






日 曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ	日 曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの					熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 月	ごはん りんご 鶏肉のジンジャーボン酢蒸し チンゲン菜のしらすサラダ ミルクスープ	牛乳 韓国風おやき	米、じゃがいも、 白玉粉、マッシュ ポテト、ごま、こ ま油、油、砂糖、 ごま	牛乳、鶏肉、あ ん、ベーコン、し らす干し	りんご、チンゲンサイ、たま ねぎ、キャベツ、もやし、ク リームコーン、にんじん、 しょうが	牛乳	17 水	食パン バナナ お豆腐ナゲット 小松菜サラダ 野菜スープ	牛乳 かぼちゃの茶巾	食パン、じゃがい も、砂糖、片栗 粉、油	牛乳、鶏ひき肉、 豆腐、きな粉	かぼちゃ、バナナ、こまつ な、キャベツ、トマト、たま ねぎ、アスパラガス、にんじ ん、レーズン、にんにく、 しょうが	牛乳
2 火	食パン はっさく あじマリネ ケチャップポテト 野菜スープ	牛乳 黒蜜マカロニ	食パン、じゃがい も、マカロニ、砂 糖、黒蜜、油、米 粉、三温糖	牛乳、あじ、豚 肉、きな粉	はっさく、こまつな、たまね ぎ、にんじん、コーン、ア スパラガス、パプリカ、ピーマ ン	牛乳	18 木	ごはん グレープフルーツ 豚肉の味噌焼き かぼちゃの煮物 すまし汁	牛乳 ふるふるみかん	米、砂糖、じゃが いも、米粉、油、 ごま	豆乳、牛乳、豚 肉、油揚げ、みそ	かぼちゃ、グレープフルー ツ、みかん、こまつな、さや えんどう、切り干しだいこ ん、レモン	牛乳
3 水	ごはん キウイフルーツ 豚肉とキャベツの香り炒め アスパラのごま和え すまし汁	牛乳 ツナコーン トースト	米、食パン(8枚切 り)、ごま、油、 砂糖	牛乳、豚肉、チー ズ、ツナ缶、みそ	キャベツ、キウイフルーツ、 ほうれんそう、コーン、にん じん、アスパラガス、こまつ な、ピーマン、ねぎ、えのき だけ、切り干しだいこん、パ プリカ、にんにく、しょうが	牛乳	19 金	カレーライス ひじきとそら豆のサラダ 野菜スープ はっさく	牛乳 米粉の焼き りんごケーキ	米、じゃがいも、 油、米粉、片栗 粉、砂糖、グラ ニュー糖	牛乳、鶏肉、豆 乳、大豆、鶏ひき 肉	はっさく、たまねぎ、にんじ ん、りんご、こまつな、コー ン、キャベツ、りんごジャ ム、しめじ、ひじき	牛乳
4 木	マーボーめん れんごんのきんぴら はるさめスープ バナナ	牛乳 カレーピラフ	焼きそばめん、 米、はるさめ、片 栗粉、ごま油、砂 糖、油、ごま	牛乳、豆腐、豚ひ き肉、ツナ缶、鶏 肉、みそ	バナナ、れんごん、たまね ぎ、にんじん、ねぎ、チンゲ ンサイ、こまつな、ピーマ ン、しょうが	牛乳	20 土	食パン バナナ ガーリックチキン ほうれん草ソテー 野菜スープ	牛乳 鮭おにぎり	食パン、米、さつ まいも、油、ごま	牛乳、鶏肉、さ け、豚肉	バナナ、ほうれんそう、こまつ な、コーン、にんじん、し めじ、切り干しだいこん、に んにく、のり	牛乳
5 金	ごはん グレープフルーツ さばの竜田揚げ 白菜の甘酢和え 貝だくさんみそ汁	牛乳 小倉豆乳ゼリー	米、さつまいも、 片栗粉、油、砂糖	牛乳、豆乳、さ ば、小豆、豆腐、 みそ、ゼラチン	グレープフルーツ、はくさい い、きゅうり、こまつな、に んじん、切り干しだいこん、 しょうが、こんぶ	牛乳	21 日						
6 土	ツナピラフ 鶏ささみサラダ 野菜スープ オレンジ	牛乳 きなこトースト	米、食パン(8枚切 り)、砂糖、油	牛乳、ささ身、ツ ナ缶、きな粉、パ ター、バター	オレンジ、こまつな、たまね ぎ、かぼちゃ、パプリカ、に んじん、コーン	牛乳	22 月	食パン バナナ かじきとほうれん草のクリーム煮 焼き野菜 野菜スープ	牛乳 マッシュマロビス ケットサンド	食パン、じゃがい も、油、米粉	牛乳、かじき、豆 乳、鶏ひき肉	バナナ、ほうれんそう、こまつ な、にんじん、たまねぎ、 スナップえんどう、しめじ	牛乳
7 日													
8 月	ごはん グレープフルーツ 豚肉のオイスターマヨ炒め かぶと鶏肉の煮物 中華風レタススープ	牛乳 米粉蒸しパン	米、米粉、砂糖、 油、マヨネーズ、 ごま油、片栗粉	牛乳、豚肉、鶏 肉、卵	グレープフルーツ、かぶ、た まねぎ、オレンジジュース、 レタス、にんじん、かぶの 葉、マーマレード、ピーマ ン、しいたけ、きくらげ	牛乳	23 火	ごはん りんご 蒸し鶏のマヨこまだれ はるさめサラダ サンラータン風スープ	牛乳 お好み焼き	米、米粉、はるさ め、ごま、マヨ ネーズ、ごま油、 砂糖	牛乳、鶏肉、豆 腐、豚ひき肉、 卵、しらす干し、 かつお節	りんご、きゅうり、キャベ ツ、こまつな、トマト、にん じん、しいたけ、あおのり	牛乳
