


# 4月給食献立表

日曜	おひる	主な材料	午後のおやつ	主な材料
2月	なめたけごはん 鶏のつくね煮 芋きんぴら チンゲン菜の味噌汁	七分つき米 きび えのきたけ みりん 醤油 とりひき肉 醤油 みりん 生姜 葱 米パン粉 酒 油 醤油 みりん 片栗粉 じゃが芋 人参 さやいんげん ごま油 洗糖 醤油 油揚げ 玉葱 チ ンゲン菜 味噌	幼児 豆乳蒸しパン 牛乳	薄力粉 強力粉 上白糖 塩 ベーキングパウダー 油 豆乳 豆腐 玉葱 醤油 塩
			乳児 豆乳蒸しパン 豆腐と玉葱のすまし汁	
3火	チキンライス キャベツ春雨ソテー かぶと豚肉のスープ	七分つき米 塩 ケチャップ 鶏肉 エ リンギ グリンピース 油 塩 キャベ ツ もやし 人参 ベーコン 春雨 油 塩 かぶ 豚肉 醤油 塩	幼児 黒糖ちんすこう 牛乳 いちご	薄力粉 上白糖 黒砂糖 ラード 葱 若布 醤油 塩
			乳児 黒糖ちんすこう いちご 葱と若布のすまし汁	
4水	カレーライス (乳児：ミルクカレー) 切干し大根の煮物 市販ゼリー	七分つき米 押し麦 豚肉 酒 じゃが 芋 玉葱 人参 にんにく りんご カ レールウ 豆乳 油 (薄力粉 バター 豆乳 カレールウ 塩) 切干し大根 油 揚げ 干し椎茸 人参 洗糖 醤油	幼児 わかめうどん 夏みかん チーズ	乾麺 生若布 葱 鶏肉 みりん 塩 醤油
			乳児 わかめうどん 夏みかん チーズ	
5木	おおかひんかけごはん 豆腐のハンバーグ ポテトアスパラソテー 若布とほうれん草のすまし汁	七分つき米 あわ かつお節 みりん 醤油 青のり 豆腐 豚挽き肉 玉葱 油 米パン粉 豆乳 塩 油 ケチャッ プ ウスターソース アスパラガス じゃが芋 玉葱 ベーコン オリーブ油 塩 生若布 ほうれん草 葱 醤油 塩	幼児 パンのショートケーキ 牛乳	食パン いちごジャム い ちご 玉葱 人参 塩
			乳児 パンのショートケーキ 玉葱と人参のスープ	
6金	グリーンピースごはん かじきの味噌マヨネーズ焼き 小松菜の煮浸し 大根と油揚げの味噌汁	七分つき米 もち米 塩 グリンピース かじき 酒 味噌 マヨネーズ 小松菜 人参 洗糖 醤油 大根 人参 葱 油 揚げ 味噌	幼児 フライドポテト 飲むヨーグルト 夏みかん	じゃが芋 油 塩 青のり 玉葱 キャベツ 塩
			乳児 フライドポテト キャベツスープ 夏みかん	
7土	三色ごはん 肉じゃが煮 豆腐と若布のすまし汁	七分つき米 ほうれん草 醤油 豚挽き 肉 干し椎茸 生姜 酒 醤油 洗糖 人参 塩 洗糖 じゃが芋 人参 豚肉 玉葱 油 洗糖 みりん 醤油	幼児 市販菓子 市販ジュース	
			乳児 市販菓子 市販ジュース	
9月	ごはん 鶏肉のみりん焼き 大根と人参の味噌煮 じゃが芋と玉葱の味噌汁	七分つき米 あわ 鶏肉 醤油 みりん 酒 油 大根 人参 豚肉 油 洗糖 醤油 味噌 さやいんげん じゃが芋 玉葱 味噌	幼児 スイートポテトモンブラン 麦茶 いちご	さつま芋 バター 生ク リーム 牛乳 上白糖 春雨 チンゲン菜 醤油 塩
			乳児 スイートポテトモンブラン いちご 春雨のすまし汁	
