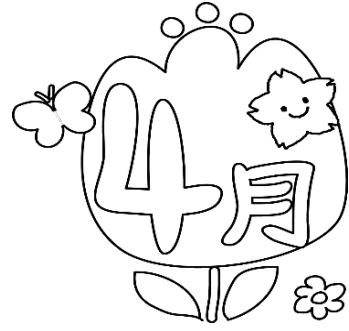


# 2024年 4月 給食献立表

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

