



令和5年度4月保育園給食献立表



日 ／ 曜	献立名	材 料 名			おやつ (午前3歳未満児のみ)
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 ／ 土	(3歳未満) ハムロールパン (3歳未満) メイトースリム牛乳 (3歳未満) 国産ももゼリー	ハムロールパン (小乳卵) 国産ももゼリー	牛乳 (乳)		午前 (3歳未満) お茶 (3歳未満) お菓子 午後 (3歳未満) お茶 (3歳未満) お菓子
	午後おやつ	お菓子			
3 ／ 月	ごはん 肉じゃが コーンサラダ	精白米 じゃがいも こんにゃく キャノーラ油 三温糖 ごま 三温糖 キャノーラ油	豚もも肉	たまねぎ にんじん きゅうり にんじん スイートコーン 緑豆もやし	午前 お茶 お子様せんべい 牛乳 (乳) 午後 きらきらコーンのおほしさま (3歳以上) 元気あまからせん (㊟)
	午後おやつ	きらきらコーンのおほしさま (3歳以上) 元気あまからせん (㊟)	牛乳 (乳)		
4 ／ 火	ごはん 豆乳コーンシチュー 野菜サラダ	精白米 じゃがいも キャノーラ油 片栗粉 ごま油 三温糖 ごま	鶏もも肉 無調整豆乳	にんじん たまねぎ スイートコーン スイートコーンクリーム きゅうり キャベツ スイートコーン にんじん	午前 牛乳 (乳) かぼちゃポーロ 牛乳 (乳) 午後 きなこ餅 (㊟) (3歳以上) ばかうけ青のり (㊟)
	午後おやつ	きなこ餅 (㊟) (3歳以上) ばかうけ青のり (㊟)	牛乳 (乳)		
5 ／ 水	ごはん すまし汁 豚肉のしょうが焼き	精白米 ごま油 三温糖 キャノーラ油	冷凍角切り豆腐 カットわかめ だしパック 豚もも肉	ねぎ にんじん すりおろししょうが たまねぎ にんじん ピーマン	午前 牛乳 (乳) 野菜ハイハイ 牛乳 (乳) 午後 ぱりんこ減塩 (㊟) (3歳以上) クッピーラムネ
	午後おやつ	ぱりんこ減塩 (㊟) (3歳以上) クッピーラムネ	牛乳 (乳)		
6 ／ 木	ハヤシライス ツナ入り野菜サラダ 国産やさしいゼリー	精白米 キャノーラ油 トマト風味のハヤシルウ エッグゲアマヨネーズ 三温糖 国産やさしいゼリー	豚もも肉 ツナフレーク	たまねぎ にんじん ダイストマト きゅうり キャベツ にんじん	午前 牛乳 (乳) アンパンマンのペビーせんべい 牛乳 (乳) 午後 きらきら星のおせんべい
	午後おやつ	きらきら星のおせんべい	牛乳 (乳)		
7 ／ 金	マーボー飯 わかめスープ	精白米 キャノーラ油 三温糖 片栗粉 ごま油	冷凍角切り豆腐 豚ももひき肉 赤みそ カットわかめ	にんじん たまねぎ ねぎ いら すりおろしにんにく にんじん スイートコーン たまねぎ	午前 牛乳 (乳) かぼちゃせんべい 牛乳 (乳) 午後 ぼたぼた焼 (㊟)
	午後おやつ	ぼたぼた焼 (㊟)	牛乳 (乳)		
8 ／ 土	弁当持参(給食提供なし)				午前 (3歳未満) お茶 (3歳未満) お菓子 (3歳未満) お茶 (3歳未満) お菓子
	午後おやつ	お菓子			
10 ／ 月	ごはん 豚すき 野菜のごま酢あえ	精白米 こんにゃく キャノーラ油 三温糖 三温糖 ごま	豚もも肉 焼き豆腐 焼かまぼこ しらす干し	にんじん えのきたけ ねぎ はくさい 生しいたけ にんじん きゅうり 緑豆もやし	午前 お茶 4Pアンパンマンのおこめボール 牛乳 (乳) 午後 味しらべ (㊟) (3歳以上) 木葉せんべい
	午後おやつ	味しらべ (㊟) (3歳以上) 木葉せんべい	牛乳 (乳)		
11 ／ 火	ごはん 野菜スープ ハンバーグのケチャップ煮	精白米 じゃがいも キャノーラ油 キャノーラ油		にんじん たまねぎ スイートコーン ポーク&チキンハンバーグ (小) たまねぎ ぶなしめじ にんじん	午前 牛乳 (乳) バナナ 牛乳 (乳) 午後 うみのおさんぼ
	午後おやつ	うみのおさんぼ	牛乳 (乳)		
12 ／ 水	ごはん 中華風野菜スープ 国産豚肉入りコロケ キャベツのゆかりあえ	精白米 キャノーラ油 ごま油 キャノーラ油		緑豆もやし にんじん たまねぎ はくさい 国産豚肉入りコロケ (小) キャベツ ゆかり	午前 牛乳 (乳) ハイハイ 牛乳 (乳) 午後 ミニぼんごさかな (㊟) (3歳以上) 星たべよ (㊟)
	午後おやつ	ミニぼんごさかな (㊟) (3歳以上) 星たべよ (㊟)	牛乳 (乳)		
13 ／ 木	ごはん ツナチャーハン 中華コーンスープ	精白米 キャノーラ油 キャノーラ油	ツナフレーク	たまねぎ にんじん にんじん たまねぎ スイートコーン スイートコーンクリーム いら 冷凍角切り豆腐	午前 牛乳 (乳) Nアンパンマンのソフトせんべい (㊟) 牛乳 (乳) 午後 (3歳未満) ぼたぼた焼 (㊟) (3歳以上) ハッピーターン 清見オレンジ
	午後おやつ	(3歳未満) ぼたぼた焼 (㊟) (3歳以上) ハッピーターン	牛乳 (乳)	(3歳以上) 清見オレンジ	
14 ／ 金	ごはん 厚揚げのひき肉煮 ほうれんそうともやしのごまあえ	精白米 キャノーラ油 三温糖 片栗粉 ごま 三温糖	厚揚げ 鶏ももひき肉	たまねぎ にんじん 干しいたけ ほうれんそう 緑豆もやし	午前 牛乳 (乳) ソフトな小魚せん 牛乳 (乳) 午後 元気ソースせん (3歳以上) ぱりぱりパンキン
	午後おやつ	元気ソースせん (3歳以上) ぱりぱりパンキン	牛乳 (乳)		
15 ／ 土	(3歳未満) ツナロールパン (3歳未満) メイトースリム牛乳 (3歳未満) 国産りんごゼリー	ツナロールパン (小乳卵) 国産りんごゼリー	牛乳 (乳)		午前 (3歳未満) お茶 (3歳未満) お菓子 (3歳未満) お茶 (3歳未満) お菓子
	午後おやつ	お菓子			

