

令和5年4月



予定献立表




日付	献立	材料名			午前おやつ(0~2歳児のみ)
		血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	熱と力になるもの	午後おやつ
1 (土)	みそらーめん オレンジ ぎゅうにゅう	豚肉 牛乳	キャベツ たまねぎ ニラ もやし にんじん コーン オレンジ	中華麺	ウエハース -
3 (月)	ビーフン ほうれんそうのナムル わかめのスープ	豚肉 牛乳	たまねぎ ビーマン 乾しいたけ にんじん ほうれん草 もやし 乾わかめ 葉ねぎ	ビーフン 薄力粉 ごま油	ボーロ ☆黒糖ちんすこう
4 (火)	ごはん さかなのさいきょうやき すみそあえ みそしる ヨーグルト(3歳児以上)	魚 ツナ 豆腐 牛乳	チンゲン菜 にんじん キャベツ 乾わかめ	米	ヨーグルト クッキー
5 (水)	コッペパン しいたけとキャベツの チキンスープ はくさいとリンゴのサラダ ビスコ(3歳児以上)	鶏肉 牛乳	キャベツ 乾しいたけ たまねぎ にんじん 白菜 きゅうり りんご	コッペパン	ビスコ 芋けんぴ
6 (木)	ごはん まーぼーどうふ チンゲンサイとごぼうのみそあえ チーズ(3歳児以上)	豆腐 合い挽き肉 牛乳	たまねぎ にんじん グリンピース ごぼう チンゲン菜	米	チーズ プリン
7 (金)	ごはん こうやのたまごとし いんげんのごまあえ ウエハース(3歳児以上)	高野豆腐 鶏肉 鶏卵 牛乳	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ いんげん	米 ごま	ウエハース ビスケット
8 (土)	ごはん ぎゅうどん バナナ	牛肉 牛乳	たまねぎ にんじん しめじ 葉ねぎ バナナ	米	せんべい1 -
10 (月)	わかめとじゃこのたきごみごはん ぶたにくのねぎみそいため フレンチサラダ ボーロ(3歳児以上)	しらす 豚肉 牛乳	乾わかめ 長ねぎ キャベツ きゅうり にんじん	米 ごま	ボーロ フルーチェ
11 (火)	ごはん とりにくのてりやき ひじきとツナのいためもの みそしる	鶏肉 ツナ 牛乳	にんじん いんげん ひじき ほうれん草	米	せんべい3 スナックパン
12 (水)	さんしょくおにぎり さわらのみそてりやき しらあえ すましじる バナナ(3歳児以上)	桜でんぶ さわら とうふ 牛乳	青のり ほうれん草 にんじん えのき みつば りんご レモン汁 寒天	米 こんにやく 花麩	バナナ ☆キャロットゼリー
13 (木)	ごはん まつかぜやき きんぴら オレンジ(3歳児以上)	鶏ひき肉 豆腐 牛乳	たまねぎ 長ねぎ ごぼう にんじん ビーマン 乾しいたけ	米 パン粉 糸こんにやく	オレンジ コーンフレーク
14 (金)	ごはん にくだんごのごもくに ツナサラダ ウエハース(3歳児以上)	合い挽き肉 ツナ 牛乳	たまねぎ にんじん チンゲン菜 乾しいたけ しょうが キャベツ きゅうり	米	ウエハース チーズ
15 (土)	このはうどん クワイ ぎゅうにゅう	鶏肉 油揚げ 牛乳	とろろ昆布 にんじん ほうれん草 クワイ	うどん	クッキー -



