



| 日      | 献立  | 材料   | おやつ   | 材料   |
|--------|---|--|---|--|
| 1日(火)  | 舞茸ごはん<br>鶏肉の甘酢漬け<br>キャベツのコンソメ煮<br>すまし汁      | 舞茸、人参、油揚げ、酒、醤油、みりん<br>鶏肉、片栗粉、油、砂糖、醤油、酢<br>キャベツ、人参、ベーコン、コンソメ<br>もやし、椎茸、わかめ、醤油   | おやつ<br>やきいも<br>昆布<br>牛乳   | さつまいも<br>さつまいも<br>昆布<br>牛乳   |
| 2日(水)  | 鯉の塩麹焼き<br>ほうれん草の白和え<br>味噌汁                  | 鯉、塩麹<br>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<br>キャベツ、しめじ、薄揚げ、味噌<br>豚肉、じゃがいも、人参、玉ねぎ、カールウ、<br>キャベツ、ブロッコリー、コーン缶、砂糖、醤油、酢、レモン汁  | 二ツチチミ<br>昆布<br>お茶   | 米粉、片栗粉、ニラ、玉ねぎ、中華だし、砂糖、醤油、酢、ごま油<br>みかん缶、もも缶、バナナ缶、バナナ、砂糖、レモン汁<br>牛乳        |
| 3日(木)  | カレーライス<br>彩りサラダ                             | 鶏肉、醤油、酒、大豆、人参、椎茸、玉ねぎ、人参、椎茸、ピーマン、ゆで卵、酢、ケチャップ<br>春雨、人参、きゅうり、ハム、砂糖、醤油、酢、ごま油<br>豆腐、椎茸、チンゲン菜、わかめ<br>ツチ、醤油、酒、みりん<br>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                      | りんごパン<br>昆布<br>お茶<br>ジャムサンド<br>果物、お茶<br>焼き込みおにぎり<br>じゃこ<br>お茶<br>青のりサンド<br>昆布<br>牛乳 | 人参、ごぼう、こんにゃく、薄揚げ、醤油、酒、みりん<br>人参、ごぼう、葱、のり、塩、油<br>中華めん、玉ねぎ、人参、キャベツ、焼きそばソース |
| 4日(金)  | 鶏肉の酢豚風<br>春雨サラダ<br>中華スープ<br>ツチごはん<br>けんちん汁  | 鶏肉、醤油、酒、大根、生姜、片栗粉、玉ねぎ、人参、椎茸、ピーマン、ゆで卵、酢、ケチャップ<br>春雨、人参、きゅうり、ハム、砂糖、醤油、酢、ごま油<br>豆腐、椎茸、チンゲン菜、わかめ<br>ツチ、醤油、酒、みりん<br>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                     | 焼きそば<br>豆腐だんご<br>スナツブエントウ<br>牛乳   | だんごの粉、豆腐、砂糖、塩<br>だんごの粉、豆腐、酒、みりん<br>鶏ミンチ、醤油、酒、みりん<br>じゃこ                  |
| 5日(土)  | ツチごはん<br>けんちん汁                              | 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  | お茶<br>ジャムサンド<br>果物、お茶<br>焼き込みおにぎり<br>じゃこ<br>お茶<br>青のりサンド<br>昆布<br>牛乳                | 食パン、ジャム<br>食パン、ジャム   |
| 7日(月)  | ケチヤツ豆腐<br>ツチ和え<br>味噌汁                       | 鶏肉、生薑、醤油、酒、みりん<br>もやし、人参、きゅうり、ごま、醤油、にんにく、ごま油<br>玉ねぎ、しめじ、わかめ、醤油   | 焼きそば<br>豆腐だんご<br>スナツブエントウ<br>牛乳   | だんごの粉、豆腐、砂糖、塩<br>だんごの粉、豆腐、酒、みりん<br>鶏ミンチ、醤油、酒、みりん<br>じゃこ                  |
| 8日(火)  | しらすごはん<br>鶏肉の照り焼き<br>ナムル                    | しらす干し、薄揚げ、醤油、酒、みりん<br>鶏肉、生薑、醤油、酒、みりん<br>もやし、人参、きゅうり、ごま、醤油、にんにく、ごま油<br>玉ねぎ、しめじ、わかめ、醤油   | 焼きそば<br>豆腐だんご<br>スナツブエントウ<br>牛乳   | だんごの粉、豆腐、砂糖、塩<br>だんごの粉、豆腐、酒、みりん<br>鶏ミンチ、醤油、酒、みりん<br>じゃこ                  |
