



令和2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	水	くふあじゅーしい ゆし豆腐 胡瓜とわかめの酢の物 パイン缶	豆乳 ホットケーキ	ツナ缶 かつお節 しらす干し ゆし豆腐 豆乳 卵 牛乳	しいたけ にんじん ひじき にら きゅうり わかめ ねぎ トマト パイン缶	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	
2	木	胚芽ご飯 タンドリーチキン オレンジ 胡瓜とトマトのサラダ きのことスープ	ミルク スイートポテト	鶏もも肉 ヨーグルト ツナ缶 かつお節 ミルク 卵 生クリーム	キャベツ きゅうり トマト たまねぎ にんじん エリンギ パセリ オレンジ	精白米 きび 大麦 三温糖 さつまいも バター	ケチャップ しょうゆ 酢 みりん	
3	金	スパゲティーミートソース パイン缶 温野菜サラダ オニオンスープ	麦茶 みそおにぎり	合挽肉 豚レバー パルメザン かつお節 ツナ缶	たまねぎ にんじん にんにく トマト ブロッコリー かぼちゃ しめじ ねぎ パイン缶 のり	スパゲティー バター オリーブ油 片栗粉 精白米 三温糖	ケチャップ しょうゆ マヨネーズ	
4	土	魚そぼろご飯 麩チャンプルー アーサ汁 りんご	ミルク シナモンロール	紅鮭 豚肩ロース 卵 絹ごし豆腐 かつお節 ミルク 脱脂粉乳	にんじん ごぼう みつば しょうが キャベツ たまねぎ にら あおさ ねぎ りんご	精白米 ごま油 三温糖 油 焼きふ 強力粉 バター グラニュー糖	しょうゆ みりん	
6	月	もずく丼 キャベツサラダ ゆし豆腐 オレンジ	豆乳 小魚 ココアちんすこう	豚ひき肉 卵 ツナ缶 ゆし豆腐 かつお節 豆乳 小魚	もずくにんじん しょうが さやいんげん キャベツ セロリ オレンジ	精白米 ごま油 オリーブ油 薄力粉 三温糖 油	しょうゆ みりん 酢 みそ	
7	火	胚芽ご飯 魚のごまダレ焼き りんご 五目大豆煮 大根としめじのみそ汁	ミルク 南瓜マフィン	ホキ 大豆 鶏もも肉 卵 油揚げ かつお節 ミルク	ごぼう にんじん しいたけ さやいんげん 大根 しめじ ねぎ りんご かぼちゃ	精白米 きび 大麦 三温糖 ごま こんにゃく バター ホットケーキ粉	しょうゆ みりん みそ	
8	水	胚芽ご飯 さばの有馬焼き オレンジ 大根のレモン漬け そうめん汁	ミルク りんご くずもち	さば かつお節 ミルク きな粉	しょうが にんにく 大根 きゅうり レモン しめじ みつば オレンジ りんご	精白米 きび 大麦 油 三温糖 そうめん さつまいもでん粉 黒砂糖	しょうゆ みりん 酢	
9	木	胚芽ご飯 豚肉の生姜焼き ブルーン 春野菜炒め じゃがいものみそ汁	ミルク パナナ コーンフレーク	豚肩ロース 豚ベーコン かつお節 ミルク	たまねぎ しょうが キャベツ にんじん たけのこ しいたけ ねぎ ブルーン パナナ	精白米 きび 大麦 油 三温糖 じゃがいも コーンフレーク	しょうゆ みそ	
10	金	胚芽パン 鮭のコーンマヨネーズ焼き キャベツサラダ ミネストローネ パイン缶	麦茶 くふあじゅーしい	強力粉 脱脂粉乳 卵 紅鮭 豚ベーコン 豚もも肉 かつお節	コーン缶 キャベツ きゅうり にんじん にんにく たまねぎ トマト パイン缶 ごぼう	強力粉 グラニュー糖 バター 薄力粉 油 オリーブ油 三温糖 じゃがいも マカロニ 精白米	マヨネーズ しょうゆ ケチャップ	
11	土	鶏照り焼き丼 りんごサラダ 小松菜と油揚げのみそ汁 ブルーン	ミルク 焼き芋	鶏もも肉 かつお節 油揚げ ミルク	しょうが レタス のり りんご きゅうり レーズン レモン こまつな ブルーン	精白米 油 片栗粉 三温糖 さつまいも	しょうゆ 酢 みそ みりん	
