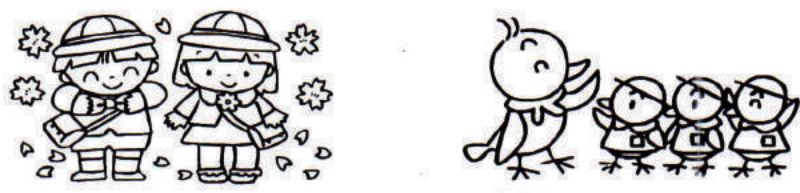



# 首里ライオンの子保育園 4月 献立表

(有) パーソナルフードサービス

	月	火	水	木	金	土
					1	2
昼食	<p>ご入園・ご進級おめでとうございます♪                      新しい友だちを迎え、新年度がスタートしました。                      「食べることは「生きること」です。食を通して心も体も豊かに成長してくれることを願っています。「安心・安全・おいしい」給食を作りたいと思いますのでよろしくお願いします。</p>				<ul style="list-style-type: none"> <li>■米飯 精白米</li> <li>■豚肉の甘みそ焼き 豚肩ロース 人参</li> <li>■ブロッコリーのそぼろ煮 ミニブロッコリー 玉葱</li> <li>■きのこミックス 若鶏肉 ひき肉(生)</li> <li>■南瓜サラダ 西洋かぼちゃ フレンチドレッシング</li> <li>■高野豆腐の味噌汁 高野豆腐 大根の葉カット</li> </ul>	★土曜保育★
	おやつ					
	4	5	6	7	8	9
昼食	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米飯 精白米</li> <li>■赤魚の梅焼き 赤魚 山海ぶし</li> <li>■ひじきの五目炒め ほしひじき 玉葱 人参</li> <li>■えだまめ 豚 ひき肉(生)</li> <li>■菜の花サラダ 菜の花 ライトツナ缶 胡麻ドレッシング</li> <li>■油揚げの味噌汁 油揚げ 青ネギカット</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米飯 精白米(麦ごはん)</li> <li>■豚肉のオイスター焼き 豚 肩ロース(脂身付生)</li> <li>■冬瓜の煮物 冬瓜 人参</li> <li>■グリーンピース 豆乳がんと</li> <li>■こんにやくのサラダ 糸こんにやく 小松菜</li> <li>■中華ドレッシング</li> <li>■じゃがいものみそ汁 じゃがいも 大根の葉カット</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米飯 精白米</li> <li>■八宝春巻き(揚げ) 八宝春巻き</li> <li>■小松菜炒め 小松菜 玉葱</li> <li>■人参 豚こま肉</li> <li>■ピーマンの和え物 ミックスピーマン パッチョドレバジル</li> <li>■そうめんのみそ汁 手延そうめん(乾) 青ネギカット</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米飯 精白米</li> <li>■野菜入り揚げ豆腐 揚げ豆腐(野菜入り)</li> <li>■肉じゃが じゃがいも 玉葱</li> <li>■えだまめ 豚こま肉</li> <li>■白菜と桜えびの和え物 白菜 さくらえび(素干し) おろしゆず(ノンオイル)</li> <li>■小巻麩のみそ汁 小巻麩 青ネギカット</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米飯 精白米</li> <li>■カレイの煮つけ カレイ 白ねぎ</li> <li>■茄子のオイスター炒め 揚げナス 玉葱</li> <li>■ヤングコーン 赤ピーマン 豚こま肉</li> <li>■葛きりの和え物 けずきり(乾) ほうれん草</li> <li>■かに棒 白ごま(すり) 中華ドレッシング</li> <li>■わかめの味噌汁 わかめ 大根の葉カット</li> </ul>	★土曜保育★
	おやつ	蒸かしいも 牛乳	小魚せんべい 牛乳	手作りごまパン 牛乳	かりんとう 牛乳	
	11	12	13	14	15	16
昼食	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米飯 精白米</li> <li>■チキン南蛮 赤魚 南蛮</li> <li>■ごぼうの味噌炒め ごぼう 玉葱 人参</li> <li>■イナムルチ 豚こま肉</li> <li>■インゲンのサラダ いんげん かに棒 フレンチドレッシング</li> <li>■もずくのすまし汁 おきなわもずく(塩蔵塩抜き) 大根の葉カット</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米飯 精白米(麦ごはん)</li> <li>■赤魚のバター照り焼き 赤魚 パセリ(乾)</li> <li>■八宝菜 白菜 人参 なら</li> <li>■干しいたけ たけのこ(ゆで) えだまめ むきえび</li> <li>■うずら卵(水煮缶詰)</li> <li>■南瓜マスタードサラダ 西洋かぼちゃ 玉葱</li> <li>■粒入りマスタード マヨネーズ</li> <li>■冬瓜のみそ汁 冬瓜 青ねぎ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■カレーライス 精白米 豚 ひき肉 じゃがいも 玉葱 人参</li> <li>■カレールウ</li> <li>■もやしのゆかり和え 大豆もやし ゆかり</li> <li>■野菜スープ</li> </ul>	<p style="text-align: center;">★お弁当会★</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米飯 精白米</li> <li>■緑黄色野菜と豆腐のふわっと揚げ 緑黄色野菜と豆腐のふわっと揚げ</li> <li>■炒り鶏 ごぼう 人参</li> <li>■いんげん 干しいたけ 若鶏肉 もも(皮付生)</li> <li>■大根の和え物 大根 なると 和風おろしドレッシング</li> <li>■青菜のみそ汁 小松菜 豚 ひき肉(生)</li> </ul>	★土曜保育★
	おやつ	煮豆 牛乳	Caウエハース 牛乳	食べるいりこ 牛乳 果物	はとむぎおこし 牛乳	

