



令和3年



4月分予定献立表

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	木	くふあじゅーしい 花麩のお吸い物 胡瓜とわかめの酢の物 パイン缶	ミルク シナモンロール	ツナ缶 かつお節 しらす干し ミルク 卵	しいたけ にんじん ごぼう ねぎ きゅうり わかめ 削り昆布 みつば パイン缶	精白米 三温糖 観世ふ 強力粉 油 バター グラニュー糖	しょうゆ 酢 みりん
2	金	カレーライス はんぺんのすまし汁 トマトのツナサラダ オレンジ	ミルク ひらやーちー	赤肉 ツナ缶 かつお節 はんぺん ミルク 卵	にんじん かぼちゃ たまねぎ りんご もずく トマト みつば キャベツ きゅうり えのき にら	精白米 きび 大麦 油 じゃがいも 薄力粉 ごま バター 三温糖	カレー粉 しょうゆ 酢 みりん
3	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 パナナ 紫芋チップス	紅鮭 しらす干し かつお節 豚もも肉 煮干し ミルク	ねぎ たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ りんご パナナ	精白米 じゃがいも しらすたき 油 三温糖 観世ふ	しょうゆ みそ汁 みりん
5	月	タコライス マッシュポテト わかめスープ オレンジ	豆乳 小魚 ココアちゃんすこう	合挽き肉 プロセスチーズ 牛乳 かつお節 絹ごし豆腐 豆乳 小魚	たまねぎ にんじん レタス トマト パセリ わかめ ねぎ えのき オレンジ	精白米 じゃがいも バター ごま油 薄力粉 三温糖 油	チリソース しょうゆ
6	火	納豆ご飯 すき焼き風煮つけ 麩のみそ汁 オレンジゼリー	ミルク おやつ昆布 米粉のバナナパン	納豆 沖縄豆腐 牛肩ロース 煮干し ミルク 豆乳	つくだ煮 ねぎ ほうれんそう はくさい にんじん わかめ ねぎ パナナ レモン	精白米 きび 大麦 しらすたき 油 三温糖 観世ふ 都こんぶ	しょうゆ みそ みりん
7	水	胚芽ご飯 白身魚の磯揚げ 人参シリシリ そうめん汁 りんご	麦茶 プリン クラッカー	キングクリップ 卵 かつお節	あおりの にんじん たまねぎ ピーマン コーン缶 しめじ みつば りんご	精白米 きび 大麦 薄力粉 油 そうめん	しょうゆ みりん
8	木	納豆ご飯 豚肉の生姜焼き ブルーン 春野菜炒め じゃが芋のみそ汁	ミルク ピザパン	納豆 豚肩ロース ベーコン かつお節 ミルク 脱脂粉乳 卵 ツナ缶 プロセスチーズ	つくだ煮 ねぎ たまねぎ しょうが キャベツ にんじん だけのこ しいたけ ブルーン	精白米 きび 大麦 三温糖 油 じゃがいも 強力粉 グラニュー糖 バター	しょうゆ みそ ピザソース
9	金	胚芽パン 鮭のコーン焼き パイン缶 キャベツサラダ 豆乳スープ	麦茶 みそおにぎり	強力粉 脱脂粉乳 卵 ツナ缶 紅鮭 かつお節 ベーコン	コーン缶 キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ パセリ パイン缶 のり	強力粉 グラニュー糖 油 バター 薄力粉 オリーブ油 三温糖 片栗粉 精白米	しょうゆ 酢 みりん
10	土	鶏照り焼き丼 りんごサラダ 小松菜と油揚げのみそ汁 黄桃缶	ミルク 砂糖てんぷら	鶏もも肉 かつお節 油揚げ ミルク 卵	しょうが レタス のり りんご きゅうり 干しぶどう レモン こまつな もも缶	精白米 油 片栗粉 三温糖 薄力粉 ごま	しょうゆ みそ 酢 みりん
12	月	納豆ご飯 切り干し炒め ちむしんじ りんご	ミルク じゃこトースト	納豆 豚肩ロース かつお節 豚レバー 赤肉 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 にんにく にら たまねぎ 大根 りんご	精白米 きび 大麦 こんにゃく 油 食パン	しょうゆ みそ みりん
13	火	胚芽ご飯 魚の西京焼き オレンジ くーぶいりちー 豆苗スープ	ミルク スイートポテト	紅鮭 焼き竹輪 かつお節 卵 ベーコン ミルク 生クリーム	刻み昆布 しいたけ にんじん にら 豆苗 しめじ オレンジ	精白米 きび 大麦 三温糖 こんにゃく 油 さつまいも バター	みそ みりん しょうゆ
14	水	胚芽ご飯 鶏の照り焼き パイン缶 ほうれん草のごま和え コーンスープ	ミルク ビスコ バナナ	鶏もも肉 かつお節 ミルク	にんにく しょうが きゅうり ほうれんそう にんじん パナナ コーン缶 パセリ パイン缶	精白米 きび 大麦 三温糖 ごま ごま油 片栗粉	しょうゆ みりん
15	木	4月生れ  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        			
16	金	沖縄そば 白和えサラダ ヨーグルト	麦茶 くふあじゅーしい	豚ソーキ かまぼこ かつお節 豚だし 沖縄豆腐 ツナ缶 ヨーグルト	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 ごぼう	沖縄そば 三温糖 精白米	しょうゆ 酢 みりん
17	土	豚生姜焼き丼 豆腐のすまし汁 ブロッコリーのおかか和え オレンジ	ミルク シナモンロール	豚肩ロース かつお節 卵 沖縄豆腐 ミルク 脱脂粉乳	たまねぎ しょうが レタス ブロッコリー トマト にら オレンジ 干しぶどう	精白米 油 片栗粉 三温糖 強力粉 グラニュー糖 バター	しょうゆ みりん
