

令和6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 (月)	もみじごはん ふたにくのねぎみそいため いんげんのごまあえ みそしる いちごヨーグルト(3歳児以上)	豚肉 豆腐 牛乳	にんじん 白ねぎ いんげん キャベツ 乾わかめ	米 ごま	いちごヨーグルト
					りんご
2 (火)	ごはん しろみざ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)	白身魚 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 きゅうり キャベツ	米 じゃがいも 春雨 マヨネーズ	バナナ
					ビスコ
3 (水)	ごはん オムレツ じゃこのマリネふう はくさいスープ ビスケット(3歳児以上)	合ミンチ 鶏卵 しらす 牛乳	たまねぎ ピーマン 白菜 にんじん	米 ごま	ポーロ
					ビスケット /ポーロ
4 (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)	さば 油揚げ かつお節 牛乳	白ねぎ 切干大根 にんじん いんげん	米	ウエハース
					ゼリー
5 (金)	ごはん まーぼーどうふ ほうれんそうのナムル せんべい3(3歳児以上)	豆腐 合ミンチ 牛乳	たまねぎ にんじん グリーンピース もやし ほうれん草	米 ごま油 ごま 薄力粉	せんべい3
					☆白ごまクッキー
6 (土)	スパゲティミートソース オレンジ ぎゅうにゅう	合ミンチ 牛乳	にんじん ピーマン たまねぎ	スパゲティ 薄力粉	クッキー
					-
8 (月)	ぎゅうどん ひじきのにつけ みそしる オレンジ(3歳児以上)	牛肉 油揚げ 牛乳	たまねぎ にんじん しめじ 葉ねぎ ひじき いんげん キャベツ	米	オレンジ
					フルーチェ
9 (火)	ごはん はっぼうさい ブロッコリーのかつおあえ ゼリー(3歳児以上)	いか 豚肉 かつお節 牛乳	白菜 たまねぎ もやし にんじん ピーマン しいたけ ブロッコリー	米	ヨーグルト
					スナックパン
10 (水)	ごはん さかなのにつけ じゃがいもそぼろあんかけ プリン(3歳児以上)	魚 鶏ミンチ 牛乳	しょうが グリンピース 寒天 もも缶 みかん缶 パイン缶	米 じゃがいも	プリン
					☆フルーツポンチ
11 (木)	ごはん こうやどうふのそぼろに かぼちゃサラダ ウエハース(3歳児以上)	鶏ミンチ 牛乳	だいこん たまねぎ にんじん 乾しいたけ グリーンピース かぼちゃ きゅうり	米 マヨネーズ	ウエハース
					ビスケット /ビスケット+チーズ
12 (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)	鶏肉 牛乳	キャベツ 乾しいたけ たまねぎ にんじん きゅうり もやし 青のり	コッペパン 春雨 ごま油 ポップコーン	チーズ
					☆ポップコーン(のりしお)
13 (土)	さけそぼろどん クワイ ぎゅうにゅう	さけ 鶏卵 牛乳	たまねぎ にんじん 枝豆	米	ポーロ
					-
15 (月)	このはうどん ツナサラダ オレンジ	鶏肉 油揚げ ツナ 牛乳	とろろ昆布 ほうれん草 にんじん キャベツ きゅうり 乾わかめ	うどん 米	ゼリー
					☆わかめおにぎり



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(未満児/以上児)
16 (火)	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 にんじんたまねぎスープ せんべい3(3歳児以上)	鶏肉 しらす 牛乳	ほうれん草 たまねぎ にんじん パナナ りんご	米	せんべい3
					バナナ /カットフルーツ
17 (水)	ごはん あつあげチャンプル わかめとじゃこのいりに	豚肉 厚揚げ しらす かつお節 牛乳	にんじん たまねぎ 小松菜 もやし 乾しいたけ 乾わかめ	米 さつまいも はちみつ ごま	にぼし
					☆大学芋
18 (木)	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 チーズ(3歳児以上)	魚 牛乳	きゅうり にんじん コーン 小松菜 葉ねぎ	米 じゃがいも マヨネーズ 麩	チーズ
					キウイ
19 (金)	ごはん レバーのカレーあげ あえもの せんべい2(3歳児以上)	鶏レバー 牛乳	しめじ たまねぎ 小松菜 白菜 にんじん	米	ウエハース
					クッキー /プリン+ウエハース
20 (土)	ちゃんぽんめん トマト ぎゅうにゅう	豚肉 牛乳	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン もやし トマト	中華麺	コーンフレーク
					-
22 (月)	ごはん カレーシチュー ごまドレッシングサラダ せんべい2(3歳児以上)	牛肉 牛乳	にんじん たまねぎ りんご キャベツ きゅうり セロリー パイン缶 みかん缶	米 じゃがいも 薄力粉 ごま	せんべい2
					フルーツ缶
23 (火)	ごはん ツナじゃが スパゲティサラダ わかめスープ バナナ(3歳児以上)	ツナ 牛乳	にんじん たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり 乾わかめ 葉ねぎ	米 じゃがいも スパゲティ マヨネーズ	バナナ
					ビスコ /コーンフレーク
24 (水)	ごはん やながわふう すのもの いちごヨーグルト(3歳児以上)	牛肉 鶏卵 牛乳	ごぼう たまねぎ にんじん 乾しいたけ グリーンピース キャベツ きゅうり	米	ビスケット
					ヨーグルト /ビスケット
25 (木)	ごはん ミートボール きゅうりのちゅうかふうサラダ	合ミンチ 牛乳	ピーマン たまねぎ きゅうり にんじん セロリー キウイ オレンジ	米 ごま油	にぼし
					キウイ /カットフルーツ
26 (金)	ごはん さかなのなんばんに きんぴら みそじる ぶどうヨーグルト(3歳児以上)	魚 豆腐 きな粉 高野豆腐 牛乳	しょうが ごぼう にんじん ピーマン 乾しいたけ 小松菜	米 糸こんにゃく	ぶどうヨーグルト
					☆高野豆腐のフレンチトースト
27 (土)	やきとりどん バナナ 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	米	せんべい3
					-
30 (火)	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 ビスコ(3歳児以上)	鶏肉 牛乳	ほうれん草 たけのこ 乾わかめ	米 じゃがいも バター	ビスコ
					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。

平均エネルギー量 537kcal

平均タンパク質量 20.8g

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)って知ってる？

◆パンの日(パンの記念日)って？

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は餡を包んだ「あんぱん」を発売し、人気商品となりました。

〈 高野豆腐のフレンチトースト 〉

【材料 1人前(3歳児)】

・高野豆腐	7g	<仕上げ用>	
・砂糖	4.4g	・きな粉	2.09g
・牛乳or豆乳	22g	・砂糖	2.1g

高野豆腐は

たんぱく質や鉄、カルシウムが豊富！

- ①高野豆腐は牛乳or豆乳と砂糖を混ぜ合わせたもので戻す。
- ②高野豆腐をフライパンで両面焼く。
- ③仕上げ用のきな粉と砂糖をからめて、完成！

