



4月の予定献立表



日	曜日	献立名	おやつ	赤の食品 (血や肉をつくるもの)	緑の食品 (体の調子を整える)	黄色の食品 (力や体温になるもの)	その他
1	土	五目ご飯 きゅうりの土佐酢和え ゆし豆腐 パイン缶	カルシウム ホットケーキ	鶏もも肉 油揚げ かつお節 ゆし豆腐 卵	にんじん だけのこ ねぎ きゅうり 梅干し パイン缶	精白米 ごま油 グラニュー糖 ホットケーキ粉 油 はちみつ	しょうゆ 酢 みそ
3	月	もずく丼 ごま和え 大根のみそ汁 りんご	ミルク ボンテ・ドーナツ	豚ひき肉 卵 かつお節 ミルク	もずく しょうが にんじん さやいんげん こまつな 大根 ねぎ りんご	精白米 三温糖 ごま油 片栗粉 油 ごま ボンテ・ドーナツ	しょうゆ 酢 みそ みりん
4	火	カレーライス ブロッコリーサラダ すまし汁 ヨーグルト	ミルク スコーン	豚ロース かつお節 ヨーグルト ミルク ホイップクリーム	にんじん かぼちゃ たまねぎ りんご にんにく しめじ トマト グリーンピース ブロッコリー	精白米 きび 米粒麦 じゃがいも 油 薄力粉 バター 三温糖 観世ふ 強力粉 グラニュー糖	カレールー 酢 みりん しょうゆ
5	水	胚芽ご飯 鮭のコーンクリーム焼き 人参シリシリ レタスのみそ汁 オレンジ	ミルク パナナ クラッカーサンド	紅鮭 卵 チーズ かつお節 ミルク	コーン缶 パセリ にんじん たまねぎ ビーマン レタス えのき オレンジ パナナ	精白米 きび 米粒麦 薄力粉	しょうゆ みそ
6	木	胚芽ご飯 タンドリーチキン カラフルサラダ もずく汁 りんご	麦茶 芋餅団子 小魚	鶏もも肉 ハム かつお節 蒸しかまぼこ きな粉	レモン キャベツ にんじん コーン缶 もずく しょうが りんご	精白米 きび 米粒麦 マカロニ 片栗粉 さつまいも もち粉 三温糖 油 グラニュー糖	しょうゆ マヨネーズ
7	金	スパゲッティミートソース オレンジ 大根サラダ オニオンスープ	麦茶 わかめおにぎり	合挽き肉 豚レバー パルメザン ツナ缶 かつお節 ベーコン 大豆 しらす干し	たまねぎ にんじん トマト 大根 きゅうり パセリ オレンジ わかめ	スパゲッティ・バター ごま ごま油 三温糖 片栗粉 精白米	ケチャップ しょうゆ 酢 みりん
8	土	魚そぼろご飯 春雨のナムル わかめスープ パイン缶	ミルク シナモンロール	紅鮭 かつお節 ミルク 脱脂粉乳 卵	にんじん ごぼう みつば ねぎ きゅうり もやし わかめ えのき パイン缶 干しぶどう	精白米 ごま油 はるさめ 強力粉 グラニュー糖 バター	しょうゆ 酢 みりん
10	月	胚芽ご飯 マーボー豆腐 伴三絲 かき卵汁 りんご	ミルク きなこトースト	沖縄豆腐 豚ひき肉 かつお節 卵 ミルク きな粉	根深ねぎ にんじん しいたけ にら にんにく しょうが 昆布 きゅうり もやし もずく ねぎ	精白米 きび 米粒麦 ごま油 三温糖 片栗粉 はるさめ ごま 食パン バター	しょうゆ 酢 みそ みりん
11	火	胚芽ご飯 魚のピザ焼き オレンジ ポテトサラダ ゆし豆腐アーサあん	麦茶 ぜんざい りんご	キングクリップ ベーコン プロセスチーズ ゆし豆腐 豚ひき肉 かつお節	たまねぎ にんじん きゅうり あおさ しょうが りんご	精白米 きび 米粒麦 じゃがいも マカロニ ごま油 片栗粉 押麦 黒砂糖 白玉粉	ピザソース マヨネーズ しょうゆ
12	水	胚芽ご飯 豚肉の生姜焼き パイン缶 春野菜炒め 小松菜と油揚げのみそ汁	麦茶 豆乳ゼリー クラッカー	豚肩ロース ベーコン かつお節 油揚げ 豆乳 ゼラチン きな粉	たまねぎ しょうが キャベツ にんじん だけのこ パイン缶 しいたけ こまつな	精白米 きび 米粒麦 三温糖 油 片栗粉 グラニュー糖 黒砂糖	しょうゆ みそ
13	木	胚芽ご飯 魚のごまダレ焼き からし菜炒め そうめん汁 オレンジ	ミルク ドーナツ	ホキ 沖縄豆腐 かつお節 ミルク 脱脂粉乳 卵 きな粉	からしな キャベツ もやし にんじん しめじ ねぎ オレンジ	精白米 きび 米粒麦 三温糖 ごま油 そうめん 強力粉 薄力粉 グラニュー糖	しょうゆ みりん