9 火	ミートソーススパゲティ お肉サラダ 野菜スープ バナナ	牛乳 コーンフレーク ヨーグルト	スパゲティ、コー ンフレーク、さつ まいも、黒砂糖、 砂糖、米粉、油	牛乳、ヨーグル ト、豚ひき肉、鶏 ひき肉、豚肉	バナナ、たまねぎ、もも、 キャベツ、ミニトマト、フ ロココリー、トマトピュー レ、きゅうり、にんじん、 コーン、にんにく	牛乳	24 水	醤油ラーメン 豚肉のごま炒め 磯辺さつまいも バナナ	牛乳 カルピス寒天	中華めん、さつま いも、米粉、油、 ごま	牛乳、豚肉、乳酸 菌飲料、鶏肉	バナナ、みかん、たまねぎ、 こまつな、もやし、もも、に ら、キウイフルーツ、にんじ ん、コーン、にんにく、しょ うが、かんてんクック、あお のり	牛乳
10 水	ごはん オレンジ さわらの煮付け 小松菜炒め みそ汁	牛乳 チョコバナナパイ	米、春巻きの皮、 砂糖、油	牛乳、さわら、豚 ひき肉、みそ	オレンジ、バナナ、こまつ な、えのきだけ、にんじん、 なす、切り干しだいこん、 しょうが	牛乳	25 木	ごはん グレープフルーツ 親子煮 フロココリーのおかか和え みそ汁	牛乳 お豆ドーナツ	米、ホットケーキ ミックス、さつま いも、油	牛乳、卵、鶏肉、 大豆、豆乳、み そ、ちくわ、かつ お節	グレープフルーツ、プロッコ リー、たまねぎ、にんじん、 もやし、キャベツ	牛乳
11 木	ごはん りんご 鶏のから揚げ ほうれん草の白あえ すまし汁	牛乳 ブルーベリー ジャムサンド	米、サンドイッチ パン、油、片栗 粉、ごま、砂糖、 ねりごま	牛乳、ヨーグル ト、豚ひき肉、鶏 ひき肉、豚肉	バナナ、たまねぎ、もも、 キャベツ、ミニトマト、フ ロココリー、トマトピュー レ、きゅうり、にんじん、 コーン、にんにく	牛乳	26 金	ロールパン オレンジ 白身魚のラビゴットソース かぼちゃサラダ チキンスープ	牛乳 さつま芋 まんじゅう	ロールパン、さつ まいも、小麦粉、 砂糖、マヨネー ズ、油	豆乳、牛乳、メル ルーサ、鶏肉	オレンジ、かぼちゃ、トマ ト、たまねぎ、クリームコー ン、きゅうり、コーン、ほう れんそう、レーズン	牛乳
12 金	ごはん りんご 鶏のから揚げ ほうれん草の白あえ すまし汁	牛乳 ブルーベリー ジャムサンド	米、サンドイッチ パン、油、片栗 粉、ごま、砂糖、 ねりごま	牛乳、ヨーグル ト、豚ひき肉、鶏 ひき肉、豚肉	バナナ、たまねぎ、もも、 キャベツ、ミニトマト、フ ロココリー、トマトピュー レ、きゅうり、にんじん、 コーン、にんにく	牛乳	27 土	ごはん バナナ さわらのごま焼き 筑前煮 みそ汁	牛乳 クラッカーサンド	米、油、砂糖、ご ま	牛乳、さわら、鶏 肉、クリームチー ズ、みそ、凍り豆 腐	バナナ、れんごん、にんじ ん、こまつな、ごぼう、フ ルーベリージャム、だけの こ、さやえんどう、しょうが	牛乳
13 土	ごはん はっさく 豚肉のしょうが焼き しらすサラダ みそ汁	牛乳 さつま芋と りんごの甘煮	米、さつまいも、 じゃがいも、砂 糖、油	牛乳、豚肉、豆 腐、しらす干し、 みそ、バター	はっさく、りんご、こまつ な、キャベツ、えのきだけ、 レーズン、しょうが	牛乳	28 日						
14 日													
15 月	ごま豆乳うどん かじきのみぞれ煮 粉ふき芋 りんご	牛乳 ハリハリごはん	うどん、じゃがい も、米、砂糖、ね りごま、片栗粉、 ごま、油	豆乳、牛乳、かじ き、鶏ひき肉	りんご、だいこん、はくさい い、にんじん、ほうれんそ う、みずな、切り干しだいこ ん、あおのり	牛乳	29 月	<h1 style="margin: 0;">昭和の日</h1>					
16 火	菜の花ごはん 昆布の炒め煮 トマト 豆腐のみそ汁	牛乳 スティックパン	米、小麦粉、砂 糖、ごま油	牛乳、豚肉、豆 腐、さけ、卵、み そ、バター	トマト、オレンジ、バナナ、 ほうれんそう、なばな、こん ぶ、ねぎ、にんじん、えのき だけ	牛乳	30 火	ごはん オレンジ 豚肉のせん切り炒め 人参の甘煮 みそ汁	牛乳 ホットドッグ	米、ロールパン、 砂糖、ごま、油	牛乳、豚肉、ウイ ンナーソーセー ジ、みそ、凍り豆 腐	オレンジ、キャベツ、にんじ ん、フロココリー、こまつ な、もやし、ピーマン、ね ぎ、にんにく、しょうが	牛乳
													
