４　月　の　給　食

社会福祉法人　今川学園
今川学園　園長　篠瀬　実千代

		献立	食材	午前のおやつ	乳児デザート	午後のおやつ
1	水	ご飯 鮭のマヨコーン焼き こんにゃくきんぴらカレー風味 なめこと豆腐のすまし汁	米 鮭・コーン・マヨネーズ・酒 糸こんにゃく・豚肉・ピーマン・人参・醤油・酒・カレー粉・ごま油 なめこ・豆腐・青ねぎ・醤油・だし	きなこ せんべい 牛乳	いちご ヨーグルト	満月ポン 幼児牛乳
2	木	ご飯 鶏の竜田揚げ オクラの土佐和え えのきと豆苗のみそ汁	米 鶏肉・生姜・にんにく・酒・淡口醤油・みりん・片栗粉・塩・油 オクラ・人参・きゅうり・かまぼこ・淡口醤油・かつお節 えのき・豆苗・みそ・だし	紫芋チップ 牛乳	もも缶	芋けんぴ 幼児牛乳
3	金		入園式			
4	土	おにぎり（わかめ・おかか）2 小松菜としめじのおひたし2 絹揚げと豚肉の炒め煮2	米・混ぜるわかめ・おかか・ごま油・塩 小松菜・しめじ・かつお節・濃口醤油・だし 絹揚げ・豚肉・ピーマン・人参・エリンギ・ごま油・砂糖・濃口醤油・酒・鶏ガラスープ・片栗粉	米粉ロール クッキー 牛乳	ミニゼリー	ぽたぽた焼き 幼児牛乳
6	月	三色丼 ブロッコリーのごま和え けんちん汁	米・鶏ひき肉・卵・三度豆・砂糖・醤油・酒・みりん・塩 ブロッコリー・コーン・ごま・醤油 豚肉・大根・ごぼう・人参・里芋・うす揚げ・板こんにゃく・だし・醤油・みりん	こめ棒くん 牛乳	スティック チーズ	★福ボーロ まめぴよ 幼児牛乳
7	火	ご飯 赤魚の煮付け ほうれん草と人参のお浸し 豚汁	米 赤魚・生姜・淡口醤油・酒・みりん・砂糖 ほうれん草・人参・だし・醤油 豚肉・大根・白菜・人参・こんにゃく・みそ・だし・ごま油	木葉 せんべい 牛乳	ミニゼリー	ムーンライト 幼児牛乳
8	水	雑穀ご飯 豚肉と大豆のカレー煮込み マカロニサラダ 冬瓜とほうれん草のスープ	米・雑穀 豚肉・大豆・人参・玉ねぎ・えりんぎ・トマト缶・じゃが芋・にんにく・しょうが・カレー粉・小麦粉・コンソメ・油 マカロニ・人参・コーン・きゅうり・マヨネーズ・レモン汁 冬瓜・ほうれん草・鶏ガラ	ふわふわ チップ 牛乳	オレンジ	桃ヨーグルト （もも缶・ヨーグルト・砂糖・スキムミルク） 幼児牛乳
9	木	五目ラーメン ★サラダ風棒棒鶏 三度豆のおかか和え	中華そば・豚肉・ちくわ・卵・ほうれん草・人参・もやし・椎茸・ウェイパー・醤油 鶏ささみ・もやし・きゅうり・ごま・酢・醤油・砂糖 三度豆・人参・おかか・濃口醤油	おさつで ポン 牛乳	おさかな ソーセージ	ごま鮭おにぎり （米・鮭ビン・ごま） 幼児牛乳
10	金	ご飯 豚肉のプルコギ風 小松菜としめじのおひたし 大根とわかめのみそ汁	米 豚肉・玉ねぎ・人参・ピーマン・生姜・ねぎ・みそ・醤油・砂糖・みりん・ウスターソース・ケチャップ・ごま・にんにく・油 小松菜・しめじ・もやし・人参・濃口醤油・だし・塩 大根・わかめ・みそ・だし	星っこ 牛乳	みかん缶	塩味せんべい 幼児牛乳