14	金	パン 鶏の塩麹焼き 黄桃缶 きゃべつサラダ 南瓜のポターージュ	麦茶 くいあじゅーレー	脱脂粉乳 卵 鶏もも肉 牛乳 ホイップクリーム 鶏ダシ骨 赤肉 かつお節	キャベツ コーン缶 にんじん セロリ かぼちゃ たまねぎ もも缶 しいたけ ごぼう ねぎ	強力粉 グラニュー糖 バター 薄力粉 油 三温糖 精白米	しょうゆ 酢 みりん
15	土	鮭じゃこご飯 豆腐チャンプルー とろろ昆布汁 パイン缶	ミルク 焼きそば	紅鮭 しらす干し かつお節 沖縄豆腐 赤肉 ミルク 豚肩ロース	ねぎ キャベツ にんじん 昆布 みつば パイン缶 たまねぎ ビーマン 青のり	精白米 油 中華めん	しょうゆ ソース
17	月	タコライス 大根のレモン漬け コンソメスープ りんご	ミルク パナナ コーンフレーク	合挽き肉 プロセスチーズ 大豆 ベーコン かつお節 ミルク	たまねぎ にんじん レタス トマト 大根 きゅうり レモン パセリ りんご パナナ	精白米 三温糖 片栗粉 コーンフレーク	チリソース 酢
18	火	胚芽ご飯 さばの有馬焼き パイン缶 ヒジキともやしのサラダ 青菜のみそ汁	ミルク ポーポー	さば ツナ缶 かつお節 ミルク 卵	しょうが にんにく ひじき もやし きゅうりにんじん ほうれんそう えのき パイン缶	精白米 きび 米粒麦 油 ごま 三温糖 ごま油 薄力粉 ホットケーキ 黒砂糖	しょうゆ 酢 みそ
19	水	胚芽ご飯 擬製豆腐 オレンジ 青菜の胡麻サラダ コーンスープ	豆乳 胡麻スティック	沖縄豆腐 卵 タラすり身 かつお節 ツナ缶 豆乳 パルメザン	にんじん にら こまつな きゅうり コーン缶 オレンジ	精白米 きび 米粒麦 油 三温糖 ごま ごま油 片栗粉 強力粉 グラニュー糖	しょうゆ 酢 みりん
20	木	4月生まれ  誕生会	りんごジュース マープルケーキ	お弁当をお願いします。サンプルを展示します。ご覧くださいね。			
21	金	沖縄そば 白和えサラダ ヨーグルト	麦茶 つくだ煮 みそおにぎり	蒸しかまぼこ かつお節 沖縄豆腐 ツナ缶 ヨーグルト しらす干し	昆布 しいたけ たまねぎ にんじん ねぎ きゅうり ほうれんそうのり ひじき	沖縄そば 三温糖 精白米 ごま	しょうゆ 酢 みそ みりん
22	土	春の親子遠足					
24	月	納豆ご飯 切り干しサラダ イナムドッチ りんご	ミルク じゃこトースト	納豆 ツナ缶 かつお節 豚肩ロース 蒸しかまぼこ ミルク しらす干し	つくだ ねぎ 切り干し大根 きゅうりにんじん しいたけ りんご	はいが精米 きび 米粒麦 ごま 三温糖 ごま油 こんにやく 食パン	しょうゆ みそ 酢 マヨネーズ
25	火	胚芽ご飯 豆腐入りナゲット オレンジ マセドアンサラダ きこのみそ汁	ミルク スイートポテト	鶏もも肉 鶏ひき肉 沖縄豆腐 卵 プロセスチーズ かつお節 ミルク ホイップクリーム	たまねぎ にんにく しょうが きゅうりにんじん コーン缶 しめじ えのき ねぎ オレンジ	精白米 きび 米粒麦 片栗粉 油 じゃがいも さつまいも 三温糖 バター	しょうゆ マヨネーズ みそ
26	水	胚芽ご飯 魚の味噌マヨネーズ焼き 五目きんぴら すまし汁 パイン缶	ミルク カレーパン	キングクリップ 豚もも肉 かつお節 ミルク 脱脂粉乳 卵 合挽き肉	ごぼう にんじん しいたけ ねぎ パイン缶 たまねぎ トマト	精白米 きび 米粒麦 薄力粉 油 こんにやく 三温糖 ごま油 ごま 観世ふ 強力粉 バター	みそ みりん しょうゆ マヨネーズ
27	木	胚芽ご飯 ハンバーグ ブルーン 温野菜サラダ 豆苗スープ	ミルク 小魚 くずもち	合挽き肉 卵 ベーコン かつお節 ミルク きな粉	たまねぎ カリフラワー ブロッコリー かぼちゃ トウモロコシ しめじ	精白米 きび 米粒麦 パン粉 さつまいもでん粉 タビオカパール 黒砂糖	マヨネーズ ケチャップ しょうゆ
28	金	胚芽ご飯 魚の西京焼き オレンジ 小松菜のごま和え かき玉汁	ミルク ひらやーちー	キングクリップ ハム かつお節 沖縄豆腐 卵 ミルク ツナ缶	こまつな もやし にんじん みつば もずく にら	精白米 きび 米粒麦 三温糖 ごま ごま油 片栗粉 薄力粉 油	みそ みりん しょうゆ
29	土	昭和の日					

