

令和5年4月 予定献立表



miraiと〜びこども園

日 曜	献立		材 料 名				午前おやつ (0~2歳 児のみ)
			黄	赤	緑	その他	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
01 土	昼食	ツナスパゲティ- スティックチーズ	スパゲティ、あぶら	ツナかん チーズ	たまねぎ、にんじん、ピーマン	ケチャップ、しお	牛乳
	午後おやつ	牛乳 おかし	おかし	ぎゅうにゅう			
03 月	昼食	御飯 みそ汁(豆腐・たまねぎ) 鶏肉の照り焼き 切干大根のサラダ	こめ かたくりこ、さとう ごまあぶら	とうふ、みそ とりにく ツナかん	たまねぎ、わかめ しょうが こまつな、コーンかん、きりほしだいこん	かつお・こんぶだしじる しょうゆ、さけ、しお しょうゆ、りんごす	牛乳
	午後おやつ	牛乳 セサミクッキー	こむぎこ、むえんバター、こま、さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう、だっしふんにゅう			
04 火	昼食	御飯 みそ汁(キャベツ・えのき) おさかなバーグ ひじきの煮物	こめ かたくりこ さとう、あぶら	みそ ぶたひきにく、さばかん あぶらあげ	キャベツ、えのきたけ たまねぎ、れんこん、しょうが にんじん、いんげん、ひじき	かつお・こんぶだしじる ケチャップ、しお しょうゆ	牛乳
	午後おやつ	牛乳 フルーツミックスとおかし	おかし	ぎゅうにゅう	ももかん、バナナ、パインかん		
05 水	昼食	カレーライス マカロニサラダ 味付いりこ(幼児クラス)	こめ、じゃがいも、あぶら マカロニ、マヨネーズ	ぶたにく ツナかん あじつけいりこ	たまねぎ、にんじん キャベツ、きゅうり、コーンかん	カレールウ しお	牛乳
	午後おやつ	牛乳 りんごジャムサンド	しょくパン	ぎゅうにゅう	りんごジャム		
06 木	昼食	ロールパン(黒糖) コーンクリームシチュー ほうれん草のソテー パイン缶	ロールパン じゃがいも、こめこ、あぶら あぶら	とりにく、だっしふんにゅう ベーコン	たまねぎ、にんじん、コーンかん、アスパラガス ほうれんそう パインかん	ようふうだしのもと、しお しお	牛乳
	午後おやつ	牛乳 塩昆布おにぎり	こめ	ぎゅうにゅう	しおこんぶ、のり		
07 金	昼食	御飯 みそ汁(なめこ・わかめ) 豚肉と野菜のごま炒め かぼちゃの煮物	こめ ごま、あぶら さとう	みそ、あぶらあげ ぶたにく	なめこ、わかめ たまねぎ、キャベツ、にんじん、スナップエンドウ、にんにく、しょうが かぼちゃ	かつお・こんぶだしじる しょうゆ、さけ こんぶだしじる、しょうゆ、みりん	牛乳
	午後おやつ	牛乳 カップゼリーとおかし	りんごゼリー、おかし	ぎゅうにゅう			
08 土	昼食	焼きそば バナナ	やきそばめん、あぶら	ぶたにく	キャベツ、もやし、にんじん、たまねぎ、あおのり バナナ	やきそばソース、さけ	牛乳
	午後おやつ	牛乳 おかし	おかし	ぎゅうにゅう			
10 月	昼食	ハリハリゆかり御飯 みそ汁(さつまいも・わかめ) 肉豆腐 オレンジ	こめ さつまいも さとう	みそ とうふ、ぶたにく	きりほしだいこん わかめ たまねぎ、にんじん、えのきたけ、しょうが オレンジ	しそふりかけ かつお・こんぶだしじる しょうゆ、みりん	牛乳
	午後おやつ	牛乳 お麩のシュガーラスク	バター、ふ、グラニューとう	ぎゅうにゅう			
11 火	昼食	御飯 コンソメスープ(キャベツ・たまねぎ) さけのムニエル ブロッコリーのおかか和え	こめ バター、こむぎこ	さけ かつおぶし	キャベツ、にんじん、たまねぎ ブロッコリー、コーンかん	ようふうだしのもと、しお、パセリこ しお しょうゆ	牛乳
	午後おやつ	牛乳 豆腐ドーナツ	ホットケーキミックス、あぶら、こま	ぎゅうにゅう とうふ、ぎゅうにゅう			
12 水	昼食	ミートスパゲティ- コールスローサラダ パイン缶	スパゲティ、こめこ、さとう、あぶら マヨネーズ、さとう	ぶたひきにく、ぎゅうひきにく	たまねぎ、にんじん キャベツ、きゅうり、コーンかん パインかん	ケチャップ、ソース、しょうゆ、しお りんごす、しお	牛乳
	午後おやつ	牛乳 たけのこと鶏肉のおこわ	こめ、もちごめ、さとう	とりにく	にんじん、たけのこ、いんげん	しょうゆ、さけ、しお	

