

# 2024年4月 食事予定献立表



栄養士：たのうえみか

日	曜	メニュー	からだを じょうぶにする	からだの ちょうしをととのえる	からだの ねつやちからとなる	ちょうみりょう	10じの おやつ	3じのおやつ	軽食 (夕食)
1	月	年度始め保育	※利用される家庭は、愛情弁当・水筒の準備をお願いします。				ゼリー 麦茶	グリーンコープのおやつ 麦茶	ピラフ みそ汁
2	火	入園・進級式	※入園・進級式が終了後、親子で降園となるため、給食はありません。				せんべい 麦茶		
3	水	マーボー丼 春キャベツの中華スープ	合びき肉(30) みそ(2)赤みそ(2)	たまねぎ(26)なす(8)にんじん(10) にら(2) キャベツ(18)エリンギ(8) トマト(14)	片栗粉 油 砂糖 五分つき米	醤油 みりん 中華だし 醤油	クッキー	ホットケーキ ホットケーキミックス(22) 卵(7)牛乳(14)砂糖(4) 油	おにぎり
19	金	わかめのめんとつゆ和え	油揚げ(5)	わかめ(8)もやし(26)こまつな(12)		めんつゆ	麦茶	麦茶	みそ汁
4	木	魚の竜田揚げ おおか和え じゃがいものみそ汁	白身魚(40) 鯉節(0.3) みそ(9)	しょうが(0.5) キャベツ(32)にんじん(7)ほうれんそう(7) だいこん(23)ごぼう(6) ふかねぎ(3)	油 片栗粉	酒 醤油 醤油 いりこだし	たまねぎ スナック	グリーンコープのおやつ	チャーハン
18	木	ごはん			五分つき米		麦茶	ミルク	卵スープ
5	金	豆腐のみそ炒め あおさ汁	豆腐(30) 鶏もも肉(20)みそ(4)	キャベツ(38)しめじ(10) にんじん(10)チンゲンサイ(14) あおのり(8)たまねぎ(23) 干しいたけ(0.8)みつば(2)	油 砂糖	醤油 みりん 鯉・昆布だし 醤油	小魚 せんべい	フレンチトースト 食パン(40)牛乳(10) 卵(5)砂糖(5)	ピラフ
17	水	ごはん			五分つき米		麦茶	麦茶	オニオンスープ
6	土	コールスローサラダ ビーフシチュー		キャベツ(35)にんじん(13) コーン(3) 牛こま肉(18)	キャベツ(35)にんじん(13) コーン(3) たまねぎ(25)しめじ(8) にんじん(10)グリーンピース(3)	マヨネーズ こしょう 酢 ビーフシチュールー	おにぎり せんべい	4/6 グリーンコープのおやつ ミルクココア	うどん
22	月	ごはん			五分つき米		麦茶	4/22 米粉チヂミ 麦茶	
8	月	ポークビーンズ たまごスープ ごはん	豚こま肉(25) ゆで大豆(8) 卵(8)	トマト(15)ピーマン(7) たまねぎ(30)にんじん(8) もやし(18)しめじ(8) ほうれんそう(4)	じゃがいも(26) 油 砂糖 ごま	ケチャップ 醤油 コンソメ 醤油	星せんべい	4/8 米粉チヂミ 麦茶 米粉(16)ピザ用チーズ(4)油 キャベツ(12)にら(1)醤油 4/31 フライドポテト	チャーハン 卵スープ
9	火	かき揚げ 豆腐のみそ汁	えび(20) 豆腐(23) みそ(9)	たまねぎ(30)にんじん(8) みつば(2) もやし(18)ほうれんそう(4) しめじ(8)	じゃがいも(30) てんぷら粉 油	めんつゆ 酒 いりこだし	えびしお	グリーンコープのおやつ	ピラフ
23	火	わかめごはん			五分つき米	混ぜ込みわかめ	麦茶	ミルク	みそ汁
10	水	魚のごまマヨ焼き きゅうりの酢の物 若竹汁	白身魚(40)	こねぎ(2) きゅうり(17)もやし(22)にんじん(8) たまねぎ(23)たけのこ(20)干しいたけ(0.8) ほうれんそう(3)わかめ(8)	ごま マヨネーズ 砂糖	酒 みりん 酢 醤油 みりん 鯉・昆布だし 醤油	うのはな クッキー	まるぼうろ 小麦粉(22)卵(8) 重曹 黒砂糖	かしわ ごはん