★ベーコン・ウィンナー・生中華めん・焼きそばめん・ホットケーキ粉は卵不使用のものを使用しています。★仕入れの都合上、メニューを変更する場合がございます。ご了承ください。													
一か月の平均エネルギー量 乳児：439Kcal 幼児：548Kcal													



# 食育だより

令和6年度4月

ご入園、ご進級おめでとうございます。春の暖かな日差しの中、新年度がスタートしました。今年も1年間、楽しい昼食やおやつの時間となるよう、いろいろな食育計画を立てています。楽しみにしててください。

## 【今月の食育】

**たんぽぽ組**

6月からスタートします。

**さくら組**

5月からスタートします。

**ほし組**

5月からスタートします。

**つき組**

5月からスタートします。

**たいよう組**

5月からスタートします。

## 今月の旬の食材



たまねぎ

きゃべつ



じゃがいも

にんじん



おれんじ

他にもいろいろあるのでさがしてみてもね♪

## 『食育』ってなあに？

食育とは「生活の基礎作りに役立つ、基本的な食事を学ぶ教育」と位置づけられており、食べるときのマナー、食べ物を大事にする気持ち、旬・食文化・栄養バランスを知るなど日々の食生活に密着したものになっています。

当園では、保育園生活に慣れてくる時期から、月齢に合わせた食育を月に1回、年間を通して計画しています。

食を通して子どもたちの成長を支えていけるよう努めてまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

