



東京児童協会 葛西大きなうち保育園  
令和3年度4月(卯月) 献立表



目標～楽しく食べよう～  
テーマ野菜：グリーンピース



※午前おやつとして乳児は牛乳、幼児は小魚と麦茶を提供します。  
※日々安心・安全な食品を納品していますが、納入状況により献立を変更する場合があります。  
※カレンダーに記載されているカロリーは幼児の1日の昼食とおやつ分のカロリーです。  
乳児は8割で計算しています。また、これは目安であり個々の喫食量に応じて変動します。  
※一日の幼児昼食おやつ分のカロリー基準 549kcal

曜日	ご入園・ご進級おめでとうございます			木 1	金 2	土 3
予定	春の陽気と共に、新年度がスタートしました。今年度も保育園で過ごす1日1日を大切に、美味しく、安心・安全な給食を提供していきます。					
昼食	今年度は、日本各地の『郷土食』を毎月献立に取り入れていきます。食を通して、日本の文化や歴史に触れていく事が出来ればと思います。4月は『千葉県』。名産である菜の花は今が旬です。独特な香りや苦みがある食材ですが、子ども達が食べやすい味付けの和え物にして提供していきます。サンガ焼は鰯を使ったつくねのような料理です。これも、鶏肉を混ぜることで食べやすく仕上げていきます。郷土食をそのまま提供するのではなく、子ども達が食べたいと思えるような工夫をして、提供していければと思います。			<ul style="list-style-type: none"> <li>チキンライス</li> <li>南瓜サラダ</li> <li>パイザンヌスープ</li> <li>バナナ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>カレイのカレーパン粉焼き</li> <li>キャベツと油揚げのお返し</li> <li>大根と椎茸の味噌汁</li> <li>漬見オレンジ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>じゃが芋のそぼろ煮</li> <li>ひじきの茸物</li> <li>若布と豆腐の味噌汁</li> <li>ヨーグルト</li> </ul>
午後のおやつ				<ul style="list-style-type: none"> <li>チーズおかかおにぎり</li> <li>小魚</li> <li>麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ウインナーパン</li> <li>ヨーグルトドリンク</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ゆかりおにぎり</li> <li>牛乳</li> </ul>
kcal				568	514	612
日	5	6	7	8	9	10
予定			野菜の日	入園・進級お祝い献立		
昼食	<ul style="list-style-type: none"> <li>胚芽ご飯</li> <li>鮭の塩焼き 付) レモン</li> <li>アスパラと人参の金平</li> <li>じゃが芋とほうれん草の味噌汁</li> <li>フルーツゼリー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ピースカレー</li> <li>春キャベツのコールスローサラダ</li> <li>オニオンスープ</li> <li>ヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>油麩の卵とじ丼</li> <li>春雨の胡麻酢和え</li> <li>南瓜と玉葱の味噌汁</li> <li>バナナ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>赤飯</li> <li>鶏のから揚げ</li> <li>ほうれん草のポン酢和え</li> <li>花麩のすまし汁</li> <li>いちご</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>春キャベツ焼きそは</li> <li>胡瓜とささみのさっぱり和え</li> <li>レタスとえのきのスープ</li> <li>でこぼん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豚丼</li> <li>小松菜の海苔和え</li> <li>大根と油揚げの味噌汁</li> <li>ヨーグルト</li> </ul>
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>新牛蒡と豚肉の炊き込みご飯</li> <li>麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>きつねうどん</li> <li>麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>味噌ポテト</li> <li>小魚</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>お祝い2色ジャムサンド</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ツナとひじきの炊き込みご飯</li> <li>小魚</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>若布のおにぎり</li> <li>牛乳</li> </ul>
kcal	479	550	543	590	574	567
日	12	13	14	15	16	17
予定		テーマ野菜の日(グリーンピース)	郷土食の日(千葉県)			
昼食	<ul style="list-style-type: none"> <li>五目うどん</li> <li>南瓜の甘煮</li> <li>胡瓜と若布の酢の物</li> <li>グレープフルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ピースご飯</li> <li>グリーンピース入りコロッケ</li> <li>千切り野菜～オレンジドレッシング～</li> <li>スナッフエンドウの味噌汁</li> <li>ヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>麦ご飯</li> <li>サンガ焼き</li> <li>菜の花のマヨ和え</li> <li>若竹汁</li> <li>オレンジ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>チキンライス</li> <li>南瓜サラダ</li> <li>パイザンヌスープ</li> <li>バナナ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>カレイのカレーパン粉焼き</li> <li>キャベツと油揚げのお返し</li> <li>大根と椎茸の味噌汁</li> <li>漬見オレンジ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>じゃが芋のそぼろ煮</li> <li>ひじきの茸物</li> <li>若布と豆腐の味噌汁</li> <li>ヨーグルト</li> </ul>
