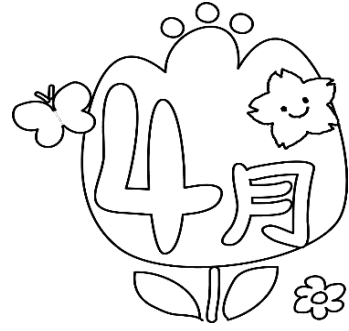


2024年 4月 給食献立表

日(曜日)	献立	材 料 名				午後おやつ (手)は手作り	
		赤(血や肉になる)	緑(体の調子を整える)	黄(力や体温になる)	その他		
1 (月)	栄養汁 小魚 高野豆腐と干し椎茸の含め煮	鶏肉・鰹節 かえりちりめん 高野豆腐・鰹節・煮干し	キャベツ・玉ねぎ・人参・ねぎ・椎茸・ピーマン・もやし 干し椎茸・椎茸・ミックスベジタブル	片栗粉 三温糖・片栗粉	コンソメ・醤油・カレー粉・塩 酢 醤油・みりん	りんご 0歳 バナナ お菓子 牛乳	
2 (火)	豚肉とじゃが芋の炒め物 小魚 豆腐とニラのスープ	豚肉 かえりちりめん 豆腐・鰹節	人参・ピーマン・もやし・竹の子 ニラ・人参・玉ねぎ	じゃが芋・砂糖・ごま油・片栗粉 片栗粉	醤油・みりん・中華だし・塩 酢 醤油・鶏がら・みりん	ヨーグルト お菓子	
		3日(水)お弁当		4日(木)全面協力日		5日(金)入園・進級式	
8 (月)	千切り大根と豚肉の炒め煮 小魚 小松菜と玉ねぎの味噌汁	豚肉・油揚げ・鰹節 かえりちりめん 味噌・わかめ・煮干し	千切り大根・人参・三度豆 小松菜・玉ねぎ・ねぎ	三温糖	醤油・みりん 酢	オレンジ お菓子 牛乳	
9 (火)	鯖の西京焼き 小松菜の和え物 はんぺんの澄まし汁	鯖・白味噌 鰹節 はんぺん・わかめ・鰹節	小松菜・えのき・人参 椎茸・三つ葉	砂糖 三温糖	みりん 醤油・みりん 醤油・みりん	ヨーグルト お菓子	
10 (水)	焼きそば 小魚 もやしの味噌汁	豚肉 かえりちりめん 油揚げ・わかめ・味噌・煮干し	キャベツ・人参・ピーマン もやし・ねぎ	中華麺・ごま油	お好み焼きソース・ウスターソース・塩 酢	きな粉蒸しパン(手) 0.1歳 蒸しパン 牛乳	
11 (木)	肉じゃが 小魚 大根と玉ねぎの味噌汁	牛肉・鰹節 かえりちりめん わかめ・味噌・煮干し	玉ねぎ・人参・三度豆 大根・人参・玉ねぎ・ねぎ	じゃが芋・こんにゃく・三温糖	醤油・みりん 酢	焼きおにぎり(手) 0.1歳 おにぎり 牛乳	
12 (金)	ポークカレー 人参サラダ	豚肉	玉ねぎ・人参 人参・もやし・ほうれん草・コーン	じゃが芋・油・マーガリン 砂糖・油	カレー粉・カレールウ・コンソメ・ケチャップ 塩・りんご酢・レモン果汁・醤油	チーズ お菓子 牛乳	
13(土)							
15 (月) 歓迎会	赤飯 卵焼き・昆布和え 豆腐の赤だし	小豆 卵・鰹節・ひじき 塩昆布 豆腐・わかめ・鰹節・赤味噌	人参 キャベツ・人参・きゅうり えのき・なめこ・ねぎ	米・もち米	塩 塩・醤油 醤油 醤油	和菓子 0.1歳 いちご お茶	
16 (火)	鮭の塩焼き ナムル風煮浸し キャベツとしめじの味噌汁	鮭 油揚げ 油揚げ・味噌・煮干し	ほうれん草・人参・もやし・生姜 キャベツ・しめじ・ねぎ	三温糖・ごま油	塩 醤油・酢・塩 醤油	りんごケーキ(手) 0.1歳 蒸しパン 牛乳	
17 (水)	野菜ビーフン 小魚 ほうれん草の澄まし汁	豚肉 かえりちりめん 鰹節・わかめ	キャベツ・人参・ピーマン・玉ねぎ・もやし・椎茸 えのき・ほうれん草・人参	ビーフン・油	コンソメ・醤油・中華だし 酢 醤油・みりん	ヨーグルト お菓子	
18 (木)	鶏肝の元気煮 小魚 豆苗の中華風サラダ 春雨スープ	鶏肝・味噌 かえりちりめん ツナ ツナ・鰹節・昆布	生姜・にんにく 豆苗・キャベツ・人参・きゅうり・もやし もやし・人参・ねぎ・玉ねぎ・干し椎茸	三温糖・油 ごま油・三温糖 春雨	醤油・みりん・酒 酢 酢・醤油・塩 醤油・塩・コンソメ	いちごスコーン(手) 0.1歳 バナナ お菓子 牛乳	
19 (金)	鶏肉と大豆のトマト煮 小魚 わかめスープ	鶏肉・大豆 かえりちりめん ツナ・わかめ・昆布	玉ねぎ・人参・ピーマン・トマト缶 玉ねぎ・人参・もやし・パセリ	マカロニ・片栗粉・三温糖 ごま	塩・コンソメ・醤油・ケチャップ 酢 鶏がら・塩・醤油	パン 0.1歳 ロールパン 牛乳	
20(土)							
22 (月)	ナポリタンスパゲティ 小魚 もやしスープ	ウインナー かえりちりめん ツナ・鰹節・昆布	玉ねぎ・人参・ピーマン・マッシュルーム もやし・人参・ねぎ・干し椎茸	スパゲティ・粉チーズ	コンソメ・塩 ウスターソース・ケチャップ 酢 コンソメ・醤油・塩	バナナ お菓子 牛乳	
23 (火)	鯖の香味焼き きゅうりとツナのサラダ むらくも汁	鯖 ツナ 卵・鰹節・昆布	にんにく・生姜 きゅうり・キャベツ・人参・コーン 玉ねぎ・人参・チンゲン菜	油 片栗粉	酒・醤油・みりん 酢・塩・レモン果汁 塩・醤油	チーズ入りおやき(手) 0歳 ふかしじゃが芋 牛乳	
24 (水) 誕生日会	竹の子ご飯 つくねの照り焼き・酢の物 花麩の澄まし汁	油揚げ 鶏ミンチ・卵 わかめ 鰹節・わかめ	竹の子・人参 ミックスベジタブル・玉ねぎ・生姜 きゅうり・人参・キャベツ・コーン 三つ葉・椎茸	米 三温糖・パン粉・片栗粉 ごま・砂糖 花麩	塩・みりん・醤油 塩・酒・みりん・醤油 酢・レモン果汁・醤油 醤油・みりん	ケーキ 0.1歳 蒸しパン カルピス 0.1歳 牛乳	
25 (木)	五目きんぴら 小魚 かぼちゃの味噌汁	牛肉・鰹節・ちくわ かえりちりめん 油揚げ・わかめ・味噌・煮干し	ごぼう・れんこん・人参 かぼちゃ・玉ねぎ・ねぎ	こんにゃく・ごま・三温糖	醤油・みりん 酢 醤油	ヨーグルト お菓子	
26 (金)	チキンカレー マカロニサラダ	鶏肉 ハム	玉ねぎ・人参 人参・きゅうり・キャベツ	じゃが芋・油・マーガリン マヨネーズ・マカロニ	カレー粉・カレールウ・コンソメ・ケチャップ 塩・レモン果汁	チーズ お菓子 牛乳	
27(土)							
祝日 29日(月) 昭和の日							
30 (火)	おからの炒り煮 小魚 じゃが芋と玉ねぎの味噌汁	鶏肉・おから・ツナ・油揚げ・ちくわ・煮干し・鰹節 かえりちりめん 油揚げ・味噌・煮干し	ごぼう・玉ねぎ・人参・椎茸・ねぎ 玉ねぎ・ねぎ	こんにゃく・三温糖・油 じゃが芋	醤油・みりん 酢	りんご 0歳 オレンジ お菓子 牛乳	

