

日	献立	材料	おやつ	日	献立	材料	おやつ
1日(月)	鶏肉と豆腐の煮物 納豆和え すまし汁	鶏肉、油、生姜、豆腐、人参、椎茸、たけのこ水煮、砂糖、醤油、酒、みりん、片栗粉 もやし、ブロッコリー、人参、刻み納豆、のり、醤油 玉ねぎ、おつゆ麩、わかめ、醤油	鮭ちらし寿司 じゃこ お茶	20日(土)	なめたけごはん 豚汁	えのき、砂糖、醤油、みりん、酢 豚肉、大根、人参、白菜、さつまいも、豆腐、ごぼう、こんにゃく、葱、味噌	黒糖パン 昆布、お茶
2日(火)	舞茸ごはん 鶏肉の塩麩焼き 春キャベツとピーズのコンソメ煮 すまし汁	舞茸、人参、油揚げ、酒、醤油、みりん 鶏肉、塩麩、生姜、大蒜、片栗粉 キャベツ、人参、グリーンピース、コンソメ もやし、椎茸、わかめ、醤油	じゃが丸コーン 昆布 牛乳	22日(月)	豆腐のそぼろあんかけ 磯和え 味噌汁	豆腐、片栗粉、鶏ミンチ、生姜、えのきだけ、なめこ、玉ねぎ、葱、砂糖、醤油、酒、みりん キャベツ、人参、小松菜、のり、醤油 もやし、えのきだけ、わかめ、味噌	赤飯おにぎり じゃこ お茶
3日(水)	いわしの蒲焼き 入園の集い ほうれん草の白和え 味噌汁	いわし、片栗粉、油、砂糖、醤油、酒、みりん、青シソ、いりごま ほうれん草、人参、糸こんにゃく、しめじ、豆腐、砂糖、醤油、味噌、塩、すりごま キャベツ、しめじ、薄揚げ、味噌	みたらし団子 するめ 牛乳	23日(火)	たけのこごはん ハンバーグ ポテトサラダ コンソメスープ、いちご	たけのこ、醤油、酒、みりん 豚ミンチ、豆腐、玉ねぎ、片栗粉、生姜、ケチャップ、ソース じゃがいも、人参、きゅうり、砂糖、醤油、酢、マヨドレ キャベツ、しめじ、パセリ、コンソメ	レモンケーキ 昆布 牛乳
4日(木)	カレーライス 彩りサラダ	豚肉、じゃがいも、人参、玉ねぎ、カレールウ キャベツ、りんご、ブロッコリー、コーン缶、砂糖、醤油、酢、レモン汁	フルーツポンチ 昆布 牛乳	24日(水)	鯖の竜田揚げ キャベツの煮びたし すまし汁	鯖、生姜、大蒜、醤油、酒、片栗粉 キャベツ、人参、厚揚げ、砂糖、醤油、酒、みりん 玉ねぎ、おつゆ麩、ほうれん草、醤油	ナポリタン するめ 牛乳
5日(金)	筑前煮 切干大根サラダ すまし汁	鶏肉、生姜、たけのこ水煮、ごぼう、人参、里芋、こんにゃく、砂糖、醤油、酒、みりん 切干大根、人参、小松菜、砂糖、醤油、酢、すりごま 豆腐、玉ねぎ、わかめ、醤油	きなこおはぎ じゃこ お茶	25日(木)	豚肉のプルコギ マカロニサラダ 味噌汁	豚肉、大蒜、ごま油、醤油、味噌、砂糖、玉ねぎ、人参、もやし、ニラ、ごま、片栗粉 マカロニ、人参、きゅうり、ハム、砂糖、醤油、酢、マヨドレ じゃがいも、薄揚げ、葱、味噌	あべかわもち スナックえんどう 牛乳
6日(土)	そぼろごはん けんちん汁	鶏ミンチ、油、生姜、砂糖、醤油、酒、みりん 鶏肉、大根、人参、白菜、さつまいも、ごぼう、こんにゃく、豆腐、葱、醤油	人参パン 昆布、お茶	26日(金)	コロケ 梅おほかきサラダ すまし汁	じゃがいも、豚ミンチ、玉ねぎ、砂糖、醤油、ケチャップ、ソース、砂糖、醤油、パン粉、小麦粉 もやし、人参、ほうれん草、梅干し、かつおぶし、醤油 豆腐、なめこ、わかめ、醤油	サラダ寿司 じゃこ お茶
8日(月)	ケチャップ麻婆豆腐 ツナ和え 味噌汁	豆腐、豚ミンチ、玉ねぎ、人参、葱、ケチャップ、砂糖、醤油、酒、中華だし、オスターソース キャベツ、人参、ブロッコリー、シーチキン、砂糖、醤油、酢 さつまいも、えのきだけ、葱、味噌	梅しらすおにぎり じゃこ お茶	27日(土)	きのこごはん にゅうめん	えのきだけ、しめじ、酒、醤油、みりん 鶏肉、そうめん、人参、玉ねぎ、キャベツ、椎茸、薄揚げ、白ネギ、醤油、酒、塩	かぼちゃパン 昆布、お茶
9日(火)	ふりかけごはん 鶏の照り焼き ナムル すまし汁	ふりかけ 鶏肉、醤油、みりん もやし、人参、小松菜、ごま、醤油、にんにく、ごま油 玉ねぎ、しめじ、わかめ、醤油	りんごパン 昆布 お茶	29日(月)	昭和の日		
10日(水)	鮭の野菜あんかけ 大豆とひじきの煮もの 味噌汁	鮭、片栗粉、玉ねぎ、人参、椎茸、醤油、酢、砂糖、中華だし、片栗粉 大豆、ひじき、人参、いんげん、砂糖、醤油、酒、みりん じゃがいも、玉ねぎ、わかめ、味噌	焼きそば するめ 牛乳	30日(火)	納豆ご飯 鶏肉の味噌漬け焼き 大豆サラダ すまし汁	納豆、のり、醤油 鶏肉、生姜、味噌、酒、みりん、砂糖 大豆、ひじき、きゅうり、人参、砂糖、醤油、酢、マヨドレ 豆腐、えのき、小松菜、醤油	コーンおにぎり じゃこ お茶
