

# 4 月予定献立表



〈平成29年〉  
大崎保育園

日	曜日	献立	乳児		
			追加	10時	3時おやつ
	月				
	火				
	水				
	木				
	金				
1	土	〈新年準備〉			
3	月	中華丼、スキムミルクのさっぱり和え煮豆、みそ汁、セリー	牛スキム	フルーツ せんべい	梅もち
4	火	〈公園歓迎会〉 赤飯、鶏肉の香味焼き、アスロラとアコンのポテサラ、おまし汁 <sup>フルーツ</sup>	乾わかめ	フルーツ クッキー	クッキー
5	水	カレーライス、グリーンサラダ、牛スキム、フルーツヨーグルト	レーズン	フルーツ ホーロ	こまどーす
6	木	ご飯、アラのり、コロもけ、しらす和え、みそ汁、フルーツ	ポテト	フルーツ ビスケット	おもち団子
7	金	4人ライス、鮭のムニエル、さけのほろろ、フルーツ	茹でアスパラ	フルーツ おしるこ	牛スキム
8	土	ミートスロウ、かぼちゃサラダ、フルーツ	レーズン	フルーツ おしるこ	
10	月	洋風ちらし寿司、さわらの照り焼き、高野豆腐の煮豆、みそ汁 <sup>セリー</sup>	ポテト	フルーツ 牛スキム	4人ライス
11	火	ご飯、味付けのり、豚肉のセロリ、小松菜とピーマンのサラダ <sup>おまし汁、フルーツ</sup>	乾わかめ	フルーツ ふかし芋	ミルクホーロ
12	水	きよ米分り飯、鮭のしもん蒸し、おまし汁、みそ汁、フルーツ	豆腐	フルーツ せんべい	10分トウモロコシ
13	木	ラーメン、照り焼き4人、春キャベツの塩ナムル、ヨーグルト	牛スキム	フルーツ クッキー	糸餅手巻き寿司
14	金	ご飯、栄養揚げ、ポパイサラダ、おまし汁、フルーツ	レーズン	フルーツ ウエイズ	スキムお好み焼き
15	土	牛丼、みそ汁、フルーツ	乾わかめ	フルーツ ビスケット	
17	月	豆ご飯、さわらの10分粉焼き、セリチリ木根のスキム煮、みそ汁 <sup>フルーツ</sup>	茹でアスパラ	フルーツ せんべい	ほうろ草クッキー
18	火	ご飯、甘辛カリッ4人、ミモササラダ、ミネストローネ、フルーツ	ふりかけ	フルーツ おしるこ	マカロニサラダ
19	水	メロンパン、牛スキムハンバーグ、きのこ和え、みそ汁、フルーツ	乾わかめ	フルーツ ふかし芋	おしるこ
20	木	納豆ご飯、魚の西京焼き、セリチリ木根サラダ、おまし汁、フルーツ	うなぎ卵	フルーツ 牛スキム	さつまいもの ミルクアイス
21	金	〈誕生会〉		フルーツ クッキー	ケーキ
22	土	肉うどん、あかかき、フルーツ	牛スキム	フルーツ ホーロ	
24	月	大豆入りわかめご飯、鮭の木の芽焼き、マカロニサラダ、みそ汁 <sup>セリー</sup>	レーズン	フルーツ ビスケット	クレーゾ
25	火	ていしご飯、牛すね煮、厚揚げ煮、おまし汁、フルーツ	茹でアスパラ	フルーツ おしるこ	じゃが芋もち
26	水	ご飯、ふりかけ、豚肉のしょうが焼き、こま和え、みそ汁、フルーツ	豆腐	フルーツ せんべい	フレンチトースト
27	木	クリームスロウ、鶏のから揚げ、春野菜のホホヨーグルトサラダ <sup>フルーツ</sup>	ポテト	フルーツ ウエイズ	豆大福
28	金	〈昇進の日〉		フルーツ ふかし芋	フルーツヨーグルト
29	土	〈昭和の日〉			

寒さに耐え、冬の間にエネルギーをしっかりとためこんだ春野菜は、冬眠状態からの再生をうながす「気付け薬」です。体の新陳代謝をさかんにする「旬の気」のエネルギーがいっぱい詰まっています。ほろ苦い春野菜を生で食べられるようになるのは、大人に近づいた証拠ですね。



新たまねぎ

菜の花



**春きやべつ**  
みずみずしくやわらかく、ビタミンCが豊富。生のまま、あるいはサッと火を通して食べると素材そのものの味を楽しめます。ふわっとしていて、丸みのあるものがおいしいものを選ぶコツ。

