



平成30年



# 4月の予定献立表

希望の星保育園



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	
2	月	くひあじゅーしい パイン缶 胡瓜の梅肉和え ゆし豆腐	りんごジュース ホットケーキ	ツナ缶 かつお節 ゆし豆腐 卵 牛乳	しいたけ にんじん ごぼう ねぎ きゅうり 梅干し パイン缶 りんごジュース	精白米 三温糖 油 ホットケーキ粉 はちみつ	しょうゆ 酢 みそ みりん	
3	火	タコライス マッシュポテト 豆苗スープ りんご	麦茶 スイートポテト	合挽き肉 プロセスチーズ 牛乳 かつお節 卵 ホイップクリーム	たまねぎ にんじん レタス トマト パセリ 豆苗 しめじ りんご	精白米 じゃがいも バター さつまいも 三温糖	チリソース しょうゆ	
4	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	麦茶 プリン クラッカー	紅鮭 卵 プロセスチーズ かつお節	コーン缶 パセリ にんじん たまねぎ ヒーマンレタス えのき オレンジ	精白米 きび 米粒麦 薄力粉 油	しょうゆ みそ	
5	木	胚芽ご飯 鶏のレモン風味焼き カラフルサラダ もずく汁 りんご	ミルク 芋餅団子	鶏もも肉 ハム かつお節 蒸しかまぼこ ミルク 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 さつまいも もち粉 三温糖 油 グラニュー糖	しょうゆ みそ マヨネーズ	
6	金	スパゲティミートソース ブルーン 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 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 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 酢 みりん しょうゆ	
7	土	魚そぼろご飯 わかめスープ ほうれん草のおかか和え 黄桃缶	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 しょうが ほうれん草 えのき きゅうり わかめ しめじ ねぎ	精白米 ごま油 三温糖 強力粉 グラニュー糖 バター	しょうゆ 酢 みりん	
9	月	胚芽ご飯 マーボー豆腐 りんご 拌三絲(ばんさんすう) かき卵汁	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・脱皮大豆	根深ねぎ にんじん しいたけ にんにくにんにく 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	みそ 酢 しょうゆ みりん	
10	火	胚芽ご飯 魚のピザ焼き ポテトサラダ ゆし豆腐 パイン缶	麦茶 ぜんざい りんご	キングクリップ ベーコン チーズ ゆし豆腐 かつお節 いんげんまめ	たまねぎ にんじん きゅうり ねぎ パイン缶 りんご	精白米 きび 米粒麦 じゃがいも マカロニ 押麦 黒砂糖 白玉粉	ピザソース みそ マヨネーズ	
11	水	カレーライス ブロッコリーサラダ すまし汁 ヨーグルト	麦茶 あんパン	赤肉 かつお節 ヨーグルト 脱脂粉乳 卵 こしあん	にんじん かぼちゃ たまねぎ にんにくにんにく ブロッコリー カリフラワー コーン缶	精白米 きび 米粒麦 油 三温糖 ごま油 薄力粉 バター 三温糖 観世ふ 強力粉	しょうゆ 酢 みりん	
12	木	胚芽ご飯 魚のごまだし焼き からし菜炒め そつめん汁 オレンジ	ミルク 大学芋	ホキ 沖縄豆腐 かつお節 ミルク	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 油 三温糖 ごま油 薄力粉 さつまいも 水あめ 片栗粉	しょうゆ みりん	
13	金	パン 鶏の塩麴焼き パイン缶 きゃべつサラダ 南瓜のポタージュ	麦茶 くひあじゅーしー	脱脂粉乳 卵 鶏もも肉 牛乳 ホイップクリーム 鶏ダシ骨 豚もも肉 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 パイン缶 しいたけ ごぼう	強力粉 グラニュー糖 バター 薄力粉 油 三温糖 じゃがいも 精白米	酢 みりん しょうゆ	