| 9日(水)  | 鯉の野菜あんかけ<br>大豆とひじきの煮もの<br>味噌汁               | 鯉、片栗粉、玉ねぎ、人参、椎茸、醤油、酢、砂糖、中華だし、片栗粉<br>大豆、ひじき、人参、いんげん、砂糖、醤油、酒、みりん<br>じゃがいも、玉ねぎ、わかめ、味噌<br>鶏肉、生薑、たけのこ、人参、ごぼう、こんにゃく、砂糖、醤油、酒、みりん<br>切干大根、人参、小松菜、砂糖、醤油、酢、すりごま<br>豆腐、玉ねぎ、わかめ、醤油 | 焼きそば<br>豆腐だんご<br>スナツブエントウ<br>牛乳   | だんごの粉、豆腐、砂糖、塩<br>だんごの粉、豆腐、酒、みりん<br>鶏ミンチ、醤油、酒、みりん<br>じゃこ                  |
| 10日(木) | 筑前煮<br>切干大根サラダ<br>すまし汁                      | 鶏肉、生薑、たけのこ、人参、ごぼう、こんにゃく、砂糖、醤油、酒、みりん<br>切干大根、人参、小松菜、砂糖、醤油、酢、すりごま<br>豆腐、玉ねぎ、わかめ、醤油   | 焼きそば<br>豆腐だんご<br>スナツブエントウ<br>牛乳   | だんごの粉、豆腐、砂糖、塩<br>だんごの粉、豆腐、酒、みりん<br>鶏ミンチ、醤油、酒、みりん<br>じゃこ                  |
| 11日(金) | 肉じゃが<br>ごまドレッシング<br>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<br>キャベツ、ほうれん草、人参、ごま、砂糖、醤油、酢、練りごま、ごま油<br>もやし、なめこ、わかめ、醤油  | 焼きそば<br>豆腐だんご<br>スナツブエントウ<br>牛乳   | だんごの粉、豆腐、砂糖、塩<br>だんごの粉、豆腐、酒、みりん<br>鶏ミンチ、醤油、酒、みりん<br>じゃこ                  |
| 12日(土) | にんじんごはん<br>ポトフ                              | 人参、醤油、酒、みりん<br>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<br>キャベツ、豚肉、大根、生姜、ごま油、人参、ピーマン、チタタ、醤油、味噌、みりん、酒<br>スラゲネ、きゅうり、人参、ハム、砂糖、醤油、酢、マヨネーズ  | 焼きそば<br>豆腐だんご<br>スナツブエントウ<br>牛乳   | だんごの粉、豆腐、砂糖、塩<br>だんごの粉、豆腐、酒、みりん<br>鶏ミンチ、醤油、酒、みりん<br>じゃこ                  |
| 14日(月) | キャベツの回鍋肉<br>スラゲネサラダ<br>すまし汁                 | キャベツ、豚肉、大根、生姜、ごま油、人参、ピーマン、チタタ、醤油、味噌、みりん、酒<br>スラゲネ、きゅうり、人参、ハム、砂糖、醤油、酢、マヨネーズ   | 焼きそば<br>豆腐だんご<br>スナツブエントウ<br>牛乳   | だんごの粉、豆腐、砂糖、塩<br>だんごの粉、豆腐、酒、みりん<br>鶏ミンチ、醤油、酒、みりん<br>じゃこ                  |
| 15日(火) | 山菜ごはん<br>手羽元の唐揚げ<br>キャベツのトマト煮<br>すまし汁       | わらび、ぜんまい、たけのこ、醤油、酒、みりん<br>手羽元、大根、生姜、酒、塩、砂糖、醤油、片栗粉、油<br>キャベツ、人参、トマト缶、ベーコン、油、コンソメ<br>玉ねぎ、なめこ、わかめ、醤油  | 焼きそば<br>豆腐だんご<br>スナツブエントウ<br>牛乳   | だんごの粉、豆腐、砂糖、塩<br>だんごの粉、豆腐、酒、みりん<br>鶏ミンチ、醤油、酒、みりん<br>じゃこ                  |
| 16日(水) | 鯖のパン粉焼き<br>スチュークサラダ<br>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<br>アスパラ、きゅうり、人参、シーチキン、砂糖、醤油、酢、レモン汁<br>じゃがいも、人参、パセリ、コンソメ  | 焼きそば<br>豆腐だんご<br>スナツブエントウ<br>牛乳   | だんごの粉、豆腐、砂糖、塩<br>だんごの粉、豆腐、酒、みりん<br>鶏ミンチ、醤油、酒、みりん<br>じゃこ                  |
