



平成31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
1月	くふあじゅーしい ゆし豆腐 胡瓜とわかめの酢の物 オレンジ	りんごジュース ホットケーキ	豚肉 かつお節 しらす干し ゆし豆腐 卵 牛乳	しいたけ にんじん ごぼう ねぎ きゅうり わかめ オレンジ 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
2火	胚芽ご飯 豚肉の生姜焼き りんご 春野菜炒め 小松菜と油揚げのみそ汁	麦茶 バナナ ココアちんすこう	豚肩ロース かつお節 油揚げ	たまねぎ しょうが キャベツ にんじん たけのこ しいたけ コーン缶 こまつなりんご	精白米 きび 米粒麦 三温糖 油 薄力粉	しょうゆ みそ みりん
3水	胚芽ご飯 赤魚の照り焼き ヨーグルト じゃが芋ソテー レタスのみそ汁	麦茶 あんパン	アラスカめぬけ 鶏もも肉 かつお節 ヨーグルト 卵 脱脂粉乳 こしあん	しょうが にんじん ピーマン レタス えのき	精白米 きび 米粒麦 油 じゃがいも 強力粉 グラニュー糖 バター	しょうゆ みりん みそ
4木	胚芽ご飯 鶏のレモン風味焼き からし菜炒め もずく汁 パイン缶	ミルク スコーン	鶏もも肉 沖縄豆腐 かつお節 かまぼこ ミルク ヨーグルト 生クリーム	レモンからしな キャベツ もやしにんじん もずく パイン缶 いちごジャム	精白米 きび 米粒麦 油 片栗粉 薄力粉 強力粉 三温糖 バター グラニュー糖	しょうゆ みりん
5金	スパゲティーミートソース 大根サラダ コーンスープ りんご	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 しらす干し	たまねぎにんじんトマト 大根 きゅうり コーン缶 パセリ りんご わかめ	スパゲティー バター ごま オリーブ油 ごま油 三温糖 片栗粉 精白米	ケチャップ しょうゆ 酢 みそ
6土	魚そぼろご飯 ほうれん草のおかか和え しめじと豆腐のみそ汁 パイン缶	ミルク シナモンロール	紅鮭 かつお節 沖縄豆腐 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 きゅうり しめじ パイン缶 干しぶどう	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 みそ みりん
8月	胚芽ご飯 マーボー豆腐 拌三絲 大根の味噌汁 プルーン	麦茶 チーズ とうもろこし	沖縄豆腐 豚ひき肉 かつお節 プロセスチーズ	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 もやしもずく大根	精白米 きび 米粒麦 ごま油 三温糖 片栗粉 はるさめ ごま バター	しょうゆ みそ 酢 みりん
9火	胚芽パン 鶏の塩麹焼き パイン缶 きゃべつサラダ 大豆スープ	麦茶 鮭おにぎり	強力粉 脱脂粉乳 卵 紅鮭 鶏もも肉 大豆 かつお節	キャベツ コーン缶 にんじん セロリ トマト さやいんげん パイン缶 からしな	強力粉 グラニュー糖 バター 薄力粉 油 オリーブ油 三温糖 精白米 ごま ごま油	しょうゆ 酢 みりん
10水	胚芽ご飯 鶏肉のトマト煮 りんご ブロッコリーサラダ 麩のすまし汁	ミルク パナナ コーンフレーク	鶏もも肉 かつお節 ミルク	たまねぎにんじんトマト缶 にんにくしょうがブロッコリ コーン缶 きゅうり えのき	精白米 きび 米粒麦 三温糖 油 片栗粉 オリーブ油 焼きふ コーンフレーク	しょうゆ 酢 みりん
11木	胚芽ご飯 さばの有馬焼き パイン缶 くーぶいりちー 豆腐のみそ汁	麦茶 ぜんざい りんご	さば 豚ロース かつお節 絹ごし豆腐 いんげんまめ	しょうが にんにく 昆布 しいたけ にんじん りんご わかめ ねぎパイン缶 にら	精白米 きび 米粒麦 ごま こんにゃく 黒砂糖 白玉粉 大麦 じゃがいも 油	しょうゆ みりん みそ
12金	胚芽ご飯 魚のごまダレ焼き ひじき炒め ゆし豆腐 オレンジ	ミルク 芋餅団子 小魚	ホキ 油揚げ 大豆 かつお節 ゆし豆腐 ミルク きな粉 小魚	キャベツ にんじん しいたけ にら ねぎ オレンジ	精白米 きび 米粒麦 三温糖 ごま しらたき さつまいも もち粉 油	しょうゆ みりん みそ