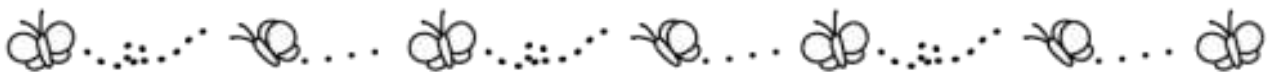
日付	献立	材料名			午前おやつ(0~2歳児のみ)
		血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	熱と力になるもの	午後おやつ
17 (月)	ごはん あつあげとニラのまーぼーどん じゃがいもソテー	豚ひき肉 厚揚げ 牛乳	たまねぎ にんじん ニラ しょうが キャベツ ピーマン	米 じゃがいも	せんべい3
					ゼリー(0~2歳児) /スナックパン(3歳児以上)
18 (火)	ごはん さばのみそに あげいりごまあえ すましじる	さば 油揚げ 牛乳	長ねぎ ほうれん草 にんじん 白菜 しめじ みつ葉	米 ごま	ウエハース
					芋けんぴ
19 (水)	ごはん ちゅうかふうオムレツ わかめとじゃこのいりに プリン(3歳児以上)	豚ひき肉 鶏卵 しらす かつお節 ハム 生クリーム 粉チーズ 牛乳	もやし にんじん 乾しいたけ ピーマン しょうが 乾わかめ たまねぎ	米 マカロニ バター	プリン
					☆マカロニカルボナーラ風
20 (木)	ごはん さかなのあげほのあげ ポテトサラダ こまつなのスープ せんべい3(3歳児以上)	魚 牛乳	にんじん きゅうり コーン 小松菜 たまねぎ	米 じゃがいも マヨネーズ	せんべい3
					クッキー
21 (金)	ごはん にくどうふ すのもの	牛肉 豆腐 牛乳 ヨーグルト	キャベツ 長ねぎ きゅうり にんじん もも缶 みかん缶	米	ビスコ
					☆フルーツヨーグルト
22 (土)	ごはん やきとりどん トマト ぎゅうにゅう	鶏肉 牛乳	たまねぎ キャベツ にんじん 葉ねぎ トマト	米	ポーロ
					-
24 (月)	ごはん カレーシチュー フルーツサラダ ゼリー(3歳児以上)	牛肉 牛乳	にんじん たまねぎ りんご パイン缶 みかん缶 キャベツ きゅうり	米 じゃがいも 薄力粉	にぼし
					キウイ
25 (火)	ごはん さかなのフライ ごまドレッシングサラダ みそしる チーズ(3歳児以上)	魚 牛乳	キャベツ きゅうり セロリー 大根 葉ねぎ	米 薄力粉 パン粉 ごま	チーズ
					スナックパン
26 (水)	ごはん すぶたふう ほうれんそうのじゃこあえ ウエハース(3歳児以上)	豚肉 しらす 牛乳	たまねぎ にんじん ピーマン パイン缶 ほうれん草	米	ウエハース
					ヨーグルト /バナナ(3歳児以上)
27 (木)	ごはん ツナととうふのつくねやき ちゅうかふうサラダ せんべい3(3歳児以上)	ツナ 豆腐 牛乳	たまねぎ にんじん 乾しいたけ しょうが きゅうり キャベツ もやし	米 パン粉 春雨 ごま油	せんべい3
					バナナ /プリン(3歳児以上)
28 (金)	ごはん しろみさかなのトマトソースかけ シャキシャキサラダ もずくのかきたまスープ ポーロ(3歳児以上)	魚 鶏卵 牛乳	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマトピューレー ごぼう れんこん コーン もずく 青のり	米 じゃがいも	ポーロ
					☆ポップコーン(のりしお)
				平均エネルギー量	566kcal
				平均タンパク質量	23.3g

・☆は手作りおやつです。

・おやつに毎回牛乳が付きます。

・食材の仕入れにより、献立を変更する場合があります。

栄養価は3歳児のものを記載しています。



ご入園・ご進級おめでとうございます



暖かな春風に包まれ、入園・進級の日を迎えました。職員一同、子どもたちを喜んでお迎えします。旬の食材を使った安全でおいしい給食を提供してまいりますので、どうぞよろしくお願い致します。



朝ごはんを食べて元気な1日☀

○ 3つの目覚ましスイッチオン！

包丁を使わずに食べられるものや、加熱せずに食べられるものを探してみましょう！

あたまの目覚まし

炭水化物は脳に必要な栄養素です。朝ごはんを食べて、脳に栄養が運ばれることで、あたまのスイッチが入り、集中力や記憶力が高まります。

<炭水化物の例>

ごはん パン



からだの目覚まし

たんぱく質は体温を上げるのに最適な栄養素です。朝の体温を上げて、体を目覚めさせましょう。

<たんぱく質の例>

肉 魚 納豆 しらす
乳製品(牛乳・ヨーグルト・チーズ)
卵 ウインナー



おなかの目覚まし

食べ物が胃に入ることによって、お腹が元気に働き出します。食物繊維はおなかの調子を整えたり、うんちを柔らかくしたりと、排便を促してくれます。さらに、野菜・果物はビタミン・ミネラルも多く含んでいるので、体調を整えてくれる働きもあります。

<食物繊維の例>

レタス トマト
キウイ バナナ

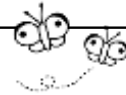


朝ごはんは1日の生活のスタートです。子どもたちが1日を気持ちよく過ごせるように、周りの大人たちが生活リズムを整えてあげるようにしましょう。早寝早起きを心がけ、睡眠時間をたっぷりとり、朝食を食べてから登園できるようにしましょう！

< キャロットゼリー >



野菜を使ったおやつ



【材料 1人前(3歳児)】

- ・人参 20g
- ・りんごジュース 20g
- ・レモン汁 1g
- ・砂糖 7g
- ・粉寒天 0.4g
- ・水 30g

- ①人参は茹でて、半量のりんごジュースと一緒にミキサー又はフードカッターにかける。
- ②鍋に粉寒天と水入れ、5分程ふやかしてから火にかける。
- ③②に砂糖を加え、さらに弱火で煮る。
- ④③に①の人参とレモン汁、残りのりんごジュースを加え、さっと加熱してから火を止める。
- ⑤型に流し、粗熱をとってから冷蔵庫で冷やし固める。

