。
- ・土曜日及び延長（18時以降）の間食は、施設により異なります。
- *都合により献立を変更することがありますが、ご了承ください。
- *使用食材の中に食べたことのないものがあれば、お知らせください。
- *加工品など、上記に分類されないものは記載されていません。

旬の食材を使い、バランスよく食事をしましょう！

食事をバランスよく食べるために、**主食・主菜・副菜・汁物（副菜）**の4つの器をそろえましょう。右のイラストは、食育教室で児童へお話した際に使用したランチョンマットです。主食は黄色、主菜は赤色、副菜・汁物は緑色に色分けし、3つの色をそろえることでバランスが良くなることを伝えています。

また旬の食材は、美味しいだけでなく栄養を豊富に含んでいるため、給食では積極的に使用しています。ぜひご家庭でも旬の食材を使用しましょう。