| 17日(木) | お弁当の日                                       |  | 焼きそば<br>豆腐だんご<br>スナツブエントウ<br>牛乳   | だんごの粉、豆腐、砂糖、塩<br>だんごの粉、豆腐、酒、みりん<br>鶏ミンチ、醤油、酒、みりん<br>じゃこ                  |
| 18日(金) | 豆腐のきのこあんかけ<br>磯和え<br>味噌汁                    | 豆腐、鶏ミンチ、生薑、えのきだけ、なめこ、玉ねぎ、葱、砂糖、醤油、酒、みりん<br>キャベツ、人参、小松菜、のり、醤油<br>もやし、えのきだけ、わかめ、味噌<br>えのき、砂糖、醤油、みりん、酢   | 焼きそば<br>豆腐だんご<br>スナツブエントウ<br>牛乳   | だんごの粉、豆腐、砂糖、塩<br>だんごの粉、豆腐、酒、みりん<br>鶏ミンチ、醤油、酒、みりん<br>じゃこ                  |
| 19日(土) | なめたけごはん<br>高野豆腐のそぼろ煮<br>しらす和え<br>味噌汁        | 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<br>豚ミンチ、高野豆腐、人参、砂糖、醤油、酒、みりん<br>もやし、人参、小松菜、しらす干し、醤油<br>キャベツ、えのきだけ、葱、味噌  | 焼きそば<br>豆腐だんご<br>スナツブエントウ<br>牛乳   | だんごの粉、豆腐、砂糖、塩<br>だんごの粉、豆腐、酒、みりん<br>鶏ミンチ、醤油、酒、みりん<br>じゃこ                  |
| 21日(月) | 豚汁<br>高野豆腐のそぼろ煮<br>しらす和え<br>味噌汁             | 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<br>豚ミンチ、高野豆腐、人参、砂糖、醤油、酒、みりん<br>もやし、人参、小松菜、しらす干し、醤油<br>キャベツ、えのきだけ、葱、味噌  | 焼きそば<br>豆腐だんご<br>スナツブエントウ<br>牛乳   | だんごの粉、豆腐、砂糖、塩<br>だんごの粉、豆腐、酒、みりん<br>鶏ミンチ、醤油、酒、みりん<br>じゃこ                  |
| 22日(火) | たけのこごはん<br>ハンバーグ<br>スチュークサラダ<br>コンソメスープ、いちご | たけのこ、醤油、酒、みりん<br>豚ミンチ、豆腐、玉ねぎ、片栗粉、生姜、ケチャップ、ソース<br>アスパラ、きゅうり、人参、シーチキン、砂糖、醤油、酢、レモン汁<br>じゃがいも、しめじ、パセリ、コンソメ   | 焼きそば<br>豆腐だんご<br>スナツブエントウ<br>牛乳   | だんごの粉、豆腐、砂糖、塩<br>だんごの粉、豆腐、酒、みりん<br>鶏ミンチ、醤油、酒、みりん<br>じゃこ                  |
| 23日(水) | 鯖の竜田揚げ<br>キャベツの煮びたし<br>すまし汁                 | 鯖、生姜、大根、醤油、酒、片栗粉<br>キャベツ、人参、厚揚げ、砂糖、醤油、酒、みりん<br>玉ねぎ、おつゆ、ほうれん草、醤油  | 焼きそば<br>豆腐だんご<br>スナツブエントウ<br>牛乳   | だんごの粉、豆腐、砂糖、塩<br>だんごの粉、豆腐、酒、みりん<br>鶏ミンチ、醤油、酒、みりん<br>じゃこ                  |
| 24日(木) | 豚肉のブルコギ<br>マカロニサラダ<br>味噌汁                   | 豚肉、大根、ごま油、醤油、味噌、砂糖、玉ねぎ、人参、もやし、ニラ、ごま、片栗粉<br>マカロニ、人参、きゅうり、ハム、砂糖、醤油、酢、マヨネーズ<br>じゃがいも、薄揚げ、葱、味噌   | 焼きそば<br>豆腐だんご<br>スナツブエントウ<br>牛乳   | だんごの粉、豆腐、砂糖、塩<br>だんごの粉、豆腐、酒、みりん<br>鶏ミンチ、醤油、酒、みりん<br>じゃこ                  |
