



太陽の台所からこんにちは



R3. 4. 1

とみおかほいくえん

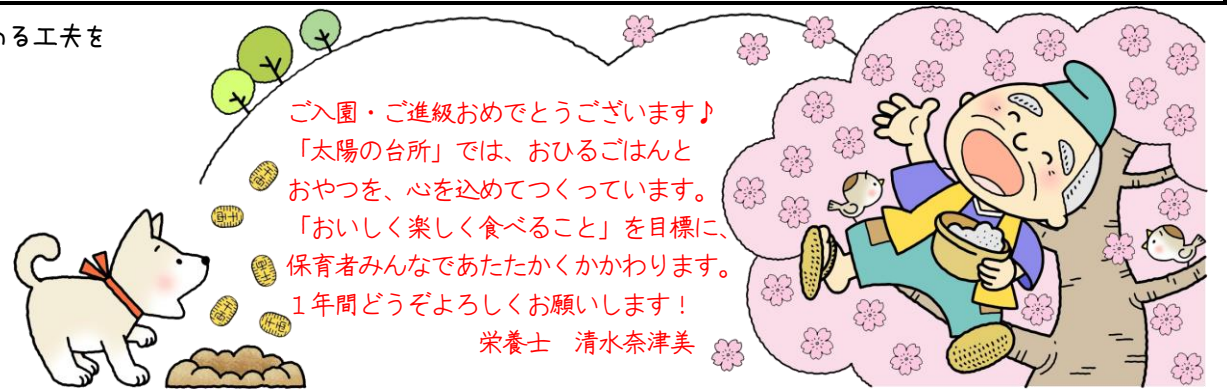
日	曜	おひるごはん	おやつ	主な材料
1	木	赤魚の煮付・ひじき大豆・たまごのふわふわ汁・ごはん・果物	牛乳・カステラ	赤魚・ひじき・油揚げ・にんじん・大豆・小松菜・豆腐・もやし・大根・たまご・ねぎ・米
2	金	照り焼きハンバーグ・ポテトサラダ・春雨スープ・ごはん・果物	お茶・わかめおむすび	合挽肉・じゃがいも・にんじん・きゅうり・ツナ・コーン・春雨・白菜・ピーマン・にら・米・わかめ
3	土	豚丼・果物		豚肉・玉ねぎ・にんじん・しいたけ・糸こんにゃく・ねぎ・米
5	月	カレーライス・シャキシャキ野菜とたまごのサラダ・トマト・果物	牛乳・蒸しパン	牛肉・じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・大豆・ピーマン・しめじ・牛乳・レタス・きゅうり・赤パプリカ・たまご・トマト・米
6	火	麻婆豆腐・トマトスープ・ごはん・果物	牛乳・じゃこトースト	豚挽肉・豆腐・玉ねぎ・にんじん・小松菜・しいたけ・生姜・トマト・キャベツ・しめじ・大根・にら・米・食パン・しらす干し
7	水	春色野菜炒め・豚汁・ごはん・果物	お茶・なめらかプリン	ベーコン・玉ねぎ・赤パプリカ・もやし・ピーマン・しいたけ・キャベツ・豚肉・さつまいも・にんじん・大根・ごぼう・こんにゃく・ねぎ・米・牛乳
8	木	さばの塩焼・ビーフン炒め・小松菜の味噌汁・ごはん・果物	お茶・ひじきおむすび	さば・ビーフン・玉ねぎ・にんじん・ピーマン・しいたけ・油揚げ・わかめ・小松菜・米・ひじき
9	金	筑前煮・きのこのスープ・ごはん・果物	牛乳・シュークリーム	鶏肉・ごぼう・れんこん・にんじん・こんにゃく・干しいたけ・小松菜・玉ねぎ・しめじ・えのき・舞茸・ねぎ・米
10	土	肉うどん・果物		豚肉・うどん・玉ねぎ・にんじん・かまぼこ・しいたけ・油揚げ・ねぎ
12	月	キャベツのスープ煮・マカロニサラダ・トマト・ごはん・果物	牛乳・いりこ	ベーコン・ウィンナー・玉ねぎ・キャベツ・にんじん・ブロッコリー・コーン・マカロニ・きゅうり・ハム・ツナ・トマト・米・いりこ
13	火	鮭の塩焼・もやしときゅうりのナムル・ラーメンスープ・ごはん・果物	お茶・きのこのおむすび	鮭・もやし・きゅうり・かにかま・焼豚・中華めん・にんじん・チンゲン菜・しめじ・なると・米・えのき・舞茸・油揚げ
14	水	高野豆腐のたまごとしなめこ汁・ごはん・果物	牛乳・マーブルホットケーキ	鶏肉・高野豆腐・たまご・玉ねぎ・にんじん・干しいたけ・小松菜・なめこ・白菜・大根・ねぎ・米・ミックス粉・たまご・牛乳・いちごジャム
15	木	メンチカツ・トマトサラダ・ワンタンスープ・ごはん・果物	お茶・原宿ドッグ	合挽肉・キャベツ・きゅうり・トマト・春雨・コーン・玉ねぎ・白菜・しいたけ・ワンタン・米
16	金	クリームシチュー・コーンサラダ・ミニトマト・ごはん・果物	牛乳・オレンジゼリー	鶏肉・じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・ベーコン・大豆・ピーマン・牛乳・キャベツ・コーン・きゅうり・ミニトマト・トマト・米・オレンジ
17	土	焼きそば・果物		豚肉・中華めん・玉ねぎ・キャベツ・しいたけ・にんじん
19	月	ポークビーンズ・キャベツの味噌汁・ごはん・果物	牛乳・コーンフレーク	豚肉・玉ねぎ・じゃがいも・にんじん・大豆・しめじ・ピーマン・キャベツ・大根・もやし・ねぎ・米