13	月	納豆ご飯 切り干し炒め ちむしんじ りんご	ミルク きなこトースト	納豆 豚肩ロース かつお節 豚レバー ミルク きな粉	つくた煮 ねぎ 切り干し大根 にんじん しいたけ にんにく にら たまねぎ 大根 りんご	精白米 きび 大麦 油 こんにゃく 食パン バター 三温糖	しょうゆ みそ みりん	
14	火	胚芽ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 南瓜の甘煮 もずく汁 パイン缶	ミルク パナナ ふむふむ	紅鮭 豚ひき肉 かつお節 焼き竹輪 ミルク 生クリーム 脱脂粉乳	キャベツ にんじん かぼちゃ にら もずく しょうが パイン缶 パナナ	精白米 きび 大麦 三温糖 オリーブ油 片栗粉 焼きふ グラニュー糖	みそ しょうゆ みりん	
15	水	胚芽ご飯 チキンの南蛮漬け ごま和え コーンスープ オレンジ	麦茶 あんパン	鶏もも肉 かつお節 脱脂粉乳 卵 こしあん	パイン缶 こまつな きゅうり にんじん コーン缶 パセリ オレンジ	精白米 きび 大麦 片栗粉 油 グラニュー糖 バター 三温糖 ごま油 ごま 強力粉	酢 みりん しょうゆ	
16	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				
17	金	沖縄そば 白和えサラダ ヨーグルト	麦茶 鮭おにぎり	豚一キ 蒸しかまぼこ ツナ缶 かつお節 豚だし骨 沖縄豆腐 ヨーグルト 脱脂加糖 紅鮭	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 からし菜	沖縄そば 三温糖 精白米 ごま ごま油	しょうゆ みりん 酢	
18	土	五目ご飯 ブロッコリーのおかか和え 豆腐とコーンスープ パイン缶	ミルク パナナ はと麦おこし	鶏もも肉 かつお節 絹ごし豆腐	にんじん コーン缶 ブロッコリー トマト パナナ パイン缶	精白米 ごま油 三温糖	しょうゆ 酢 みりん	
20	月	胚芽ご飯 マーボー豆腐 オレンジ 拌三絲 (ばんさんすう) かき卵汁	ミルク 小魚 砂糖てんぷら	沖縄豆腐 豚ひき肉 卵 かつお節 ミルク 小魚	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 みつば	精白米 きび 大麦 ごま油 三温糖 片栗粉 はるさめ ごま 薄力粉 油	しょうゆ 酢 みりん	
21	火	胚芽ご飯 擬製豆腐 パイン缶 五目きんぴら 麩のみそ汁	ミルク ポーポー	沖縄豆腐 卵 タラすり身 かつお節 豚肩ロース ミルク	にんじん ひじき しいたけ にら ごぼう わかめ ねぎ パイン缶	精白米 きび 大麦 しらたき 三温糖 ごま油 ごま 焼きふ 薄力粉 ホットケーキ粉 黒砂糖	しょうゆ みりん みそ	
22	水	胚芽ご飯 鶏のレモン焼き オレンジ からし菜炒め 青梗菜とエノキのみそ汁	ミルク 大学芋 ブルーン	鶏もも肉 ツナ缶 かつお節 ミルク	レモン からし菜 キャベツ もやし にんじん チンゲン菜 えのき オレンジ ブルーン	精白米 きび 大麦 油 さつまいも	しょうゆ みりん みそ	
23	木	胚芽ご飯 さばのみそ煮 大根サラダ 豆苗スープ ブルーン	ミルク クラッカーサンド	さば ツナ缶 かつお節 豚ベーコン ミルク クリームチーズ	しょうが 大根 きゅうり トマト 豆苗 しめじ ブルーン いちごジャム	精白米 きび 大麦 三温糖 ごま ごま油	みそ 酢 みりん	