- ★ 0・1・2歳児は、午前のおやつとして牛乳を飲みます。
- ★ ことり組と離乳食の間は、りんごは提供しません。
- ★ 幼児組は、主食(白ご飯又はパン)が毎日要ります。
- ★ 幼児組は、歓迎会(15日)お誕生日会(24日)は、主食は要りません。
- ★ 裏面に食事便りを載せています。ご覧ください。

食事だより



新年度がスタートします。
最初は環境の違いに戸惑うかもしれませんが
友達と一緒に食事することが、楽しい時間の
1つになっていくことと思います。
毎日安心・安全な美味しい給食を提供し
食を通して子供達の成長を見守っていきたいと思います。
まわりの大人たちが生活リズムを整えてあげ、
早寝・早起きを心がけ朝食を食べてから登園しましょう。

4月の歓迎会で赤飯を食べます☆彡

赤は古くから呪力があり、災いを避ける力がある色とされています。
お供え物として赤飯は使用されてきました。
そこから現在も邪気を払い魔除けの意味を込めてお祝いの席や
めでたい日に振る舞われるようになりました。
家庭で作るのは少し大変！と思われるかもしれませんが
簡単に出来るので是非作ってみてください。

幼児1人分

小豆	4g
米	25g
もち米	25g
塩	0.7g

～作り方～

- ①小豆をさっと洗って水気を切り鍋に入れて水を加え、中火にかける
- ②一度茹でこぼして水を入れ替え再度茹でる
- ③小豆に火が通っていれば鍋を火から外してそのまま冷ます
- ④水に浸しておいた米ともち米に③と塩を合わせていつも通り炊く