20	火	元気もりもり中華丼・わかめのすまし汁・果物	お茶・ごま塩おむすび	豚肉・白菜・いか・にんじん・竹の子・ピーマン・かまぼこ・干しいたけ・小松菜・わかめ・じゃがいも・しめじ・ねぎ・米
21	水	五目煮豆・ひじきサラダ・うどん汁・ごはん・果物	牛乳・ドーナツ	豚肉・大豆・にんじん・れんこん・こんにゃく・干しいたけ・ひじき・かまぼこ・きゅうり・小松菜・玉ねぎ・しめじ・油揚げ・うどん・ねぎ・米
22	木	らんらんピクニックデー★ (白菜のじゃこ炒め) 豚肉の焼肉風・キャベツサラダ・ミニトマト・白菜の味噌汁・ごはん・果物	お茶・アイスクリーム	豚肉・玉ねぎ・にんじん・もやし・キャベツ・きゅうり・たまご・ミニトマト・トマト・白菜・しらす・ごま・油揚げ・ねぎ・米
23	金	肉じゃが・カミカミサラダ・ミネストローネ・ごはん・果物	牛乳・ジャムサンドイッチ	鶏肉・じゃがいも・小松菜・玉ねぎ・にんじん・糸こんにゃく・切干大根・ごぼう・きゅうり・ハム・ごま・ウィンナー・キャベツ・トマト・ピーマン・食パン・いちごジャム
24	土	ハヤシライス・果物		牛肉・じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・大豆・ピーマン・米
26	月	すき焼き風煮・にんじんしりしり・つぶしじゃがいもの豆乳スープ・ごはん・果物	お茶・ワッフル	牛肉・白菜・糸こんにゃく・にんじん・焼き豆腐・玉ねぎ・しいたけ・ツナ・たまご・じゃがいも・豆乳・ねぎ・米
27	火	炒り豆腐・レタスときゅうりのツナサラダ・きのこの味噌汁・ごはん・果物	牛乳・きな粉だんご	鶏挽肉・豆腐・たまご・にんじん・干しいたけ・玉ねぎ・小松菜・レタス・きゅうり・ツナ・コーン・舞茸・しめじ・大根・ねぎ・白玉粉・木綿豆腐・きな粉
28	水	スパゲティナポリタン・キャベツとささみのサラダ・コーンスープ・果物	お茶・海苔おむすび	ウィンナー・にんじん・玉ねぎ・ピーマン・マッシュルーム・スパゲティ・鶏ささみ・キャベツ・もやし・コーンクリーム・コーン・たまご・ねぎ・米・海苔
30	金	さばの味噌煮・切干大根の炒め煮・たまごのおつゆ・ごはん・果物	お茶・ヨーグルト	さば・切干大根・にんじん・油揚げ・ピーマン・ごま・豆腐・玉ねぎ・もやし・たまご・米

♪緑黄色野菜、根菜類、魚介類、豆・豆製品、果物など季節の食材を豊富に取り入れ、色彩豊かに色々な味が楽しめる工夫をしています。

♪汁物や煮物には、にぼし出汁を使います。毎朝、お出汁の良においが園中に漂います。お出汁のうまみと新鮮な素材を活かした薄味の味付けにこだわっています。

♪おやつには、週に1～2回、おむすびを食べています。食物アレルギーや栄養面へのさらなる配慮から、色々なおむすびに着目し、味わいながら楽しんでいます。発達段階に応じて「にぎりかた」も変えています。

♪4月は食べやすく、なじみのある食材や献立を中心に、2～3品に栄養をギュッと詰め込む工夫をしました。また、気温が上がる時期ですので自然に水分補給ができるよう汁物やスープを多くしました。活動の間にもお茶を飲むようにしています。楽しく生活するためのパワーの源です。いっぱい食べて元気に大きくなろうね！



ご入園・ご進級おめでとうございます！
「太陽の台所」では、おひるごはんとおやつを、心を込めてつくっています。
「おいしく楽しく食べること」を目標に、保育者みんなであたたかくかかわります。
1年間どうぞよろしくお祈りします！
栄養士 清水奈津美