14	土	鮭じゃこご飯 豆腐チャンプルー とろろ昆布汁 オレンジ	ミルク ウインナードック	紅鮭 しらす干し かつお節 豚脛ロース 沖縄豆腐 ミルク 卵 牛乳 ウインナー	ねぎ キャベツ にんじん にら 昆布 みつば オレンジ	精白米 油 ホットケーキ粉	しょうゆ みりん	
16	月	もずく丼 切り干しサラダ 南瓜の味噌汁 りんご	ミルク パナナ ココアちんすこう	豚ひき肉 卵 ツナ缶 煮干し ミルク	もずく しょうが にんじん ねぎ さやいんげん 切り干し大根 きゅうり かぼちゃ たまねぎ	精白米 三温糖 ごま油 片栗粉 油 ごま 薄力粉	しょうゆ みそ 酢 みりん	
17	火	胚芽ご飯 さばの有馬焼き オレンジ ヒジキともやしのサラダ みそ汁	ミルク ポーポー	さば ツナ缶 かつお節 ミルク 卵 牛乳	しょうが にんにく ひじき もやし きゅうり にんじん ほうれん草 えのき	精白米 きび 米粒麦 油 ごま 三温糖 ごま油 薄力粉 ホットケーキ粉 黒砂糖	しょうゆ みそ 酢 みりん	
18	水	胚芽ご飯 擬製豆腐 パイン缶 くーびりりちー 中華風コーンスープ	豆乳 胡麻スティック	沖縄豆腐 卵 すり身 かつお節 調製豆乳 パルメザン	にんじん にら 昆布 しいたけ コーン缶 パイン缶	精白米 きび 米粒麦 油 こんにゃく 片栗粉 強力粉 グラニュー糖 ごま	しょうゆ みりん	
19	木	4月生まれ  誕生会	りんごジュース ロールケーキ	お弁当お願いします     				
20	金	沖縄そば ヨーグルト ほうれん草の白和え	麦茶 みそおにぎり	豚ソーキ 蒸しかまぼこ かつお節 豚だし骨 ツナ缶 沖縄豆腐 ヨーグル	昆布 しいたけ たまねぎ にんじん ねぎ きゅうり ほうれん草 のり	沖縄そば 三温糖 こんにゃく 精白米	みそ 酢 しょうゆ みりん	
21	土	春の親子遠足						
23	月	納豆ご飯 沖縄風煮つけ ちむしんじ りんご	ミルク じゃこトースト	挽きわり納豆 生揚げ 赤肉 さつま揚げ かつお節 レバー ミルク しらす干し パルメザン	つくだ煮 ねぎ 大根 にんじん 昆布 にんにく たまねぎ りんご	精白米 きび 米粒麦 三温糖 じゃがいも 食パン	しょうゆ みそ みりん マヨネーズ	
24	火	胚芽ご飯 豆腐入りナゲット ブルーン マセドアンサラダ しめじのみそ汁	ミルク スコーン	鶏もも肉 鶏ひき肉 沖縄豆腐 鶏 チーズ かつお節 ミルク 牛乳 ヨーグルト	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	精白米 きび 米粒麦 油 片栗粉 じゃがいも 薄力粉 強力粉 三温糖 グラニュー糖	マヨネーズ みそ しょうゆ	
25	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 りんご	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 にら ねぎ りんご たまねぎ トマト	精白米 きび 米粒麦 ごま こんにゃく 三温糖 ごま油 観世ふ 強力粉 グラニュー糖	しょうゆ みそ みりん マヨネーズ	
26	木	胚芽ご飯 豚肉の生姜焼き オレンジ 温野菜サラダ マカロニスープ	ミルク くずもち 小魚	豚ロース ベーコン かつお節 ミルク きな粉	たまねぎ しょうが かぼちゃ カリフラワー にんじん ブロッコリー オレンジ	精白米 きび 米粒麦 油 三温糖 片栗粉 マカロニ 芋でん粉 黒砂糖	しょうゆ マヨネーズ ケチャップ	
27	金	胚芽ご飯 魚の西京焼き 黄桃缶 胡瓜とわかめの酢の物 豆腐のスープ	ミルク ひらやちー	キングクリップ かつお節 絹ごし豆腐 ミルク 卵 ツナ缶 牛乳	きゅうり わかめ トマト たまねぎ コーン缶 みつば もずく にんじん にら	精白米 きび 米粒麦 油 三温糖 片栗粉 薄力粉	みそ 酢 しょうゆ みりん	
28	土	昆布ご飯 ブロッコリーサラダ アーサ汁 パイン缶	ミルク 焼きそば	豚もも肉 かつお節 ミルク 絹ごし豆腐 豚ロース	昆布 にんじん ブロッコリー キャベツ コーン缶 あおさ ねぎ パイン缶 たまねぎ	精白米 油 三温糖 ごま 中華めん	しょうゆ ソース 酢	
30	月	振替休日						

