



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月	昼食	御飯 マーボー豆腐 はるさめの中華和え オレンジ	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 オレンジ	さけ、しょうゆ、ちゅうかだし しょうゆ、りんごす	牛乳
	午後おやつ	牛乳 ヨーグルトケーキ	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、ヨーグルト		ベーキングパウダー	
02火	昼食	御飯 みそ汁(なめこ・ねぎ) 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、ねぎ たまねぎ、にんじん、スナップえんどう、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			
03水	昼食	御飯 みそ汁(だいこん・あげ) ぶりの煮付け 青菜のごま和え	こめ さとう すりごま	みそ、あぶらあげ ぶり	だいこん、ねぎ しょうが ほうれんそう、にんじん、こまつな	かつお・こんぶだしじる しょうゆ、さけ しょうゆ	牛乳
	午後おやつ	牛乳 フライドポテト	フライドポテト、あぶら	ぎゅうにゅう		しお	
04木	昼食	チキンカレー ブロッコリーのマヨサラダ バナナ	こめ、じゃがいも、あぶら マヨネーズ	とりにく	たまねぎ、にんじん ブロッコリー、きゅうり、コーンかん バナナ	カレールウ しお	牛乳
	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、ロールパン	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう			
05金	昼食	ロールパン クリームシチュー キャベツとしらすのソテー 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 しらすぼし	たまねぎ、にんじん、アスパラガス キャベツ パインかん	ようふうだしのもと、しお しょうゆ	牛乳
	午後おやつ	牛乳 きなこおはぎ	こめ、もちごめ、さとう	ぎゅうにゅう きなこ			
06土	昼食	煮込みうどん バナナ	うどん	とりにく	ほうれんそう、にんじん、しめじ、ねぎ バナナ	かつおだしじる、しょうゆ、みりん、しお	牛乳
	午後おやつ	牛乳 おかし	おかし	ぎゅうにゅう			
08月	昼食	御飯 まろやかみそ汁(豆腐・青菜) 肉じゃが オレンジ	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 オレンジ	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	牛乳
	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			
09火	昼食	御飯 かき玉汁(えのき・青菜) 鶏肉の照り焼き 切干大根の中華和え	こめ かたくりこ さとう、かたくりこ ごまあぶら、さとう	たまご とりにく	こまつな、えのきたけ しょうが にんじん、きゅうり、きりぼしだいこん	かつおだしじる、しょうゆ、しお 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 揚げパン(きな粉)	あぶら、グラニューとう、さとう、ロールパン	ぎゅうにゅう きなこ			
10水	昼食	ミートスパゲティー 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 たけのこの混ぜご飯	こめ、さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ	にんじん、たけのこ	かつおだしじる、しょうゆ、みりん	
11木	昼食	親子丼 まろやかみそ汁 もやしとツナのごま酢和え	こめ、さとう、かたくりこ ごま、さとう	とりにく、たまご とうにゅう、みそ、あぶらあげ ツナかん	たまねぎ、にんじん、みつば だいこん、ねぎ もやし、きゅうり	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 りんごす、しょうゆ	牛乳
	午後おやつ	牛乳 シュガーラスク	バター、グラニューとう、しょくパン	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			
12 金	昼食	御飯 みそ汁(キャベツ・えのき) さけのムニエル ひじきの煮物	こめ バター、こむぎこ さとう、あぶら	みそ さけ あぶらあげ	キャベツ、えのきたけ、わかめ にんじん、ひじき、グリーンピース	かつお・こんぶだしじる しお しょうゆ、みりん、かつお・こんぶだしじる	牛乳
	午後おやつ	牛乳 プリン おかし(幼児クラスのみ)	プリン おかし	ぎゅうにゅう			
13 土	昼食	野菜そぼろ丼 スティックチーズ	こめ、あぶら、こめこ、ごまあぶら	ぶたひきにく チーズ	たまねぎ、こまつな、キャベツ、にんじん、コーンかん	しょうゆ、さけ、しお	牛乳
	午後おやつ	牛乳 おかし	おかし	ぎゅうにゅう			
15 月	昼食	御飯 みそ汁(豆腐・チンゲン菜) 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	とうふ、みそ、あぶらあげ とりにく	チンゲンサイ 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	牛乳
	午後おやつ	牛乳 オレンジケーキ	ホットケーキミックス、あぶら、さとう	ぎゅうにゅう	オレンジジュース		
16 火	昼食	ドライカレー アスパラのサラダ のむヨーグルト	こめ、あぶら マヨネーズ	ぶたひきにく ハム のむヨーグルト	たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく、しょうが アスパラガス、コーンかん、レモンかじゅう	カレールウ、ケチャップ しょうゆ	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		
17 水	昼食	御飯 すまし汁(麩・えのき) さけのみそ漬焼き ほうれん草のナムル	こめ ふ さとう、すりごま ごまあぶら	みそ、さけ	えのきたけ、ねぎ ほうれんそう、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	牛乳
	午後おやつ	牛乳 メロンパントースト	グラニューとう、むえんバター、こむぎこ、しょくパン	ぎゅうにゅう			
18 木	昼食	ロールパン コンソメスープ(キャベツ・コーン) ポークチャップ 粉ふき芋(あおのり)	ロールパン さとう、あぶら、かたくりこ じゃがいも	ぶたにく	キャベツ、にんじん、コーンかん たまねぎ あおのり	ようふうだしのもと、しお ケチャップ、ソース、さけ、しお しお	牛乳
	午後おやつ	牛乳 わかめおにぎり	こめ	ぎゅうにゅう	のり、わかめふりかけ		
19 金	昼食	ゆかりごはん みそ汁(かぼちゃ・切干) 肉豆腐 バナナ	こめ、ごま さとう	みそ やきとうふ、ぶたにく	かぼちゃ、きりぼしだいこん たまねぎ、にんじん、えのきたけ、しょうが バナナ	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 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			
20 土	昼食	ハヤシライス バナナ	こめ、じゃがいも、あぶら	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、しめじ バナナ	ハヤシルウ、ケチャップ	牛乳
	午後おやつ	牛乳 おかし	おかし	ぎゅうにゅう			
22 月	昼食	焼きそば ひじきと高野豆腐の炒め煮 バナナ	やきそばめん、あぶら さとう、あぶら	ぶたにく ツナかん、こおりとうふ	キャベツ、もやし、たまねぎ、あおのり にんじん、グリーンピース、ひじき バナナ	やきそばソース、さけ しょうゆ、みりん、かつお・こんぶだしじる	牛乳
	午後おやつ	牛乳 さけごはん	こめ	ぎゅうにゅう さけフレーク	こまつな		
23 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	こまつな、えのきたけ 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 チーズいもち	じゃがいも、かたくりこ、あぶら	ぎゅうにゅう ミックスチーズ		しお、パセリこ	