24	金	カレーライス 胡瓜とわかめの酢の物 はんぺんのすまし汁 型抜きチーズ	麦茶 ぜんざい りんご	豚もも肉 しらす干し かつお節 かつお節 はんぺん チーズ いんげんまめ	にんじん かぼちゃ たまねぎ りんご にんにく きゅうり グリーンピース わかめ	精白米 きび 大麦 油 三温糖 押麦 黒砂糖 白玉粉	しょうゆ 酢 みりん	
25	土	鮭じゃこご飯 肉じゃが キャベツの味噌汁 りんご	ミルク ウインナードック	紅鮭 しらす干し かつお節 豚もも肉 煮干し ミルク 卵 ウイナー	ねぎ たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ りんご	精白米 じゃがいも しらたき 油 三温糖 焼きふ ホットケーキ粉	しょうゆ みりん みそ	
27	月	タコライス マッシュポテト わかめスープ オレンジ	ミルク じゃこトースト	合挽肉 チーズ かつお節 絹ごし豆腐 ミルク しらす干し パルメザン	たまねぎ にんじん レタス トマト パセリ わかめ えのき ねぎ オレンジ	精白米 じゃがいも バター ごま油 食パン	チリソース しょうゆ マヨネーズ	
28	火	胚芽ご飯 魚の西京焼き プリン くーびりりちー じゃがいものみそ汁	豆乳 芋餅団子	紅鮭 ちきあげ かつお節 豆乳 きな粉	昆布 しいたけ にんじん にら ねぎ たまねぎ	精白米 きび 大麦 三温糖 こんにゃく 油 じゃがいも さつまいももち粉	しょうゆ みそ みりん	
29	水	昭和の日						
30	木	胚芽ご飯 松風焼き パイン缶 ヒジキともやしのサラダ とろろ昆布汁	ミルク 都こんぶ 野菜ブリッツ	鶏ひき肉 沖縄豆腐 卵 ツナ缶 かつお節 ミルク	たまねぎ ひじき もやし きゅうり にんじん 昆布 ねぎ パイン缶 パセリ	精白米 きび 大麦 油 パン粉 三温糖 ごま ごま油 焼きふ 薄力粉 バター	しょうゆ 酢 みりん	

※ 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。柔らかな春の陽ざしに心とむ季節に
 新年度が始まりました。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。毎日の給食時間、お友だちと一緒に食べるのが待ち遠しくなったり、
 ホット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。



朝ごはん食べて1日を 元気に過ごしましょう!



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、
 元気に遊ぶことが出来ません。
 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。お友だちとたくさん
 活動できるように朝ごはんをしっかり食べてからの
 登園をお願いします。



お弁当をお願いします

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。



かんたん! 朝ごはん



忙しい朝に料理をするのはなかなか難し
 いですが、脳を動かすエネルギー源であ
 るブドウ糖がとれるごはん食がおすすめ
 です。朝から面倒だな...という家庭でも
 大丈夫。具たくさんのスープや味噌汁に、
 おにぎりだけでも十分です。味噌汁や
 スープに入れる食材は前日に切ってお
 き、朝は火を入れて味を調えるだけにし
 ておくと簡単です。おにぎりはラップを
 使って握るとお皿も手も汚れず、洗いの
 が少なく済みます。



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 旬の食材を使う
- ② 添加物や農薬に気をつけて食材を選ぶ
- ③ だしから、すべて手作りにする
- ④ 硬さや大きさなど年齢に合った食材の
 形状にする