※食材、食品横の()は含まれるアレルギー物質です。
(小)小麦 (㊟)醤油由来の小麦(乳)乳 (卵)卵 について表記してあります。

- 食育のために、園で栽培した野菜を献立に入れることがあります。
- 白飯のおいしさを大切にしていますが、ふりかけを使用することがあります。
- 土曜日は調理を伴わない給食の提供となります。
- (手)手づくりおやつです。

ご入園・ご進級おめでとうございます！

暖かな春の陽気とともに、新生活がスタートしました。
新しい環境にワクワクドキドキしている子どもたちが元気いっぱい過ごせるように、ゆったりと見守っていきたくですね。
保育園ではおいしい給食を用意して、お子さまの楽しい園生活を支えていきます。

～早寝・早起き・朝ごはん～

朝ごはんは1日のパワーの源。朝ごはんを食べると体温が上がり、体の働きが活発になり、集中力もアップします。
健康のためにも、脳の働きを高めるためにも、「早寝・早起き・朝ごはん」が大切です。

<早寝・早起き・朝ごはん>

- 早寝: 脳や体を発達させる
早起き、外遊びをして早寝のリズムが身につきます。
- 早起き: 心や体が元気になる
朝の光を浴びることですっきりと起きられます。
- 朝ごはん: 脳や体の動きが活発になる
毎日決まった時間に食べることで、おなかがすくりズムができます。