13土	きのこご飯 豆腐チャンプルー とろろ昆布汁 りんご	ミルク ウインナードック	鶏もも肉 かつお節 卵 沖縄豆腐 豚もも肉 ミルク ウインナー	しめじ しいたけ まいたけ にんじん みつば キャベツ にら 昆布 みつば りんご	精白米 油 観世ふ ホットケーキ粉	しょうゆ みりん ケチャップ
15月	もずく丼 切り干しサラダ わかめスープ プルーン	ミルク ふむふむ パナナ	豚ひき肉 卵 ツナ缶 かつお節 ミルク 生クリーム 脱脂粉乳	もずくしょうがにんじん さやいんげん 切り干し大根 きゅうり わかめ えのき ねぎ	精白米 三温糖 ごま油 片栗粉 油 ごま 焼きふ グラニュー糖	しょうゆ 酢 みりん
16火	胚芽ご飯 すき焼き風煮つけ じゃがいものみそ汁 りんご	ミルク セロリ 野菜ブリッツ	沖縄豆腐 牛肩ロース かつお節 ミルク	ほうれん草 はくさい にんじん わかめ ねぎ りんご パセリ セロリ	精白米 きび 米粒麦 油 しらたき 三温糖 じゃがいも 薄力粉 バター ごま	しょうゆ みそ みりん
17水	胚芽ご飯 さばのみそ煮 パイン缶 五目きんぴら 豆腐のすまし汁	ミルク ピザパン	さば 赤肉 かつお節 卵 絹ごし豆腐 ミルク 脱脂粉乳 ツナ缶 プロセスチーズ	しょうが ごぼう にんじん しいたけ にら えのき ねぎ パイン缶 たまねぎ ピーマン	精白米 きび 米粒麦 三温糖 しらたき ごま油 ごま 強力粉 グラニュー糖 バター 油	みそ しょうゆ みりん
18木	4月生まれ  誕生会	りんごジュース ヨーグルトケーキ	お弁当お願いします			
19金	カレーうどん 白和えサラダ チーズ	麦茶 みそおにぎり	かつお節 豚肩ロース 沖縄豆腐 ツナ缶 プロセスチーズ	根深ねぎ キャベツ にんじん たまねぎ しめじ きゅうり ほうれん草 のり	うどん 三温糖 精白米	カレー粉 しょうゆ 酢 みりん
20土	春の親子遠足					
22月	納豆ご飯 切り干し炒め 豚汁 オレンジ	ミルク じゃこトースト	挽きわり納豆 豚肩ロース かつお節 沖縄豆腐 ミルク しらす干し パルメザン	つくだ煮 ねぎ 切り干し大根 にんじん しいたけ にら 大根 ごぼう オレンジ	精白米 きび 米粒麦 こんにゃく 油 食パン	しょうゆ みそ みりん
23火	胚芽ご飯 魚の甘酢あんかけ りんご 青梗菜の炒め物 じゃがいものみそ汁	ミルク 小魚 砂糖てんぷら	ホキ かつお節 ミルク 卵 小魚	たまねぎ キャベツ チンゲン菜 にんじん しめじコーン缶 わかめ ねぎ りんご	精白米 きび 米粒麦 薄力粉 片栗粉 油 ごま 三温糖 ごま油 じゃがいも	しょうゆ みりん みそ
24水	くふあじゅーしー 沖縄風煮つけ アーサ汁 パイン缶	豆乳 マヨネーズパン	赤肉 かつお節 揚げ豆腐 焼き竹輪 絹ごし豆腐 豆乳 脱脂粉乳 卵	しいたけ ごぼう にんじん ねぎ 大根 昆布 あおさ パイン缶 コーン缶	精白米 油 三温糖 強力粉 グラニュー糖 バター	しょうゆ みりん マヨネーズ
25木	胚芽ご飯 魚の西京焼き りんご ピーマンの細切炒め オニオンスープ	ミルク くずもち スティック胡瓜	紅鮭 赤肉 かつお節 ミルク きな粉	ピーマン にんじん たまねぎ しめじコーン缶 パセリ りんご きゅうり	精白米 きび 米粒麦 三温糖 はるさめ 片栗粉 油 さつまいもでん粉 黒砂糖	しょうゆ みりん みそ
26金	胚芽ご飯 豆腐の肉みそあんかけ 大根の梅肉和え そうめん汁 オレンジ	ミルク 大学芋 おやつ昆布	沖縄豆腐 豚ひき肉 かつお節 ミルク	にんじん しょうが 根深ねぎ 大根 きゅうり しめじみつば オレンジ	精白米 きび 米粒麦 三温糖 そうめん さつまいも 油 水あめ 片栗粉 ごま	しょうゆ みそ 酢 みりん
27土	鶏照り焼き丼 ブロッコリーサラダ 豆腐のすまし汁 パイン缶	カルシウム 焼きそば	鶏もも肉 かつお節 絹ごし豆腐 豚ロース	しょうが レタスのり コーン缶 ブロッコリー キャベツ えのき パイン缶 たまねぎ にんじん	精白米 油 片栗粉 三温糖 ごま 中華めん	しょうゆ 酢 ソース みりん
29月	昭和の日					
30火	退位の日					