19	月	胚芽ご飯 マーボー豆腐 春雨のナムル かき卵汁 オレンジ	ミルク ふむふむ バナナ	沖縄豆腐 豚ひき肉 かつお節 卵 ミルク 生クリーム 脱脂粉乳	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 みつば	精白米 きび 大麦 ごま油 三温糖 片栗粉 はるさめ 観世ふ グラニュー糖	しょうゆ みそ 酢 みりん
20	火	胚芽ご飯 赤魚の照り焼き りんご 五目大豆煮 大根としめじのみそ汁	ミルク あんパン	赤魚 大豆 鶏もも肉 油揚げ かつお節 ミルク 脱脂粉乳 卵 こしあん	しょうが 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	精白米 きび 大麦 油 こんにゃく 三温糖 強力粉 グラニュー糖 バター	しょうゆ みそ みりん
21	水	胚芽ご飯 鶏のレモン焼き パイン缶 ブロッコリー炒め 青梗菜のみそ汁	麦茶 豆乳ゼリー クラッカー	鶏もも肉 ベーコン かつお節 豆乳 ゼラチン 生クリーム きな粉	レモン ブロッコリー コーン缶 キャベツ たまねぎ えのき チンゲンサイ パイン缶	精白米 きび 大麦 油 グラニュー糖 黒砂糖	しょうゆ 酢 みそ みりん
22	木	胚芽ご飯 魚の竜田揚げ 大根サラダ もずく汁 ブルーン	麦茶 りんご ぜんざい	さば ツナ缶 かつお節 焼き竹輪 いんげんまめ	しょうが ねぎ 大根 きゅうり トマト もずく ブルーン りんご	精白米 きび 大麦 片栗粉 油 ごま ごま油 三温糖 大麦 黒砂糖 白玉粉 じゃがいも	しょうゆ 酢 みりん
23	金	スパゲティーミートソース オレンジ ブロッコリーサラダ 玉ねぎスープ	麦茶 鮭おにぎり	合挽き肉 豚レバー 紅鮭 パルメザン かつお節	たまねぎ にんじん トマト ブロッコリー コーン缶 ねぎ はくさい きゅうり しめじ	スパゲッティー バター オリーブ油 三温糖 片栗粉 精白米 ごま ごま油	ケチャップ しょうゆ みりん
24	土	もずく丼 ゆし豆腐 りんご きゃべつと竹輪の和え物	ミルク 焼き芋	豚ひき肉 卵 焼き竹輪 ゆし豆腐 かつお節 ミルク	もずく にんじん しょうが さやいんげん キャベツ きゅうり もやし ねぎ りんご	精白米 ごま油 三温糖 ごま さつまいも	しょうゆ 酢 みそ みりん
26	月	魚そぼろご飯 麩チャンプルー アーサ汁 りんご	ミルク きなこトースト	紅鮭 豚肩ロース かつお節 絹ごし豆腐 ミルク きな粉	にんじん ごぼう みつば キャベツ たまねぎ にら あおさ ねぎ りんご	精白米 ごま油 車ふ 油 食パン バター 三温糖	しょうゆ みりん
27	火	胚芽ご飯 魚のコーンクリーム焼き きんぴら しめじのみそ汁 ゼリー	ミルク たこ焼き風	キングクリップ 卵 ミルク プロセスチーズ 豚肩ロース かつお節 ウインナー	コーン缶 パセリ ごぼう にら にんじん たまねぎ しめじ ねぎ キャベツ あおりの	精白米 きび 大麦 薄力粉 油 しらすき 三温糖 ごま油 ごま じゃがいも 片栗粉	しょうゆ みそ みりん
28	水	胚芽ご飯 松風焼き とろろ昆布汁 ヒジキともやしのサラダ パイン缶	ミルク パナナ コーンフレーク	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 削り昆布 みつば パイン缶 パナナ	精白米 きび 大麦 油 パン粉 三温糖 ごま ごま油 観世ふ コーンフレーク	しょうゆ みそ みりん
29	木	昭和の日					
30	金	胚芽ご飯 ローストチキン オレンジ コロコロソテー ポテトスープ	ミルク ポーボー	鶏もも肉 ウインナー はんぺん かつお節 ベーコン ミルク 卵	たまねぎ にんにく しょうが コーン缶 しめじ ブロッコリー にんじん オレンジ	精白米 きび 大麦 油 じゃがいも 薄力粉 ホットケーキ粉 黒砂糖	しょうゆ 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





希給食第1号
希望の星保育園
令和3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。

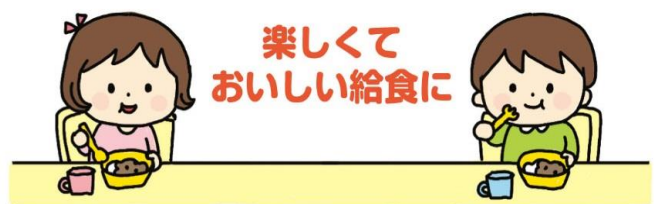
4月の食育目標 : 朝ごはんをしっかり食べて、元気に一日を過ごす!!

※ 食育目標を立て園全体で取り組んでいきます。



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!



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



朝ごはんで元気モリモリ!!

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ことで食べられると理想的です。

前日におにぎりを作って朝レンジで温める、食材を切っておくなど、簡単に朝ごはんができるよう工夫したいですね。

朝ごはんのおすすめメニュー

ちりじゃこトースト

材料 (1枚分)
食パン 1枚
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

作り方

- 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。



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。