| 25日(金) | コロッケ<br>梅おかかサラダ<br>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、ハム、小松菜<br>もやし、人参、ほうれん草、梅干し、かつおぶし、醤油<br>豆腐、なめこ、わかめ、醤油  | 焼きそば<br>豆腐だんご<br>スナツブエントウ<br>牛乳   | だんごの粉、豆腐、砂糖、塩<br>だんごの粉、豆腐、酒、みりん<br>鶏ミンチ、醤油、酒、みりん<br>じゃこ                  |
| 26日(土) | きのこごはん<br>中華スープ                             | えのきだけ、しめじ、酒、醤油、みりん<br>豚肉、玉ねぎ、人参、キャベツ、椎茸、春雨、中華だし、醤油   | 焼きそば<br>豆腐だんご<br>スナツブエントウ<br>牛乳   | だんごの粉、豆腐、砂糖、塩<br>だんごの粉、豆腐、酒、みりん<br>鶏ミンチ、醤油、酒、みりん<br>じゃこ                  |
| 28日(月) | 豆腐の中華風<br>ごま和え<br>味噌汁                       | 豚ミンチ、豆腐、人参、玉ねぎ、中華だし、醤油<br>もやし、人参、小松菜、ごま、醤油<br>キャベツ、えのきだけ、葱、味噌  | 焼きそば<br>豆腐だんご<br>スナツブエントウ<br>牛乳   | だんごの粉、豆腐、砂糖、塩<br>だんごの粉、豆腐、酒、みりん<br>鶏ミンチ、醤油、酒、みりん<br>じゃこ                  |
| 29日(火) | 昭和の日  |  | 焼きそば<br>豆腐だんご<br>スナツブエントウ<br>牛乳   | だんごの粉、豆腐、砂糖、塩<br>だんごの粉、豆腐、酒、みりん<br>鶏ミンチ、醤油、酒、みりん<br>じゃこ                  |
| 30日(水) | いわしの蒲焼き<br>大豆サラダ<br>すまし汁                    | いわし、片栗粉、砂糖、醤油、みりん、青じそ<br>大豆、ひじき、きゅうり、人参、砂糖、醤油、酢、マヨネーズ<br>豆腐、えのき、小松菜、醤油   | 焼きそば<br>豆腐だんご<br>スナツブエントウ<br>牛乳   | だんごの粉、豆腐、砂糖、塩<br>だんごの粉、豆腐、酒、みりん<br>鶏ミンチ、醤油、酒、みりん<br>じゃこ                  |

※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。

※未満現の午前のおやつは、季節の野菜・果物に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。

### 4月の食事だよ!

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ももちろん、進級した子どもたちも新しい環境の生活です。元気に元気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!

**■給食の“おしさと楽しさ”**  
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む、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、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出来ます。

### ■家庭へのお願い

給食をおいしく食べるために必ず朝食を食べることをお願いいたします。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ことができないことがあります。朝ごはんをしっかりと食べて、規則正しい生活リズムをつくり、毎日を元気に過ごしましょう。

### ■子どものおやつは「食事」

おやつ=甘いものイメージがありますが、子どもにとってのおやつは3回の食事に預け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させてしまうと、野菜の甘みは感じなくなってしまうです。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、好き嫌いを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。