日 曜	献立		材 料 名				午前おやつ (0~2歳 児のみ)
			黄	赤	緑		
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他	
13 木	昼食	御飯 とん汁 かじきの煮付け 青菜のごま和え	こめ ごまあぶら さとう すりごま	ぶたにく、みそ、あぶらあげ かじき	だいこん、ごぼう、ねぎ しょうが ほうれんそう、にんじん、こまつな	かつおだしじる しょうゆ、さけ しょうゆ	牛乳
	午後おやつ	牛乳 かみかみおやつ(幼児クラス) おかし(乳児クラス)	おかし おかし	ぎゅうにゅう			
14 金	昼食	豚炒め丼 はるさめスープ バナナ	こめ、かたくりこ、ごま、さとう、あぶら はるさめ	ぶたにく	たまねぎ、キャベツ、えのきたけ、にんじん、ねぎ、にんにく、しょうが チンゲンサイ、コーンかん バナナ	しょうゆ、さけ、りんごす ちゅうかだし、しお	牛乳
	午後おやつ	牛乳 マカロニきな粉	マカロニ、さとう	ぎゅうにゅう きなこ			
15 土	昼食	あんかけうどん バナナ	うどん、かたくりこ	とりにく	ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、ねぎ バナナ	かつお・こんぶだしじる、しょうゆ、みりん	牛乳
	午後おやつ	牛乳 おかし	おかし	ぎゅうにゅう			
17 月	昼食	ロールパン(レーズン) チキンピーズ ブロッコリーのマヨサラダ オレンジ	ロールパン じゃがいも、あぶら、さとう マヨネーズ	とりにく、だいた かにかまぼこ	たまねぎ、トマトかん、にんじん、にんにく ブロッコリー、きゅうり オレンジ	ケチャップ、ようふうだしのもと、しお、パセリこ しお	牛乳
	午後おやつ	牛乳 さげごはん	こめ	ぎゅうにゅう さけフレーク	こまつな		
18 火	昼食	御飯 みそ汁(豆腐・青菜) さばの香味焼き 切干大根の旨煮	こめ さとう さとう	とうふ、みそ さば あぶらあげ	チンゲンサイ、えのきたけ ねぎ、しょうが、レモンかじゅう にんじん、いんげん、きりぼしだいこん	かつお・こんぶだしじる しょうゆ、みりん かつお・こんぶだしじる、しょうゆ、みりん	牛乳
	午後おやつ	牛乳 バナナ蒸しパン	こむぎこ、さとう、あぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	バナナ	ベーキングパウダー	
19 水	昼食	タコライス かぼちゃサラダ のむヨーグルト	こめ、あぶら マヨネーズ	ぶたひきにく、こなチーズ のむヨーグルト	たまねぎ、キャベツ、にんじん、にんにく かぼちゃ、きゅうり、コーンかん	ケチャップ、ソース、しお しお	牛乳
	午後おやつ	ジュース 誕生日ケーキ	ケーキ		りんごジュース		
20 木	昼食	御飯 マーボー豆腐 はるさめの中華和え バナナ	こめ かたくりこ、ごまあぶら、さとう はるさめ、さとう、ごまあぶら	とうふ、ぶたひきにく、みそ ハム	たまねぎ、にんじん、ねぎ、しょうが きゅうり バナナ	しょうゆ、さけ りんごす、しょうゆ、しお	牛乳
	午後おやつ	牛乳 きなこラスク	バター、さとう、しょくパン	ぎゅうにゅう きなこ			
21 金	昼食	三色そぼろ丼 みそ汁(だいこん・あげ) きゅうりの塩昆布和え	こめ、さとう、あぶら ごまあぶら、ごま	たまご、とりひきにく みそ、あぶらあげ	いんげん、にんじん だいこん、ねぎ きゅうり、しおこんぶ	しょうゆ かつお・こんぶだしじる	牛乳
	午後おやつ	牛乳 いちごとチーズのケーキ	ホットケーキミックス、あぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう、クリームチーズ	いちごジャム		
22 土	昼食	豚丼 スティックチーズ	こめ、あぶら、かたくりこ	ぶたにく チーズ	たまねぎ、にんじん、こまつな、えのきたけ、ねぎ、にんにく、しょうが	しょうゆ、さけ	牛乳
	午後おやつ	牛乳 おかし	おかし	ぎゅうにゅう			
24 月	昼食	ツナピラフ 豆乳コーンスープ 鶏肉のマーマレード焼き もも缶	こめ、あぶら かたくりこ、さとう	ツナかん とうにゅう とりにく	たまねぎ、にんじん、ピーマン クリームコーン、コーンかん マーマレードジャム ももかん	ようふうだしのもと、さけ、しお ちゅうかだし、しお、パセリこ しょうゆ、しお	牛乳
	午後おやつ	牛乳 プリン	プリンのもと	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう			