日 / 曜	献立名	材 料 名			お や つ (午前は3歳未満児のみ)	
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
17 / 月	ごはん	精白米			午前	お茶 お子様せんべい
	すまし汁 豚肉と野菜のみそ炒め	キャノーラ油 三温糖	だしパック 豚もも肉 赤みそ	えのきたけ 水菜 にんじん キャベツ にんじん たまねぎ ビーマン	午後	牛乳(乳) きらきらコーンのおほしさま (3歳以上)元気あまからせん(㊟)
18 / 火	ごはん	精白米			午前	牛乳(乳) かぼちゃボーロ
	五目うどん 小松菜のナムル	干しうどん(小) ごま油 三温糖 ごま	だしパック 油揚げ 鶏もも肉 ちらしかまぼこ	にんじん 干しいたけ たまねぎ こまつな にんじん 緑豆もやし	午後	牛乳(乳) きなこ餅(㊟) (3歳以上)ばかうけ青のり(㊟)
19 / 水	ごはん	精白米			午前	牛乳(乳) 野菜ハイハイ
	みそ汁 タラのオーロラソースかけ ゆでキャベツ	キャノーラ油 エッグケアマヨネーズ 三温糖	冷凍角切り豆腐 カットわかめ だしパック 赤みそ	たまねぎ えのきたけ キャベツ	午後	牛乳(乳) ぱりんこ減塩(㊟) (3歳以上)クッピーラムネ
20 / 木	ごはん	精白米			午前	牛乳(乳) アンパンマンのベビーせんべい
	チキンカレーライス フルーツサラダ 型抜きチーズ	ぱりんこ減塩(㊟) (3歳以上)クッピーラムネ 精白米 キャノーラ油 大地の野菜カレールウN甘口 じゃがいも キャノーラ油 三温糖	鶏もも肉	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり バインシロップ漬け	午後	牛乳(乳) きらきら星のおせんべい
21 / 金	ごはん	精白米			午前	牛乳(乳) かぼちゃせんべい
	すまし汁 さけの西京焼き 塩もみ野菜		冷凍角切り豆腐 だしパック サケ西京焼	にんじん こまつな えのきたけ きゅうり キャベツ にんじん	午後	牛乳(乳) ぼたぼた焼(㊟)
22 / 土	(3歳未満)ウインナーロールパン (3歳未満)メイトースリム牛乳 (3歳未満)国産やさいゼリー	ウインナーロールパン(小乳卵) 国産やさいゼリー			午前	(3歳未満)お茶 (3歳未満)お菓子 (3歳未満)お茶 (3歳未満)お菓子
	中華飯 春雨スープ きゅうりの中華あえ	精白米 キャノーラ油 三温糖 片栗粉 春雨 ごま油 三温糖 ごま油	豚もも肉 ボンレスハム	キャベツ にんじん たまねぎ たけのこ水煮 干しいたけ にんじん ねぎ きゅうり	午後	牛乳(乳) 味しらべ(㊟) (3歳以上)木葉せんべい
25 / 火	ごはん	精白米			午前	牛乳(乳) バナナ
	みそ汁 鶏肉と野菜の照り煮	三温糖	油揚げ 冷凍角切り豆腐 だしパック 赤みそ 白みそ 鶏もも肉	きぬさや たまねぎ すりおろししょうが たまねぎ にんじん	午後	牛乳(乳) うみのおさんぼ
26 / 水	ごはん	精白米			午前	牛乳(乳) ハイハイ
	かぼちゃの豆乳シチュー アスパラサラダ	キャノーラ油 片栗粉 キャノーラ油	鶏もも肉 無調整豆乳 カットわかめ	たまねぎ かぼちゃ にんじん スイートコーン アスパラガス きゅうり スイートコーン	午後	牛乳(乳) 星たべよ(㊟) デコボン
27 / 木	ごはん	精白米			午前	牛乳(乳) Nアンパンマンのソフトせんべい(㊟)
	豚汁 さわらの照焼	こんにゃく さといも	豚もも肉 冷凍角切り豆腐 だしパック 赤みそ	だいこん にんじん たまねぎ ごぼう さわら照焼(㊟)	午後	牛乳(乳) ミニぼんごさかな(㊟) (3歳以上)そらまめ
28 / 金	(年中・年長児)こどもの日オムライス (年少児・3歳未満)チキンライス	精白米 キャノーラ油	鶏もも肉 オムライス用玉子焼(卵)	たまねぎ にんじん	午前	牛乳(乳) ソフトな小魚せん
	野菜スープ ぶどうゼリー	キャノーラ油	鶏もも肉 鰹糸玉子(卵)	たまねぎ にんじん にんじん たまねぎ スイートコーン キャベツ	午後	牛乳(乳) 元気ソースせん (3歳以上)ぱりぱりパンブキン
29 / 土	休園日				午前	
	【昭和の日】				午後	

※食材、食品横の()は含まれるアレルギー物質です。
(小)小麦 (㊟)醤油由来の小麦(乳)卵 について表記してあります。

※都合により、材料、献立の変更をすることがあります。
食育のために、園で栽培した野菜を献立に入れることがあります。
白飯のおいしさを大切にしていますが、ふりかけを使用することがあります。
土曜日は調理を伴わない給食の提供となります。

4月の旬の食材

アスパラガス、春キャベツ、きぬさやえんどう、さわら、デコボン など



毎月19日は食育の日!

家族そろって楽しく食事をしましょう

～アスパラガス～



国産のアスパラガスは4～6月に旬を迎えます。
日光を当てて育てる「グリーンアスパラガス」と、土を被せて育てる「ホワイトアスパラガス」があります。
グリーンアスパラガスには、抗酸化作用のあるβ-カロテンや疲労回復につながるアスパラギン酸が含まれています。
子どもには食べにくいと思われがちですが、切り方で食べやすさが変わります。ぶつ切りにするとシャキシャキとした食感が残り、繊維を切るように斜め切りにすると噛みやすく火の通りや味のしみ込みがよくなります。
春先のアスパラガスはやわらかいので根元を1cmほど切り落とし、下から2～3cm皮をむいて使用します。
給食では26日(火)「アスパラサラダ」で提供します。