



# 令和7年4月 献立表



日	曜	献立名			あか	黄	みどり
		昼食	昼おやつ (未満児/以上児)	朝おやつ (0~2歳児のみ)	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える
1	火	ごはん しるみさかなのトマトソースかけ はるさめサラダ バナナ(3歳児以上)	ビスコ	バナナ	白身魚 牛乳	米 ジャがいも 春雨 マヨネーズ	たまねぎ にんじん トマト加工品 きゅうり キャベツ バナナ
2	水	ごはん オムレツ かぼちゃサラダ はくさいスープ	ビスケット /ポーロ	ポーロ	鶏卵 合ミンチ 牛乳	米 マヨネーズ	たまねぎ 青ピーマン かぼちゃ きゅうり はくさい にんじん
3	木	ごはん さばのみそに せんぎりにつけ ウエハース(3歳児以上)	ゼリー	ウエハース	まさば 米みそ 油揚げ かつお節 牛乳	米	ねぎ だいこん にんじん いんげん
4	金	ごはん まあぼうとうふ ほうれんそうのナムル	☆白ごまクッキー	せんべい3	豆腐 合ミンチ 米みそ 牛乳	米 ごま油 すりごま 薄力粉	たまねぎ にんじん グリーンピース ほうれんそう もやし
5	土	スパゲティミートソース オレンジ		クッキー	合ミンチ 牛乳	マカロニ・スパゲッティ 薄力粉	にんじん 青ピーマン たまねぎ オレンジ
7	月	ごはん ぎゅうどん ひじきのにつけ オレンジ(3歳児以上)	芋けんぴ	オレンジ	牛肉 油揚げ 牛乳	米 芋かりんとう	たまねぎ にんじん ぶ なしめじ 葉ねぎ ひじき いんげん オレンジ
8	火	ごはん はっぼうさい ブロッコリーのかつおあえ いちごヨーグルト(3歳児以上)	スナックパン	いちごヨーグルト	いか短冊 豚肉 かつお節 牛乳	米	はくさい たまねぎ もやし にんじん 青ピーマン しいたけ ブロッコリー
9	水	ごはん さかなのにつけ じゃがいもそぼろあんかけ すましじる/ふ・こまつな バナナ(3歳児以上)	フルーツポンチ	プリン	白身魚 鶏ミンチ 牛乳	米 ジャがいも 麩	グリーンピース こまつな 葉ねぎ バナナ 三色寒 天 もも みかん パイン缶
10	木	ごはん こうやとうふのそぼろに じゃこのマリネふう ウエハース(3歳児以上)	ビスケット /+チーズ	ウエハース	高野豆腐 鶏ミンチ しらす干し 牛乳	米 すりごま	だいこん たまねぎ にんじん しいたけ グリーンピース
11	金	コッペパン しいたけとキャベツの チキンスープ ちゅうかふうサラダ せんべい2(3歳児以上)	☆だいがくいも	チーズ	鶏肉 牛乳	コッペパン 春雨 ごま 油 さつまいも はちみ つ すりごま	たまねぎ キャベツ に んじん しいたけ きゅう り もやし
12	土	ごはん さけそぼろどん キウイ		ポーロ	さけ 鶏卵 牛乳	米	たまねぎ にんじん え だまめ キウイフルーツ
14	月	このはうどん ツナサラダ オレンジ	☆おにぎり	とろけるゼリー	鶏肉 油揚げ まぐろ 類缶詰 牛乳	うどん 米	とろろ昆布 ほうれんそ う にんじん キャベツ きゅうり オレンジ
15	火	ごはん さかなのさいきょうやき ポテトサラダ すましじる/ふ・こまつな チーズ(3歳児以上)	キウイ	チーズ	魚 米みそ 牛乳	米 ジャがいも 麩 マヨネーズ	きゅうり にんじん ス イートコーン こまつな 葉ねぎ キウイフルーツ