日曜	献立	材 料 名				午前おやつ (0~2歳児のみ)
		黄	赤	緑	その他	
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
25 火	昼食	御飯 すまし汁(豆腐・わかめ) さわらのみそ漬け焼き ほうれん草のナムル	こめ さとう、すりごま ごま、ごまあぶら	とうふ みそ、さわら	ねぎ、わかめ ほうれん草、にんじん、もやし	かつお・こんぶだしじる、しょうゆ、しお さけ、みりん しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 ココアマールケーキ	こむぎこ、さとう、むえんバター ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう			ベーキングパウダー、ココア
26 水	昼食	御飯 みそ汁(こまつな・あげ) 鶏の唐揚げ キャベツのゆかり和え	こめ かたくりこ、あぶら、さとう	みそ、あぶらあげ とりにく	こまつな、えのきたけ にんにく、しょうが キャベツ、にんじん、きゅうり	かつお・こんぶだしじる しょうゆ、さけ、しお しょうゆ、しそふりかけ
	午後おやつ	牛乳 ミルククリームサンド	さとう、コーンスターチ、しよくパン ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう			
27 木	昼食	五目うどん ひじきと厚揚げの炒め煮 バナナ	うどん さとう、ごまあぶら	とりにく、かまぼこ、あぶらあげ なまあげ	ほうれん草、しいたけ にんじん、いんげん、ひじき バナナ	かつお・こんぶだしじる、しょうゆ、みりん しょうゆ、みりん、かつお・こんぶだしじる
	午後おやつ	牛乳 きなこおはぎ	こめ、もちごめ、さとう きなこ	ぎゅうにゅう きなこ		
28 金	昼食	御飯 まろやかみそ汁(豆腐・青菜) 肉じゃが パイン缶	こめ じゃがいも、さとう、あぶら	とうふ、とうにゅう、みそ ぶたにく	こまつな、えのきたけ たまねぎ、にんじん、グリーンピース パインかん	かつお・こんぶだしじる かつお・こんぶだしじる、しょうゆ、みりん
	午後おやつ	牛乳 スティックチーズとおかし	おかし	ぎゅうにゅう チーズ		

- ★ 午前おやつは乳児クラス(もも組、すみれ組、きく組)のみの提供になります。
- ★ 都合により献立を変更する場合があります。

組 氏名



ご入園・ご進級おめでとうございます

4月は新しい生活にまだ慣れない中での給食になりますが、少しずつ食べられる量や食材の種類を増やしていけるよう、献立作成・メニューの考案を行っていきたく思います。また、調理室では安全でおいしい給食づくりを行っていきます。

園で食物アレルギーの発症を防ぐため、毎月配布する献立表をご確認いただき、給食で提供する食材はご家庭で事前にお試しいただきますようご協力をお願い致します。

今年度もよろしくお願ひ致します。

栄養士 山本

旬のたべもの



さやえんどう
スナップえんどう
たけのこ
はるキャベツ
いちご
しんたまねぎ
なのはな



今月の
おすすめレシピ

オレンジケーキ



<材料> 4人分

小麦粉	80g
ベーキングパウダー	3g
砂糖	32g
無塩バター	20g
100%オレンジジュース	60ml

<作り方>

- ① 小麦粉とベーキングパウダー、砂糖は合わせてふるっておく。
- ② バターは溶かしておく。
- ③ ②に①とオレンジジュースを加えてかき混ぜる。
- ④ アルミカップに生地を流し入れてオーブン(170℃ 15~20分)で焼く。



★卵・乳成分を含まないオレンジケーキ

<材料> 4人分

ホットケーキ粉	80g
砂糖	9g
油	15g
100%オレンジジュース	60ml

<作り方>

- ① ホットケーキ粉と砂糖を混ぜ合わせる。
- ② ①に油とオレンジジュースを加えてサラダに混ぜる。
- ③ アルミカップに生地を流し入れてオーブン(170℃ 15~20分)で焼く。

※ホットケーキ粉は乳成分を含まないものを使用してください。