10火	たけのこごはん 白身魚の唐揚げ 人参の炒り煮 玉葱とかぶの味噌汁	七分つき米 醤油 酒 たけのこ 油揚げ みりん 醤油 白身魚 塩 酒 片 栗粉 油 人参 白滝 洗糖 醤油 み りん 油 さやいんげん 玉葱 かぶ 味噌	幼児 スパゲティナポリタン 麦茶	スパゲティ ハム 玉葱 エリンギ にんにく オ リーブ油 トマトピューレ ケチャップ 塩 えのきた け 若布 醤油 塩
			乳児 スパゲティナポリタン 若布のすまし汁	
11水	カレーピラフ じゃが芋のそぼろ煮 キャベツスープ	七分つき米 塩 カレー粉 豚肉 さや いんげん 人参 玉葱 オリーブ油 カ レー粉 塩 じゃが芋 人参 豚挽き肉 玉葱 干し椎茸 油 洗糖 みりん 醬 油 塩 片栗粉 グリンピース キャベ ツ 鶏肉 チンゲン菜 塩 醤油	幼児 シュガートースト 牛乳 夏みかん	食パン バター 上白糖 豆腐 小松菜 醤油 塩
			乳児 シュガートースト 夏みかん 豆腐と小松菜すまし汁	
12木	ごはん さわらの西京焼き ナムル 沢煮わん	七分つき米 きび さわら 洗糖 醤油 みりん 酒 白味噌 ほうれん草 もや し ごま油 洗糖 醤油 豚肉 酒 大 根 ごぼう 人参 葱 醤油 塩 片栗 粉	幼児 ポテトマヨネーズ焼き 麦茶 夏みかん	じゃが芋 ウィンナ マヨネーズ(卵なし) オ リーブ油 キャベツ 玉 葱 味噌
			乳児 ポテトマヨネーズ焼き 夏みかん キャベツの味噌汁	
13金	煮込みうどん 大根きんぴら 市販ゼリー	乾麺 豚肉 キャベツ ほうれん草 人 参 醤油 みりん 塩 大根 人参 油 洗糖 醤油 さやいんげん	幼児 五目鶏飯 麦茶 煮干しチップ	七分つき米 鶏肉 酒 人 参 油揚げ 昆布 醤油 酒 塩 煮干し 洗糖 醬 油 かぶ 味噌
			乳児 五目鶏飯 かぶの味噌汁 煮干しチップ	
14土	チャーハン ブロッコリーソテー カンジャスープ	七分つき米 豚挽き肉 醤油 酒 人参 葱 干し椎茸 油 塩 醤油 ブロッコ リー 玉葱 ベーコン しめじ オリー ブ油 塩 鶏肉 にんにく 人参 玉葱 じゃが芋 チンゲン菜 七分つき米 油 塩 醤油	幼児 市販菓子 市販ジュース	
			乳児 市販菓子 市販ジュース	
16月	なめたけごはん 鶏のつくね煮 芋きんぴら チンゲン菜の味噌汁	七分つき米 きび えのきたけ みりん 醤油 とりひき肉 醤油 みりん 生姜 葱 米パン粉 酒 油 醤油 みりん 片栗粉 じゃが芋 人参 さやいんげん ごま油 洗糖 醤油 油揚げ 玉葱 チ ンゲン菜 味噌	幼児 豆乳蒸しパン 牛乳	薄力粉 強力粉 上白糖 塩 ベーキングパウダー 油 豆乳 豆腐 玉葱 醤油 塩
			乳児 豆乳蒸しパン 豆腐と玉葱のすまし汁	
17火	チキンライス キャベツ春雨ソテー かぶと豚肉のスープ	七分つき米 塩 ケチャップ 鶏肉 エ リンギ グリンピース 油 塩 キャベ ツ もやし 人参 ベーコン 春雨 油 塩 かぶ 豚肉 醤油 塩	幼児 黒糖ちんすこう 牛乳 いちご	薄力粉 上白糖 黒砂糖 ラード 葱 若布 醤油 塩
			乳児 黒糖ちんすこう いちご 葱と若布のすまし汁	



