



4月メニュー

2016年度 石川三育保園 献立表



4月		1歳児朝のおやつ	献立	材料	おやつ
1	金		入園式		
4	月	せんべい	野菜カレー フルーツ シーザーサラダ	押し麦、もちきび、胚芽米 ジャがいも 人参 玉葱 ニンニク レタス トマト きゅうり、おしむぎ、バナナ	フルーツゼリー
5	火	クッキー	きつねうどん サラダ フルーツ	うどん、ほうれんそう、もやし、きゅうり 人参、みかん、豆乳、ホットケーキ、みかん	野菜天ぷら
6	水	ビスケット	ジャムパン、バナナ シチュー	全粒粉パン ジャがいも 人参 玉葱 コーン しめじ 白菜 グルテン、ブロッコリー、 マッシュルーム、 バナナ	コーンフレーク・豆乳
7	木	クラッツカー	スパゲッティ サラダ コンソメスープ フルーツ	パスタ 人参 玉葱 ピーマン チーズ ※乾燥バーガー マッシュルーム チーズ キュウリ レタス バジル、パイン	ヒラヤーチ
8	金	ウエハース	お弁当	* * * * *	バウムクーヘン
11	月	せんべい	炊き込みご飯、あーさ汁 サラダ、フルーツ	金芽米、人参、玉葱、シメジ、青ねぎ、アーサ、レタス 椎茸、ひじき、トマト、きゅうり、コーン、パイン、	オートミールクッキー
12	火	クッキー	グルテンと大根炒め ソーメン汁、フルーツ	金芽米、もちきび、大根、人参、にら、わかめ、 ソーメン、きゅうり、みかん	フライドポテト
13	水	ビスケット	野菜カレー フルーツ シーザーサラダ	押し麦、もちきび、胚芽米 ジャがいも 人参 玉葱 ニンニク レタス トマト きゅうり、おしむぎ、みかん	お誕生会のケーキ
14	木	クラッツカー	ジャムサンド フルーツ 豆乳ココア ポテトサラダ	全粒粉パン ジャがいも 人参 玉葱 ピクルス、マカロニ キュウリ ミロ 豆乳 バナナ	ごまクッキー
15	金	ウエハース	お弁当	* * * * *	亀せんべい
18	月	せんべい	雑炊 えだまめ フルーツ	胚芽米、発芽玄米、人参、玉葱、シメジ、青ねぎ、レタス ポテト、バナナ、トマト、きゅうり、枝豆	たいやき・豆乳
19	火	クッキー	焼きそば 味噌汁 フルーツ	焼きそば キャベツ 人参 玉葱 ピーマン オレンジ しめじ もやし わかめ ※タンパツキー 青ネギ しょうが	ラスク
20	水	ビスケット	ジャムパン、バナナ シチュー	全粒粉パン ジャがいも 人参 玉葱 コーン しめじ 白菜 グルテン、ブロッコリー、 マッシュルーム、 バナナ	おにぎり
21	木	クラッツカー	グルテンフライ フルーツ サラダ、みそ汁	金芽米、もちきび、玉葱 人参 大根、グルテン、パン粉 芋、春雨、キュウリ、わかめ 青ネギ、みかん	リッツジャムサンド
22	金	ウエハース	お弁当	* * * * *	菓子パン
25	月	せんべい	カレーピラフ フルーツ 春雨サラダ	金芽米、押し麦、人参、玉葱、グリーンピース、マッシュルーム リンケッツ、春雨、キュウリ、オレンジ	ホットケーキ・豆乳
26	火	クッキー	麻婆豆腐 わかめスープ サラダ、フルーツ	発芽米、乾燥バーガー、玉葱、ピーマン ナス、人参、豆腐、青ネギ、ワカメ、オレンジ	レモンクッキー
27	水	ビスケット	ジャムサンド フルーツ 豆乳ココア ポテトサラダ	全粒粉パン ジャがいも 人参 玉葱 ピクルス、マカロニ キュウリ ミロ 豆乳 バナナ	ポップコーン
28	木	クラッツカー	ハヤシライス フルーツ サラダ フルーツ	胚芽米 人参 ジャがいも タマネギ マッシュルーム コーン缶 レタス、キュウリ わかめ トマトホール、オレンジ	チーズヒラヤーチ
29	金		昭和の日休日		

※材料や行事などの都合によりメニューを変更する場合がございます。ご了承ください。

「新じゃが」ってなあに？

じゃがいもは年に一度収穫し、長期間保管できる野菜。収穫の時期は、九州では春先、関東では初夏、北海道では秋と地域によって異なります。とれたてのじゃがいもを「新じゃが」と呼びます。新じゃがは、皮が薄くてみずみずしく、ビタミンCが豊富。このビタミンCは、でんぷんに保護されていて熱に強く、調理しても壊れにくいのが特長です。皮付きのまま蒸したりオーブンで焼いたりしても、栄養を損なわずにいただけます。普通のじゃがいもより煮崩れしにくいので、煮物にも適しています。