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			
24 水	昼食	キッズピビンバ はるさめスープ オレンジ	こめ、さとう、ごま、あぶら、ごまあぶら はるさめ	ぶたひきにく	もやし、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、しょうが、にんにく チンゲンサイ、コーンかん オレンジ	しょうゆ、さけ、しお ちゅうかだし、しお	牛乳
	午後おやつ	牛乳 バナナココア蒸しパン	こむぎこ、さとう、あぶら	ぎゅうにゅう とうにゅう	バナナ	ココア、ベーキングパウダー	
25 木	昼食	御飯 コンソメスープ(じゃがいも・たまねぎ) 鶏肉のマーマレード焼き ほうれん草のソテー	こめ じゃがいも かたくりこ、さとう あぶら	とりにく ベーコン	たまねぎ、にんじん マーマレードジャム ほうれんそう、もやし	ようふうだしのもと、しお、パセリこ しょうゆ、しお しお	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		
26 金	昼食	豚炒め丼 豆腐とわかめのスープ バナナ	こめ、かたくりこ、ごま、さとう、あぶら	ぶたにく とうふ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ねぎ、にんにく、しょうが ねぎ、わかめ バナナ	しょうゆ、さけ、りんごす ちゅうかだし、しょうゆ、しお	牛乳
	午後おやつ	牛乳 フルーツ杏仁	さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	みかんかんのしる、みかんかん、パインかん	アガー	
27 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			
30 火	昼食	御飯 みそ汁(こまつな・えのき) 豚肉と野菜のカレー炒め スティックチーズ	こめ ごまあぶら、かたくりこ	みそ、あぶらあげ ぶたにく チーズ	こまつな、えのきたけ たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン、にんにく、しょうが	かつお・こんぶだしじる みりん、しょうゆ、カレーこ	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			