新入園児さん3日から  
給食を食べ始めます。



新入園児さん5日から  
おやつを食べ始めます。

くま組

しか組

千切り野菜がたくさん入った汁物のこと。

りす組

18	水	カレーライス (乳児：ミルクカレー) 切干し大根の煮物 市販ゼリー	七分つき米 押し麦 豚肉 酒 じゃが芋 玉葱 人参 にんにく りんご カレー粉 豆乳 油 (薄力粉 バター) 豆乳 カレー粉 塩 切干し大根 揚げ 干し椎茸 人参 洗糖 醤油	幼児 わかめうどん 夏みかん チーズ 乳児 わかめうどん 夏みかん チーズ	乾麺 生布 葱 鶏肉 みりん 塩 醤油						
19	木	おおかぶりかけごはん 豆腐のハンバーグ ポテトアスパラソテー 若布とほうれん草のすまし汁	七分つき米 あわ かつお節 みりん 醤油 青のり 豆腐 豚挽き肉 玉葱 油 米パン粉 豆乳 塩 油 ケチャップ ウスターソース アスパラガス じゃが芋 玉葱 ベーコン オリーブ油 塩 生布 ほうれん草 葱 醤油 塩	幼児 手作りいちごジャムサンド 牛乳 乳児 手作りいちごジャムサンド 玉葱と人参のスープ	食パン いちご 上白糖 レモン 玉葱 人参 塩						
20	金	グリーンピースごはん かじきの味噌マヨネーズ焼き 小松菜の煮しめ 大根と油揚げの味噌汁	七分つき米 もち米 塩 グリーンピース かじき 酒 味噌 マヨネーズ 小松菜 人参 洗糖 醤油 大根 人参 葱 油 揚げ 味噌	幼児 フライドポテト 飲むヨーグルト 夏みかん 乳児 フライドポテト キャベツスープ 夏みかん	じゃが芋 油 塩 青のり 玉葱 キャベツ 塩						
21	土	三色ごはん 肉じゃが煮 豆腐と若布のすまし汁	七分つき米 ほうれん草 醤油 豚挽き肉 干し椎茸 生姜 酒 醤油 洗糖 人参 塩 洗糖 じゃが芋 人参 豚肉 玉葱 油 洗糖 みりん 醤油	幼児 市販菓子 市販ジュース 乳児 市販菓子 市販ジュース							
23	月	ごはん 鶏肉のみりん焼き 大根と人参の味噌煮 じゃが芋と玉葱の味噌汁	七分つき米 あわ 鶏肉 醤油 みりん 酒 油 大根 人参 豚肉 油 洗糖 醤油 味噌 さやいんげん じゃが芋 玉葱 味噌	幼児 スイートポテトモンブラン 麦茶 いちご 乳児 スイートポテトモンブラン いちご 春雨のすまし汁	さつま芋 バター 生クリーム 牛乳 上白糖 春雨 チンゲン菜 醤油 塩						
24	火	たけのこごはん 白身魚の唐揚げ 人参の炒り煮 玉葱とかぶの味噌汁	七分つき米 醤油 酒 たけのこ 油揚げ みりん 醤油 白身魚 塩 酒 片栗粉 油 人参 白滝 洗糖 醤油 みりん 油 さやいんげん 玉葱 かぶ 味噌	幼児 スパゲティナポリタン 麦茶 乳児 スパゲティナポリタン 若布のすまし汁	スパゲティ ハム 玉葱 エリンギ にんにく オリーブ油 トマトピューレ ケチャップ 塩 えのきたけ 若布 醤油 塩						
25	水	カレーピラフ じゃが芋のそぼろ煮 キャベツスープ	七分つき米 塩 カレー粉 豚肉 さやいんげん 人参 玉葱 オリーブ油 カレー粉 塩 じゃが芋 人参 豚挽き肉 玉葱 干し椎茸 油 洗糖 みりん 醤油 塩 片栗粉 グリーンピース キャベツ 鶏肉 チンゲン菜 塩 醤油	幼児 こいのぼりパン 牛乳 乳児 こいのぼりパン 豆腐と小松菜すまし汁	食パン 市販ジャム 干しふどう 市販菓子 豆腐 小松菜 醤油 塩						
26	木	ごはん さわらの西京焼き ナムル 沢煮わん	七分つき米 きび さわら 洗糖 醤油 みりん 酒 白味噌 ほうれん草 もやし ごま油 洗糖 醤油 豚肉 酒 大根 ごぼう 人参 葱 醤油 塩 片栗粉	幼児 シュガートースト 牛乳 夏みかん 乳児 シュガートースト 夏みかん キャベツスープ	食パン バター 上白糖 キャベツ 玉葱 醤油 塩						
27	金	煮込みうどん 大根きんぴら 市販ゼリー	乾麺 豚肉 キャベツ ほうれん草 人参 醤油 みりん 塩 大根 人参 油 洗糖 醤油 さやいんげん	幼児 五目鶏飯 麦茶 煮干しチップ 乳児 五目鶏飯 かぶの味噌汁 煮干しチップ	七分つき米 鶏肉 酒 人参 油揚げ 昆布 醤油 酒 塩 煮干し 洗糖 醤油 かぶ 味噌						
28	土	チャーハン フロッコリーソテー カンジャスープ	七分つき米 豚挽き肉 醤油 酒 人参 葱 干し椎茸 油 塩 醤油 フロッコリー 玉葱 ベーコン しめじ オリーブ油 塩 鶏肉 にんにく 人参 玉葱 じゃが芋 チンゲン菜 七分つき米 油 塩 醤油	幼児 市販菓子 市販ジュース 乳児 市販菓子 市販ジュース							
エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 鉄 ビタミンA ビタミンB1 ビタミンB2 ビタミンC 塩分 食物繊維											
1. 2才	505kcal	18. 2g	9. 7g	183mg	2. 2g	172 μgRE	0. 32mg	0. 20mg	29mg	2. 3g	3. 8g
3. 4. 5才	573kcal	20. 0g	14. 3g	150mg	2. 5g	172 μgRE	0. 35mg	0. 18mg	32mg	2. 6g	4. 3g

#### 【4月の献立のねらい】

- 1 新入園児・在園児にとって食べやすい献立にします。
- 2 春野菜の出回る時期なので、旬のものを使った献立にします。

#### 【出盛り材料】

魚・・・ひらめ ぶり さより  
 緑黄食野菜・・・さやえんどう ほうれん草  
 淡色野菜・・・きゃべつ グリーンピース アスパラガス  
 芋類・・・新じゃが芋  
 果物・・・いちご 夏みかん

#### お手伝いマーク



玉葱皮むき

グリーンピースさやむき

1・2歳午前のおやつ  
 (9:15~9:30)  
 月 火 水 金・・・牛乳  
 木・・・ヨーグルト  
 土・・・市販ジュース

#### ★ご入園・ご進級おめでとうございます★

いよいよ新生活がスタートしましたね。新入園児にとっては期待と不安が入り混じった保育園生活。進級d d d d c園児にとっては待ちに待ったひとつ大きなクラスでの集団生活の始まりですね。新しい生活に慣れるまでは体調を崩しやすくなります。疲れをためないように、しっかり食べてたっぷり睡眠をとるように心がけましょう。