※ 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。



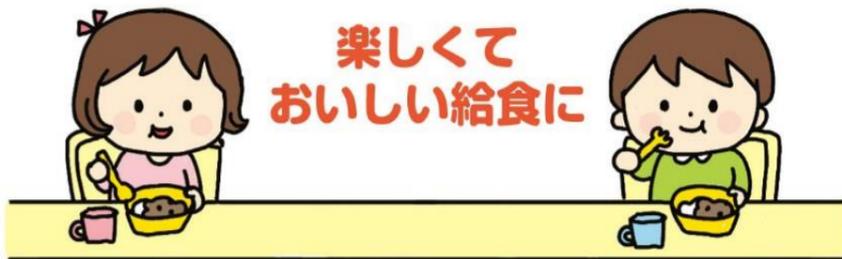
ご入園、ご進級おめでとうございます。期待が膨らむ新年度の始まりですね。調理室でも心新たに安全でおいしい給食作りを目指します。食は心の糧でもあり、お友だちと一緒に食べるのが待ち遠しくなったり、ホッとする時間になるようにしていきたいと思っております。



## 4月の食育目標

朝ごはんをしっかり食べて、元気に一日を過ごす!!

※ 食育目標を立て園全体で取り組んでいきます。



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**

- 旬の食材を使う
- 添加物や農薬に気をつけて食材を選ぶ
- だしから、すべて手作りにする
- 硬さや大きさなど年齢に合った食材の形状にする



いってきまーす!

## 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食べましょう!

**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ています。(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ンなどを利用してあげましょう)
- いちご・ミニトマトのヘタは取って下さい。
- 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。



## 保育園のおすすめメニュー

ちりめんじゃこは、成長期の子どもたちの骨は歯の形成に欠かせないカルシウムを豊富に含み、脳の神経発達に役立つDHAも含まれています。朝食やおやつで手軽に摂っていききたいですね!

### ちりじゃこトースト

材料	(1枚分)	作り方
食パン	1枚	1、ちりめんじゃことマヨネーズを混ぜ合わせる。 2、食パンに塗り、粉チーズを振りかける。 3、オーブントースターでカリッと焼く。
ちりめんじゃこ	大さじ1杯	
マヨネーズ	大さじ1杯	
粉チーズ	適量	

### わかめおにぎり

材料	(小さめ2個分)	作り方
ご飯	1膳分(200g)	1、わかめを水で戻し、水気をしっかり絞って混ぜ込みしやすい大きさに切る。 2、フライパンいごま油・ちりめんじゃこいりごまを入れサッと炒めしょうゆで味付けをする。 3、材料をすべて混ぜ合わせ、2等分にシラップで包んで握って出来上がり!
わかめ	戻して大さじ2	
ちりめんじゃこ	大さじ2杯	
いりごま	小さじ1/2	
しょうゆ	小さじ1	



※ 市販のわかめふりかけに、炒めたちりめんじゃことごまを加えても手軽に出来ます。