11日(木)	鶏肉の酢豚風 春雨サラダ 中華スープ	鶏肉、醤油、酒、大蒜、生姜、片栗粉、玉ねぎ、人参、椎茸、ピーマン、砂糖、酢、ケチャップ 春雨、人参、きゅうり、ハム、砂糖、醤油、酢、ごま油 豆腐、椎茸、チンゲン菜、わかめ	そぼろおにぎり じゃこ お茶	※保育園行事、材料の都合等により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。 ※未満児の午前のおやつは、季節の野菜・果物と麦茶を出しています。遅番のおやつは、おにぎりを出しています。 <b>4月の食事だよ!</b> あたたかな春の日差しが降り注ぎ、気候も穏やかな春到来です！進級・入園おめでとうございます。 今年度新しく入る子どもたちはもちろん、進級した子どもたちも新しい環境の生活です。 元気そうに見えてもストレスがあったり、疲れが出たりします。そんな体を支えるのはエネルギー 供給となる朝ごはんです。「早寝・早起き・朝ごはん」の規則正しい生活リズムを身につけて、 元気な体をつくっていきましょう！ <b>■給食の「おいしさ楽しさ」</b> 食は自然の恵みであり、食べることは生きる源。また、喜びや幸せといった心の豊かさにもつながりま す。給食は、栄養を補給するだけでなく、お友達との関わりを通して食べることを楽しみ合い、豊かな食 の体験を積み重ねていくことをねらいとしています。 食の楽しさは食そのもののおいしさと、人とのコミュニケーションから生まれるものです。保育園では一 年の様々な行事を通して季節を感じ、日本の文化に触れることができる機会があります。子どもたちは、 毎日の食事と、誕生日会や行事食を通して食の楽しさと大切さを感じることができます。 <b>■家庭へのお願い</b> 給食をおいしく食べるために必ず朝食を食べてから登園してください。朝食を欠食すると、午前中に元 気よく活動することができません。また、空腹状態が続くと食欲が低下し給食を美味しく食べる事ができ ないことがあります。朝ごはんをしっかり食べて、規則正しい生活リズムをつくり、毎日を元気に過しま しょう。 <b>■子どものおやつは「食事」</b> おやつ＝甘いもののイメージがありますが、子どもにとってのおやつは三回の食事に摂れなかった栄 養を補う4回目の食事です。おやつはおにぎり・団子・うどんなどの「穀類」、じゃがいも・さつまいもなど の「芋類」を中心に出しています。ケーキ系、パン系、スナック系などの砂糖と油脂がたくさん入っている おやつはなるべく控えるように心がけています。砂糖の甘味や油に慣れてしまうと、野菜の甘みは感じ なくなってしまう。遊び食べをしたり、食べ散らかしても当然です。嗜好品をセーブすることで、 好き嫌いなくなんでも食られるようになります。家庭でもご協力よろしくお願いします。			
12日(金)	肉じゃが ごまドレサラダ すまし汁	じゃがいも、豚肉、玉ねぎ、人参、糸こんにゃく、砂糖、醤油、酒、みりん キャベツ、ほうれん草、人参、ごま、砂糖、醤油、酢、練りごま、ごま もやし、なめこ、わかめ、醤油	さつまいもだんご スナックエンドウ 牛乳	13日(土)	わかめごはん ポトフ	わかめふりかけ ベーコン、玉ねぎ、人参、キャベツ、じゃがいも、ブロッコリー、コンソメ	レーズンパン 昆布、お茶
15日(月)	高野豆腐のそぼろ煮 しらす和え 味噌汁	豚ミンチ、高野豆腐、人参、砂糖、醤油、酒、みりん もやし、人参、小松菜、しらす干し、醤油 キャベツ、えのきだけ、葱、味噌	味噌焼きおにぎり じゃこ お茶	16日(火)	山菜ごはん 手羽元の唐揚げ 切干大根の煮物 すまし汁	わらび、ぜんまい、たけのこ、醤油、酒、みりん 手羽元、大蒜、生姜、酒、塩、砂糖、醤油、片栗粉、油 切干大根、人参、厚揚げ、いんげん、砂糖、醤油、酒、みりん 玉ねぎ、なめこ、わかめ、醤油	じゃがいもチーズ焼き するめ 牛乳
17日(水)	鯖のパン粉焼き 春キャベツのトマト煮 コンソメスープ	鯖、小麦粉、パン粉、ケチャップ、ソース、砂糖、醤油 キャベツ、人参、トマト缶、ベーコン、油、コンソメ じゃがいも、人参、パセリ、コンソメ	和風焼うどん 昆布 牛乳	18日(木)	お弁当の日		桜蒸しパン 柑橘果物 牛乳
19日(金)	春キャベツの回鍋肉 スティックサラダ すまし汁	キャベツ、豚肉、大蒜、生姜、ごま油、人参、ピーマン、オスター、醤油、味噌、みりん、酒 アスパラ、きゅうり、人参、シーチキン、砂糖、醤油、酢、レモン汁 豆腐、椎茸、わかめ、醤油	炊き込みおにぎり じゃこ お茶				