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>鮭の春色おにぎり</li> <li>小魚</li> <li>麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>筍と絹さやのあんかけ丼</li> <li>麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>南瓜マフィン</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>チーズおかかおにぎり</li> <li>小魚</li> <li>麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ウインナーパン</li> <li>ヨーグルトドリンク</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ゆかりおにぎり</li> <li>牛乳</li> </ul>
kcal	448	610	544	568	514	612
日	19	20	21	22	23	24
予定			誕生会		宵空ランチ	
昼食	<ul style="list-style-type: none"> <li>胚芽ご飯</li> <li>鮭の塩焼き 付) レモン</li> <li>アスパラと人参の金平</li> <li>じゃが芋と若布の味噌汁</li> <li>フルーツゼリー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ピースカレー</li> <li>春キャベツのコールスローサラダ</li> <li>オニオンスープ</li> <li>ヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>にんじんご飯</li> <li>チーズハンバーグ</li> <li>人参グラッセ</li> <li>春野菜とベーコンのサラダ</li> <li>マカロニスープ</li> <li>オレンジゼリー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>鶏じゃが</li> <li>ほうれん草のポン酢和え</li> <li>水菜とお麩のすまし汁</li> <li>漬見オレンジ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ハムとチーズのサンドイッチ</li> <li>鶏肉のママレード焼き</li> <li>白雪サラダ</li> <li>バナナ</li> <li>野菜ジュース</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豚丼</li> <li>小松菜の海苔和え</li> <li>大根と油揚げの味噌汁</li> <li>ヨーグルト</li> </ul>
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>新牛蒡と豚肉の炊き込みご飯</li> <li>麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>きつねうどん</li> <li>麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ロールケーキ～フルーツ添え～</li> <li>ミルクティー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>米粉入りお好み焼き</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ツナとひじきの炊き込みご飯</li> <li>小魚</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>若布のおにぎり</li> <li>牛乳</li> </ul>
kcal	479	550	723	516	639	567
日	26	27	28	29	30	
予定		テーマ野菜の日(グリーンピース)	端午の節句	昭和の日		
昼食	<ul style="list-style-type: none"> <li>五目うどん</li> <li>南瓜の甘煮</li> <li>胡瓜と若布の酢の物</li> <li>グレープフルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ピースご飯</li> <li>グリーンピース入りコロッケ</li> <li>千切り野菜～オレンジドレッシング～</li> <li>スナッフエンドウの味噌汁</li> <li>ヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>筍ごぼん</li> <li>鱒の照り焼き</li> <li>蓮根の甘酢漬</li> <li>大根と三つ葉のすまし汁</li> <li>いちご</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>和</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>春キャベツ焼きそは</li> <li>胡瓜とささみのさっぱり和え</li> <li>レタスとえのきのスープ</li> <li>でこぼん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>さつまいもパン</li> <li>牛乳</li> </ul>
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>鮭の春色おにぎり</li> <li>小魚</li> <li>麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>筍と絹さやのあんかけ丼</li> <li>麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ちまき</li> <li>緑茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>和</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>さつまいもパン</li> <li>牛乳</li> </ul>	
kcal	448	610	466		528	