	月	火	水	木	金	土
	18	19	20	21	22	23
昼食	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米飯 精白米</li> <li>■若鶏のしそ天ぷら 若鶏のしそ天ぷら</li> <li>■白菜の味噌クリーム煮 白菜 いんげん 人参</li> <li>■ベーコン マッシュルーム(水煮缶詰) 普通牛乳</li> <li>■ひじきのゆず和え ほしひじき きゅうり コーン</li> <li>■おろしゆず(ノンオイル)</li> <li>■青菜のみそ汁 小松菜 油揚げ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米飯 精白米(キビご飯)</li> <li>■赤魚のマヨネーズ焼き 赤魚 マヨネーズ</li> <li>■パセリ(乾)</li> <li>■青菜と豆腐の中華炒め チンゲンツアイ 玉葱</li> <li>■赤ピーマン 厚揚げ</li> <li>■ライトツナ缶</li> <li>■キャベツサラダ キャベツ 人参</li> <li>■フレンチドレッシング</li> <li>■わかめスープ わかめ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米飯 精白米</li> <li>■豚肉・人参・椎茸・油揚げ・ひじき</li> <li>■豚肉の香味焼き 豚肩ロース 白ねぎ</li> <li>■なすの味噌煮 揚げナス 玉葱</li> <li>■人参 人参</li> <li>■チキアギ</li> <li>■菜の花のゆず味噌和え 菜の花 油揚げ</li> <li>■ゆず味噌ドレッシング</li> <li>■大根の味噌汁 大根 大根の葉カット</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米飯 精白米</li> <li>■カレイの蒲焼 カレイ きざみのり</li> <li>■ふーちゃんぶるー 圧縮麩 玉葱</li> <li>■人参 なら</li> <li>■鶏卵(全卵生)</li> <li>■南瓜マスタードサラダ 西洋かぼちゃ 玉葱</li> <li>■粒入りマスタード マヨネーズ</li> <li>■中華スープ 水餃子 大根の葉カット</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米飯 精白米</li> <li>■鶏竜田揚げ 若鶏の竜田揚げ</li> <li>■春雨のオイスター炒め はるさめ 玉葱</li> <li>■小松菜 MIX ピーマン</li> <li>■豚 ひき肉(生)</li> <li>■マカロニサラダ</li> <li>■シールマカロニ 5種ミックスマヨネーズ</li> <li>■シーザードレッシング</li> <li>■高野豆腐のみそ汁 高野豆腐 青ネギカット</li> </ul>	★土曜保育★
	おやつ	蒸かしいも 牛乳	はちや棒 牛乳	豆乳スティック 牛乳 果物	お誕生会ケーキ 牛乳	
	25	26	27	28	29	30
昼食	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米飯 精白米</li> <li>■ホキのネギ焼き ホキ 白ねぎ</li> <li>■千切りイリチー 細切り昆布 切干しだいこん</li> <li>■人参 豚こま肉</li> <li>■オクラ和風サラダ オクラ コーン</li> <li>■野菜ドレ(ノンオイル)</li> <li>■じゃがいものみそ汁 じゃがいも 油揚げ 青ネギカット</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米飯 精白米(麦ごはん)</li> <li>■豚肉のトマトドレッシングがけ 豚肩ロース 玉葱</li> <li>■パッチョドレトマト</li> <li>■ビーフン炒め ビーフン いんげん</li> <li>■赤ピーマン きくらげ(乾)</li> <li>■ベビーはたて</li> <li>■人参サラダ 人参 玉葱</li> <li>■中華ドレッシング</li> <li>■大根の味噌汁 大根 大根の葉カット</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■沖縄そば 沖縄そば</li> <li>■沖繩そばだし 豚三枚肉 丸長かまぼこ 青ねぎ</li> <li>■ブロッコリーの和え物 ミニブロッコリー ゆず味噌ドレッシング</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米飯 精白米</li> <li>■鶏つくね焼き 若鶏肉 ひき肉(生) 玉葱</li> <li>■鶏卵(全卵生)</li> <li>■ほうれん草ソテー ほうれん草 人参</li> <li>■きのこミックス 豚こま肉</li> <li>■大根の和え物 大根 なると 中華ドレッシング</li> <li>■玉ねぎの味噌汁 玉葱 大根の葉カット</li> </ul>	<p style="text-align: center;">★親子遠足 昭和の日★</p>	★土曜保育★
	おやつ	蒸しパン 牛乳	ビスケット 牛乳	フルーツヨーグルト	はとむぎおこし チーズ	

## 給食だより

## 朝ごはんを手早く作る工夫

**朝ごはんを食べさせてから登園しましょう**

朝ごはんは1日の始まりに欠かせない大切なエネルギー源。休息状態にあった脳や体を目覚めさせる役割や、生活のリズムを整える役割があります。

4月は新しい生活が始まり、子どもも疲れやすくなります。

朝ごはんをエネルギーを補給し、規則正しい生活リズムをつくっていきましょう。

夕食のついでに準備する

冷凍野菜を活用  
ほうれん草 かぼちゃ コーン

野菜を使ったメニューは、切ったり茹でたり準備が大変です。野菜やブロッコリー、カリフラワーなどは、時間のあるときに茹でて小さく分けて、冷凍しておきましょう。レンジで解凍したり、スープに入れて煮たりして、朝ごはんにも活躍します。

夕食のとき、野菜を多めに切っておく

卵、ウィンナー、納豆などおがずにしやすいものを常備