11	土	豚みそ丼2 野菜ゼリー	米・豚肉・糸こんにゃく・干しいたけ・玉ねぎ・人参・砂糖・みりん・淡口醤油・みそ・片栗粉・ごま油 野菜ゼリー	きなこ せんべい 牛乳		ぱりんこ 幼児牛乳
13	月	ご飯 肉じゃが ブロッコリーの梅肉和え 白菜とうすあげのみそ汁②	米 牛肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・糸こんにゃく・砂糖・みりん・淡口醤油・だし汁・油 ブロッコリー・豆苗・梅肉・ポン酢・おかか 白菜・うすあげ・ねぎ・みそ・だし	ミニわかめ ちゃん 牛乳	もも缶	ココナッツサブレ 幼児牛乳
14	火	ご飯 照り焼きチキン 春雨サラダ ★黄金汁（こがねじる）	米 鶏肉・酒・砂糖・みりん・醤油・片栗粉 春雨・きゅうり・ハム・コーン・醤油・砂糖・酢・ごま油 大豆水煮・大根・人参・ごぼう・里芋・油揚げ・こんにゃく・醤油・だし・油	野菜入り ソフトせん 牛乳	ミニゼリー	みかんゼリー 幼児牛乳
15	水	米粉パン 鰈のパン粉焼き キャベツとコーンのサラダ 冬瓜とほうれん草のスープ	米粉・なたね油・砂糖・食塩・ドライイースト 鰈・パン粉・塩・こしょう・粉チーズ・酒・にんにく・パセリ・オリーブオイル キャベツ・コーン・あみえび・フレンチドレッシング 冬瓜・ほうれん草・鶏ガラ	おかか せんべい 牛乳	スティック チーズ	りんご 幼児牛乳
16	木	親子うどん ちくわの磯辺揚げ 三度豆のごま和え	うどん・鶏肉・うす揚げ・かまぼこ・ねぎ・卵・淡口醤油・みりん・だし ちくわ・青のり・小麦粉・油 三度豆・人参・すりごま・濃口醤油	ひじき あられ 牛乳	おさかな ソーセージ	マカロニきなこ （マカロニ・きな粉・砂糖・塩） 幼児牛乳
17	金	ご飯 鯵の竜田揚げ ほうれん草の磯和え きのことわかめのみそ汁	米 鯵・生姜・酒・濃口醤油・みりん・片栗粉・油 ほうれん草・人参・刻みのり・醤油・ごま油 えのき・しめじ・しいたけ・わかめ・ねぎ・みそ・だし	木葉 せんべい 牛乳	ﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰ ﾖｰｸﾞﾙﾄ	ビスコ 幼児牛乳
18	土	おにぎり（ゆかり・わかめ）2 筑前煮2 小松菜のおかか和え（土曜）	米・ゆかり・混ぜるわかめ 鶏肉・人参・ごぼう・れんこん・ちくわ・こんにゃく・里芋・だし・砂糖・みりん・酒・濃口醤油・ごま油 小松菜・かつお節・醤油	ふわふわ チップ 牛乳	ミニゼリー	ぽたぽた焼き 幼児牛乳
20	月	米粉パン ★鶏ささみのレモン煮 コールスローサラダ 白菜スープ	米粉・なたね油・砂糖・食塩・ドライイースト 鶏ささみ・酒・塩・こしょう・片栗粉・醤油・砂糖・酢・レモン汁・油 キャベツ・人参・きゅうり・コーン・フレンチドレッシング 白菜・人参・鶏ガラ・パセリ	きなこ せんべい 牛乳	みかん缶	プリン （プリンの素） 幼児牛乳
21	火	ご飯 家常豆腐 カニスパサラダ 麩と三つ葉のすまし汁	米 絹揚げ・豚肉・人参・ピーマン・干し椎茸・にんにく・しょうが・みそ・濃口醤油・砂糖・酒・油 スパゲティ・カニカマ・きゅうり・コーン缶・マヨネーズ・塩・こしょう 麩・三つ葉・醤油・だし	米粉ロール クッキー かぼちゃ味 牛乳	もも缶	バナナ 幼児牛乳