16	水	ごはん あつあげチャンプル わかめとじゃこの炒りに ぶどうヨーグルト(3歳児以上)	☆こうやどうふの フレンチトースト	ぶどうヨーグルト	豚肉 厚揚げ しらす 干し かつお節 牛乳 高野豆腐 牛乳 きな粉	米	にんじん たまねぎ こまつな もやし しいたけ 乾わかめ
17	木	ごはん レバーのカレーあげ あえもの/こまつな・はくさい ウエハース(3歳児以上)	クッキー /プリン+せんべい2	ウエハース	レバー 牛乳	米	じめじ たまねぎ こまつな はくさい にんじん
18	金	ごはん とりにくのノルウェーふう ほうれんそうのじゃこあえ にんじんとたまねぎスープ	バナナ /カットフルーツ	せんべい3	鶏肉 しらす干し 牛乳	米	ほうれんそう たまねぎ にんじん りんご バナナ
19	土	ちゃんぽんめん トマト		コーンフレーク	豚肉 牛乳	中華めん	キャベツ たまねぎ にんじん 青ピーマン もやし トマト
21	月	ごはん カレーシチュー ごまドレッシングサラダ	フルーツ /+せんべい2	せんべい2	牛肉 牛乳	米 じゃがいも 薄力粉 すりごま	にんじん たまねぎ りんご キャベツ きゅうり セロリー パインアップル みかん
22	火	ごはん さかなのなんばんに きんぴら みそしる/とうふ・こまつな チーズ(3歳児以上)	☆ポップコーン	ぶどうヨーグルト	魚 豆腐 米みそ 牛乳	米 糸こんにゃく とうもろこし	ごぼう にんじん 青ピーマン しいたけ こまつなのり
23	水	ごはん やながわふう すのもの/キャベツ・きゅうり ヨーグルト(3歳児以上)	ヨーグルト /ビスケット	マリービスケット	牛肉 鶏卵 牛乳	米	ごぼう ささがき たまねぎ にんじん しいたけ グリーンピース キャベツ きゅうり
24	木	ごはん ミートボール きゅうりのちゅうかふうサラダ	キウイ /カットフルーツ	にぼし	合ミンチ 牛乳	米 ごま油	青ピーマン たまねぎ きゅうり にんじん セロリー キウイフルーツ オレンジ
25	金	ごはん ツナじゃが ちんげんさいとごぼうのみそあえ わかめスープ プリン(3歳児以上)	プリン /コーンフレーク+ バナナ	バナナ	まぐろ類缶詰 米みそ 牛乳	米 じゃがいも	にんじん たまねぎ グリーンピース チンゲンサイ ごぼう 乾わかめ 葉 ねぎ バナナ
26	土	ごはん やきとりどん バナナ		せんべい3	鶏肉 米みそ 牛乳	米	たまねぎ キャベツ にんじん 葉ねぎ バナナ
28	月	もみじごはん ぶたにくのねぎみそ炒め いんげんのごまあえ みそしる/とうふ・わかめ いちごヨーグルト(3歳児以上)	りんご	いちごヨーグルト	豚肉 米みそ 豆腐 牛乳	米 すりごま	にんじん ねぎ いんげん キャベツ 乾わかめ りんご
30	水	ごはん とりにくのさっぱり グリーンマッシュ わかたけじる 	バナナ /+ビスコ	ビスコ	鶏肉 牛乳	米 じゃがいも 有塩バター	ほうれんそう たけのこ 乾わかめ バナナ

・☆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。

・3歳児以上は給食時に牛乳が付きます。

平均エネルギー量	567kcal
平均タンパク質量	22.6g

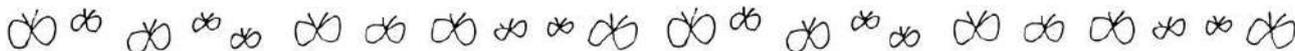
栄養価は3歳児のものを記載しています。

# 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、新年度がスタートしました。初めての園生活、進級にドキドキワクワクしますね。保育園で1日を気持ちよく過ごせるように、早寝早起きを心がけ、睡眠時間をたっぷりととり、朝食を食べてから登園できるようにしましょう！

給食室では、安全で美味しい食事を提供し、子ども達の成長を支えられるよう努めてまいりますので、どうぞよろしくお願い致します。



## ◆パンの日(パンの記念日)っていつ？

4月12日はパンの日(パンの記念日)です。パン食を普及させるために、パン食普及協議会が1982年に決めました。そして、毎月12日を「パンの日」として全国のパン屋さんがより一層サービスに努めることを決めました。

パンの日にちなんで、家族で美味しいパンを楽しむのも良いですね。



## ◆どうして4月12日なの？

4月12日は、日本で初めて本格的にパンを製造した日です。1842年4月12日に江川太郎左衛門英龍が軍用携帯食糧として「兵糧パン」と呼ばれる「乾パン」を作ったのが日本で初めて焼かれたパンと言われています。



### ～日本におけるパンの歴史～



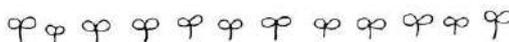
#### ○パンが日本にやってきたのはいつ？

戦国時代である1543年、ポルトガル人が種子島に漂着し、キリスト教や鉄砲と一緒にパンも伝来したと言われています。しかし、パンは当時の日本人には食べられておらず、主に日本にやって来た貿易商人や宣教師たちが食べるものでした。

#### ○あんぱんの誕生

明治時代に入ると、文明開化の呼び声と共に、港町である横浜や神戸を中心にパンが日本に再上陸しました。しかし、米に慣れ親しんだ当時の日本人の舌に、パンは馴染まなかったようです。そこで、日本最古のベーカリーである「木村屋総本店」の創業者は、日本人の好みに合わせ、米麴で作ったパン生地に餡を包んだ「あんぱん」を発売し、人気商品となりました。

## 旬の食材「たけのこ」



「たけのこ」は春先の3月から5月にかけて旬を迎えます。便秘予防に役立つ“食物繊維”や、高血圧予防効果が期待される“カリウム”が豊富に含まれています。

「たけのこ」は春を味わう野菜の一つですが、成長が早く、一晩で大きく育つことで知られています。子ども達が「たけのこ」のようにすくすくと育っていくことを願い、30日の給食に「若竹汁」を取り入れました！

### ＜ 若竹汁 ＞

【材料 1人前(3歳児)】

- ・たけのこ水煮 10g
- ・カットわかめ 0.5g
- ・しょうゆ 3.8g
- ・塩 0.3g
- ・みりん 1.3g
- ・だし汁 100ml

若布(わかめ)と竹の子(たけのこ)  
この2つの食材を組み合わせた汁なので  
「若竹汁」という名前が付いています



- ①たけのこは薄切りにする。カットわかめは水で戻し、食べやすい大きさに切る。
- ②鍋にだし汁と①のたけのこを入れ、沸騰させる。
- ③たけのこが柔らかくなったら、わかめと調味料を入れ、味を調べて完成！

