

# 4月 献立表

| 日付       | 曜日 | 行事            | 献立名                                     | 材料  | おやつ  |
|----------|----|---------------|---|---|--|
| 1<br>15  | 水  |               | 御飯<br>マーボー豆腐<br>ほうれん草のナムル<br>白菜スープ      | 米<br>木綿豆腐、豚ひき肉、人参、ピーマン、ねぎ、生姜、ごま油、しょうゆ、みそ、砂糖、中華だし、片栗粉<br>ほうれん草、もやし、コーン缶、水、しょうゆ、酢、砂糖、食塩、ごま油、ごま<br>白菜、人参、春雨、水、中華だし | 牛乳<br>バナナ  |
| 2<br>16  | 木  |               | ロールパン<br>マカロニグラタン<br>フレンチサラダ<br>オニオンスープ | ロールパン<br>しめじ、ほうれん草、玉ねぎ、鶏もも肉、マカロニ、バター、小麦粉、牛乳、コンソメ、チーズ、パン粉<br>キャベツ、きゅうり、人参、酢、油、砂糖、食塩<br>玉ねぎ、人参、水、コンソメ、食塩、パセリ      | お茶<br>炊き込みおにぎり<br>米、人参、ひじき、油揚げ、しいたけ<br>しょうゆ、みりん、酒、塩    |
| 30       | 木  |               | 御飯<br>鮭のパン粉焼き<br>切干大根のサラダ<br>みそ汁        | 米<br>さけ、食塩、パン粉、パセリ、マヨドレ、牛乳<br>切干大根、きゅうり、人参、ちりめんじゃこ、酢、しょうゆ、砂糖、ごま油、食塩<br>小松菜、しめじ、木綿豆腐、わかめ、だし汁、みそ                  | お茶<br>桜餅<br>道明寺粉、砂糖、こしあん                               |
| 3<br>17  | 金  |               | 御飯<br>筑前煮<br>チンゲン菜のあえ物<br>みそ汁           | 米<br>鶏肉、れんこん、ごぼう、人参、たけのこ、絹さや、だし汁、しょうゆ、砂糖、みりん<br>チンゲン菜、人参、しらす干し、だし汁、しょうゆ、砂糖<br>しめじ、木綿豆腐、わかめ、だし汁、みそ               | 牛乳<br>水族館クッキー（市販）                                      |
| 18       | 土  |               | 中華丼<br>きゅうりの中華和え<br>わかめスープ              | 米、豚肉、白菜、人参、玉ねぎ、しいたけ、ねぎ、生姜、中華だし、しょうゆ、酒、ごま油、砂糖、片栗粉<br>きゅうり、しょうゆ、食塩、ごま油、ごま<br>わかめ、人参、中華スープ、食塩                      | 牛乳<br>セレクトおやつ（市販）                                      |
| 6<br>20  | 月  |               | ごはん<br>牛肉とごぼうのしぐれ煮<br>ほうれん草の磯辺和え<br>みそ汁 | 米<br>牛肉、ごぼう、えのきたけ、人参、しょうゆ、みりん、酒<br>ほうれん草、人参、焼きのり、だし汁、しょうゆ、みりん<br>わかめ、玉ねぎ、油揚げ、だし汁、みそ                             | 牛乳<br>コーントースト<br>食パン、玉ねぎ、クリームコーン缶、<br>コーン缶、マヨドレ、ピザ用チーズ |
| 7<br>21  | 火  |               | 御飯<br>さわらの西京焼き<br>きゅうりの酢の物<br>すまし汁      | 米<br>さわら、白みそ、砂糖、酒、みりん、油、しょうゆ<br>きゅうり、わかめ、人参、しらす干し、酢、しょうゆ、砂糖、食塩、だし汁<br>絹ごし豆腐、えのきたけ、人参、だし汁、しょうゆ、食塩                | 牛乳<br>カルピスマフィン<br>カルピス、ホットケーキ粉、牛乳<br>バター               |
| 8<br>22  | 水  |               | 御飯<br>鶏肉の照り焼き<br>小松菜のごま酢和え<br>みそ汁       | 米<br>鶏もも肉、しょうゆ、みりん、酒、生姜、油、片栗粉<br>小松菜、人参、ツナ缶、ごま、しょうゆ、酢、砂糖、ごま油<br>かぼちゃ、木綿豆腐、ねぎ、だし汁、みそ                             | お茶<br>きな粉ヨーグルト<br>ヨーグルト、きな粉、砂糖<br>バナナ                  |
| 9<br>23  | 木  |               | 御飯<br>肉じゃが<br>ブロッコリーのおかか和え<br>みそ汁       | 米<br>豚肉、じゃがいも、人参、玉ねぎ、いんげん、油、しょうゆ、砂糖、みりん、だし汁<br>ブロッコリー、人参、しょうゆ、だし汁、みりん、かつお節<br>大根、油揚げ、わかめ、だし汁、みそ                 | 牛乳<br>野菜クラッカー<br>小麦粉、片栗粉、小松菜、人参<br>すりごま、油、塩            |
| 10<br>24 | 金  |               | 御飯<br>豆腐ハンバーグ<br>スパゲティサラダ<br>野菜スープ      | 米<br>合挽ミンチ、木綿豆腐、玉ねぎ、パン粉、油、ケチャップ、牛乳、砂糖<br>スパゲティ、人参、きゅうり、ツナ缶、コーン缶、食塩、マヨドレ<br>キャベツ、人参、水、コンソメ、食塩                    | 牛乳<br>さかなの学校せんべい（市販）                                   |
| 11<br>25 | 土  |               | パン<br>ミルクスープ<br>りんご                     | ロールパン<br>ほうれん草、玉ねぎ、しめじ、ウインナー、水、牛乳、コンソメ、食塩<br>りんご  | 牛乳<br>セレクトおやつ（市販）                                      |
| 13<br>27 | 月  |               | カレーライス<br>れんこんサラダ<br>バナナ                | 米、豚肉、玉ねぎ、人参、じゃがいも、水煮大豆、カレーパウダー、ホールトマト缶詰、水<br>れんこん、きゅうり、人参、ツナ缶、マヨドレ、しょうゆ<br>バナナ                                  | 牛乳<br>ココア蒸しパン<br>ホットケーキ粉、砂糖、ココア、牛乳、油                   |
| 14       | 火  |               | 御飯<br>鮭のパン粉焼き<br>切干大根のサラダ<br>みそ汁        | 米<br>さけ、食塩、パン粉、パセリ、マヨドレ、牛乳<br>切干大根、きゅうり、人参、ちりめんじゃこ、酢、しょうゆ、砂糖、ごま油、食塩<br>小松菜、しめじ、木綿豆腐、わかめ、だし汁、みそ                  | 牛乳<br>いちごクッキー<br>小麦粉、無塩バター、砂糖、<br>いちごジャム               |
| 28       | 火  | (28日)<br>お誕生会 | わかめごはん<br>鶏の唐揚げ<br>マゼドアンサラダ<br>オニオンスープ  | 米、炊き込みわかめ<br>鶏肉、しょうゆ、みりん、酒、生姜、片栗粉、油<br>じゃがいも、人参、きゅうり、マヨドレ、ケチャップ、コンソメ、水、砂糖<br>玉ねぎ、人参、パセリ、水、コンソメ、食塩               | 牛乳<br>型抜きクッキー<br>小麦粉、無塩バター、砂糖<br>ココア                   |