※ 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。

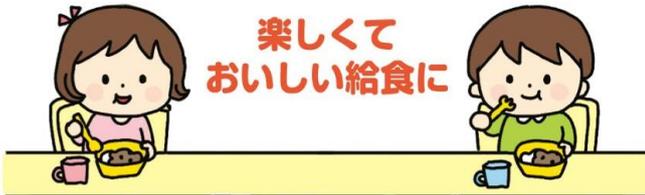
※ 朝ごはんはしっかり食べてから登園しましょう。





希給食第1号  
希望の星保育園  
平成30年4月3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ですね。調理室でも心新たに安全でおいしい給食作りを目指します。食は心の糧でもあり、お友だちと一緒に食べるのが待ち遠しくなったり、ホッとする時間になるようにしていきたいと思っております。



楽しくて  
おいしい給食に

子どもたちが元気に健康に大きくなることを願って給食作りをしています。栄養価を満たすことはもちろんですが、身体も心も育まれるようにという願いを込めて、こだわりを持って作っています。

**こだわりポイント**

- ① 食事・おやつともに手作りを心掛ける
- ② 添加物に気を付けて食材を選ぶ
- ③ 旬の食材を使う
- ④ 硬さや大きさなど年齢に合った食材の形状にする

**お弁当お願いします**

毎月、第3木曜日はお弁当をお願いします。（行事などで変更なる時があります）朝の忙しい時間に大変かと思いますがよろしくをお願いします。

**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。（仕切りカップやバラなどを利用してあげましょう）
- ・いちご・ミニトマトのへたは取って下さい。
- ・デザートは別の容器に入れてね。
- ・弁当箱・お箸やフォーク・ハンカチなどにもお名前をお忘れなく。



## 朝ごはんは元気モリモリ!!

朝食は一日の生活のスタートです。朝ごはんを食べることで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ボーっとしてケガにつながったり、イライラしたり、元気に遊ぶことができません。お友だちとたくさん活動できるように朝ごはんを食べてから登園をお願いしますね!!

①パワーの源・主食  
ごはん・パン・めん類  
シリアルなど

③体の調子を整える・副菜  
野菜サラダ・おひたし  
果物など



②筋肉や血の源・主食  
目玉焼き・焼き魚  
ハム・ウインナーなど

④汁物/飲み物  
みそ汁・スープ  
牛乳など

①～④の食品を組み合わせるといいですね

## おすすめレシピ

### チキンのみそ漬け焼き

材 料 (2人分)

鶏もも肉	1枚
みそダレ	
みそ	大さじ2
料理酒	小さじ2
砂糖	小さじ2
みりん	小さじ2
油	小さじ2



#### 作り方

- ① 鶏肉を食べやすい大きさに切る。
- ② ジッパー付きの保存袋（普通のビニール袋でもOK）にみそダレの材料を入れ合わせる。
- ③ そこに切った鶏肉を入れ味をなじませる。
- ④ 20分ぐらい漬け込む。  
（前日から漬け込むと味がしっかりとなじみます）
- ⑤ フライパンの油を熱し、弱めの中火でゆっくり焼く。  
（みそダレが付いているので、火が強いと焦げますので、注意してね）
- ⑥ 中心まで火が通るように焼きます。

※ みそダレで鮭や白身魚などを漬け込んででもおいしいです。肉類にはニンニク、魚類にはしょうがなどを加えると味のアクセントになります。