- ★ 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

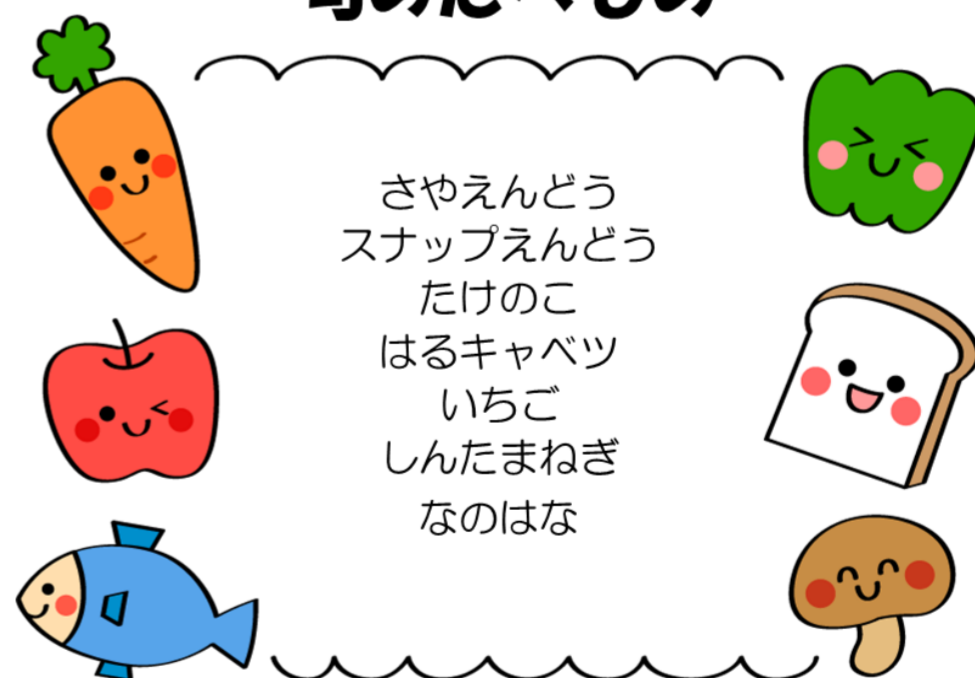
4月は新しい生活にまだ慣れない中での給食になりますが、少しずつ食べられる量や食材の種類を増やしていけるよう、献立作成・メニューの考案を行っていきたいと思います。また、調理室では安全でおいしい給食づくりを行っていきます。

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い致します。

栄養士 山本

旬のたべもの



今月の
おすすめレシピ

ちゃんぽん風ラーメン



<材料>	こども2人分
生中華めん	110g
豚肉薄切り	60g
キャベツ	40g
たまねぎ	30g
もやし	20g
にんじん	20g
ごま油	小さじ0.5
水	250ml
鶏がらスープの素	小さじ0.5
しょうゆ	小さじ1.5
食塩	少々

<作り方>

- ① 豚肉を食べやすく切る。
- ② キャベツ、たまねぎ、もやしを食べやすく切る。にんじんを短冊切りにする。
- ③ 鍋にごま油を熱して①、②を炒める。
- ④ ③に水とスープの素、しょうゆ、塩を加えて煮る。
- ⑤ ゆで上がった中華麺を器に盛り、④をかける。



<一口メモ>

春においしくなる野菜をたっぷり使った、人気のめん料理です。
お好みでかまぼこやはんぺんなどの練りものや、えび・いかなどの魚介類を加えると、旨味がアップします。
さまざまな種類の具材を入れることで、ラーメンだけだと不足しがちな野菜類やたんぱく源も摂取することができます。