※ 材料等の都合により献立を変更する場合があります。

※ 初めて食べる食材やアレルギーを起こすおそれがある食材がある場合は前もってご相談ください。

※ 朝ごはんはしっかり食べてから登園しましょう。





希給食第1号
希望の星保育園
平成29年4月1日
園長 兼城 佐代子

ご入園、ご進級おめでとうございます。期待が膨らむ新年度の始まりに際し、心新たに
おいしい給食作りを目指します。お友だちと一緒に食べるのが待ち遠しくなったり、ホッと
するひと時になるように、楽しく和やかな給食時間にしていきますね。

成長に合わせた給食目標



- ひよこ組・・・食べ物に慣れていく時期です。一人ひとりの成長・発達に合わせた離乳食で進めていきます。
- りす組・・・好き嫌いが出てくる頃ですが、幼児食の大きさ・かたさなどを調整しながら色々な食材にもチャレンジ！
- うさぎ組・・・スプーンやフォークが上手に使えるようになったら、お箸の練習も開始していきます。
- ぱんだ組・・・三角食べを練習してバランスよく食べられるようになる。
- らいおん組・・・食べ物と身体の関係にも興味が持てる。

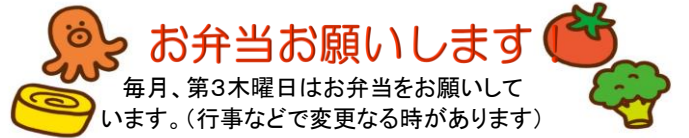


- ✂ 毎日の食事作り、メニューを考えるのも大変ですよ！ちょっと悩んだ時には気楽に声を掛けてください。ヒントになるようなことをお伝えできるかもしれません。
- ✂ また、子どもの食事の悩みはつきないものです。気になることは、担任や連絡帳を通じてご相談くださいね。



朝ごはんを食べよう!

- * 朝食は一日の生活のスタートです。朝起きたときの身体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。朝ごはんを食べないとぼーっとしてケガにつながったり、いらいらしたり、元気にあそぶことができません。また、1回の量があまり多く食べられない子どもにとって、朝食は大切な栄養源。お友達とたくさん活動できるように朝ごはんをしっかりと食べましょう!



- 毎月、第3木曜日はお弁当をお願いしています。(行事などで変更する時があります)朝の忙しい時間に大変かと思いますがよろしくお願いします。
- お弁当作りのポイント**
- ・おかずはしっかり火を通し、冷ましてからお弁当箱につめる
(特に夏は傷みやすいものは避けてください)
- ・汁気を切ってから入れる。
- ・デザートは別の容器に入れてね。
- ・弁当箱・お箸やフォーク・袋にもお名前をお忘れなく。



保育園のおすすめレシピ

材料

鶏もも肉	2枚
漬けダレ	
プレーンヨーグルト	大さじ3
ケチャップ	大さじ1と1/2
カレー粉	大さじ1
しょうゆ	小さじ2
みりん	小さじ1
塩	小さじ2/3
おろしニンニク	小さじ1

作り方

- ① 鶏肉を一口大に切る。
- ② 漬けダレをボウルで混ぜ、切った鶏肉を加え30分ほど漬け込む。
(ビニール袋に入れてもいいですね)
- ③ フライパンに油を熱し、中火で両面こんがり焼く。
- ④ 弱火にし蓋をして5分ほど焼く。



※ オープンなら170°Cで25分でもOKです！

お弁当にもおすすめの一品です。