22	水	ご飯 ひじき入りつくね照り焼き 小松菜の納豆和え かぼちゃと玉ねぎのみそ汁	米 鶏ひき肉・おから・ひじき・玉ねぎ・人参・椎茸・豆腐・塩・片栗粉・油・醤油・砂糖・みりん・出汁・生姜 小松菜・納豆・醤油 かぼちゃ・玉ねぎ・ねぎ・みそ・だし	星っこ 牛乳	スティック チーズ	ポンスケ 幼児牛乳
23	木	竹の子ご飯 牛肉とエリンギのしぐれ煮 ほうれん草のごま和え 豆腐とわかめのすまし汁	米・醤油・竹の子・人参・しめじ・油揚げ・だし・みりん・酒 牛肉・エリンギ・玉ねぎ・酒・砂糖・淡口醤油 ほうれん草・人参・ごま・醤油・だし 豆腐・わかめ・醤油・だし	紫芋チップ 牛乳	りんご	星食べよ 幼児牛乳
24	金	ミートソーススパゲティ ブロッコリーとベーコンのサラダ キャベツの野菜スープ	スパゲティ・合いびき肉・人参・玉ねぎ・グリーンピース・にんにく・ケチャップ・トマトピューレ・ウスターソース・塩・こしょう・砂糖・油 ブロッコリー・ベーコン・コーン・オリーブオイル・塩・レモン汁 キャベツ・人参・えのき・コンソメ	ミニわかめ ちゃん 牛乳	ミニゼリー	マドレーヌ 幼児牛乳
25	土	中華丼(土曜) ももゼリー	米　豚肉・白菜・糸こんにゃく・椎茸・玉ねぎ・人参・砂糖・みりん・淡口醤油・みそ・ごま油・片栗粉 ももゼリー	おかか せんべい 牛乳		ぱりんこ 幼児牛乳
27	月	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 春雨ハムサラダ どんがら汁	米 鶏肉・白ねぎ・生姜・酒・淡口醤油・砂糖・レモン汁 春雨・きゅうり・ハム・コーン・淡口醤油・砂糖・酢・ごま油 鱈・大根・豆腐・人参・ねぎ・みそ・だし	ひじき あられ 牛乳	キウイ	ポップコーン 幼児牛乳
28	火	★桜えびと枝豆の混ぜご飯 鯖の塩焼き 千切大根の煮物 むらくも汁	米・塩・桜えび・枝豆・ごま油 鯖・酒・塩 千切大根・うす揚げ・人参・三度豆・だし・砂糖・みりん・淡口醤油・ごま油 鶏もも肉・玉ねぎ・人参・えのき・麩・卵・ねぎ・醤油・塩・片栗粉・だし汁	木葉 せんべい 牛乳	ミニゼリー	アスパラガス 幼児牛乳
29	水		昭和の日			
30	木	ご飯 すき焼き風煮 三度豆のツナマヨ和え なめこと豆苗のすまし汁	米 牛肉・白菜・玉ねぎ・小松菜・焼き豆腐・糸こんにゃく・麩・砂糖・みりん・淡口醤油・油 三度豆・ツナ缶・マヨネーズ なめこ・豆苗・醤油・だし	おさつで ポン 牛乳	おさかな ソーセージ	みかん缶ヨーグルト （みかん缶・ヨーグルト・砂糖・スキムミルク） 幼児牛乳

今月の郷土料理は新潟県上越市大島区菖蒲東町会内に伝わる黄金汁（こがねじる）は数百年前から食べられている郷土料理です。お釈迦様の命日の3月15日（本来は2月15日ですが菖蒲では１ヵ月遅れで行なわれています。）に作られています。

※新メニューには★印をつけています。 ※午前のおやつ・乳児デザートは、0歳普通食・1～2歳児のみの提供です。
※エネルギーの目標値は、乳児：464 kcal　幼児：511 kcal　です。