24	水	ごはん			五分つき米		麦茶	麦茶	卵スープ
11	木	揚げ出し豆腐の野菜あんかけ 中華スープ	豆腐(50) かまぼこ(8)	たまねぎ(28)にんじん(8) しめじ(8)にら(2) もやし(18)えのき(8) チンゲンサイ(10)	油 片栗粉 砂糖	醤油 みりん 鯉だし 中華だし 醤油	つなっこ あられ	グリーンコープのおやつ	おにぎり
25	木	ごはん			五分つき米		麦茶	ミルクココア	みそ汁
12	金	筑前煮 春キャベツのみそ汁	鶏もも肉(30) ゆで大豆(8) みそ(9)	にんじん(10)ごぼう(6)だいこん(30) たけのこ(6)いんげん(2) キャベツ(23)しめじ(8) とうみょう(3)	ごま油 砂糖	醤油 みりん いりこだし	えびしお	フルーツヨーグルト いちご(15)みかん缶(10) ヨーグルト(40)砂糖(3)	ピラフ
26	金	しらすごはん	しらす干し(8)		五分つき米	酒 醤油 昆布	麦茶	麦茶	オニオンスープ
13	土	わかめうどん しらすサラダ	かまぼこ(8) 油揚げ(4)	わかめ(8)たまねぎ(26) こねぎ(2) キャベツ(38)ほうれんそう(12) にんじん(10)	うどん(40)	鯉・昆布だし 醤油 ドレッシング	クラッカー	グリーンコープのおやつ	
27	土	果物		バナナ(40)			麦茶	ミルク	
15	月	粗食の日	<ごはん> 五分つき米	<納豆和え> 納豆(25)ツナ(8)にんじん(12) ほうれんそう(5)えのき(7) 醤油 鯉節(0.3)	<みそ汁> もやし(20)わかめ(7) ふかねぎ(3) みそ(9) いりこだし		おにぎり せんべい	フライドポテト じゃがいも(40) 塩 油 牛乳	おにぎり みそ汁
16	火	からあげ スティックやさい 厚揚げのみそ汁	鶏もも肉(40)		油 片栗粉	醤油 酒 焼肉のたれ	ビスケット	グリーンコープのおやつ	かしわ ごはん
30	火	ごはん			五分つき米		麦茶	ミルクココア	卵スープ
20	土	パンの日	<セレクトパン> あんパン(25)ツナマヨ(25) タママヨ(25)メロンパン(25) クリームパン(25) カレーウインナーパン(25)	<ミネストローネ> ベーコン(10)ゆで大豆(7)トマト水煮缶(15) じゃがいも(20)だいこん(20) パセリ(0.5) コンソメ 醤油	<牛乳> 牛乳(180) <やさいサラダ> キャベツ(30)にんじん(6)ピーマン(4) ドレッシング	<果物> いちご(30)	全粒粉 ビスケット	グリーンコープのおやつ ミルクココア	

- ★乳児については別途、個々の段階に応じたメニューになります。
- ★食物アレルギーをお持ちのお子さんは、医師の指示に応じたメニューになります。
- ★延長保育のおやつ(グリーンコープ等)については、18時以降の延長保育ご利用のお子さんを対象としています。
- ★軽食(夕食)については、19時以降の延長保育ご利用のお子さんを対象としています。
- ★給食、おやつに関する心配、質問等がございましたら、ご連絡なく給食室の方へお立ち寄りください。
- ★献立に書いてある( )は、グラム数です。
- ★当園のご飯は五分つき無農薬米を使用しています。
- ★天候不良等により季節の食材が変更になる場合があります。その際には、玄関掲示にてお知らせ致します。ご理解のほどよろしくお願い致します。



## ♪4月の旬の食材♪

- <野菜> キャベツ、グリーンピース、そらまめ、にら、たけのこ、みつば、ごぼう、新たまねぎ、新じゃがいも、スナップエンドウ、アスパラガス
- <果物> いちご、なつみかん、あまなつ、きよみ、グレープフルーツ
- <魚介類> かいり、ひじき、わかめ、あさり、さわら



古紙パルプ配合率100%再生紙を使用