### ご入園・ご進級おめでとうございます！

春の暖かな日差しの中、保育園での新しい生活がスタートしました。慣れない生活に、初めは体調を崩すこともあるかもしれませんが、しっかり食べて、十分に睡眠をとり、元気に園生活を楽しみましょう。

給食では、様々な食育活動の中で、子ども達に食べることの大切さや楽しさなどを伝えていきたいと思っています。子どもたちが1日も早く給食にも慣れ、お友だちや先生と楽しく食べられるよう調理の工夫もしていきたいと思っています。1年間どうぞよろしくお願いいたします！



\*乳児は午前おやつに牛乳を飲みます。  
\*緊急時や仕入れ等により、献立や使用する材料を変更する場合があります。

#### 1か月の平均栄養量（幼児・おやつ含む）

|       |         |       |       |
|-------|---------|-------|-------|
| エネルギー | 503kcal | 鉄     | 1.9mg |
| たんぱく質 | 19.6g   | カルシウム | 209mg |
| 脂質    | 14.7g   | ビタミンC | 22mg  |
| 塩分    | 1.8g    | 食物繊維  | 3.3g  |



※今月の献立に卵（マヨネーズ含む）は使用していません。  
アレルギーの受診ができていない方は、受診をし診断書の提出をお願い致します。

### 《慣らし保育》 新入園児のみ

(つぼみ・ちゅうりっぷ・たんぼくみ)

6日(月)～8日(水)：給食・おやつなし

9日(木)・10日(金)：給食開始・おやつなし

13日(月)～：おやつ開始

(もも・ゆり・さくらみ)

6日(月)：給食・おやつなし

7日(火)・8日(水)：給食開始・おやつなし

9日(木)～：おやつ開始