

# 令和6年4月 給食献立表 富士わかば保育園

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	
1	月	ごはん 焼き肉 付け合わせ ブロッコリー キャベツとツナの甘酢和え	牛乳 せんべい	米、じゃがいも、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、ツナ油漬缶、みそ	キャベツ、ブロッコリー、生わかめ、にんじん、りんご、しょうが、ごま、にんにく	牛乳
2	火	ごはん 煮魚 あかうお 青菜の納豆和え みそ汁 大根と油揚げ	牛乳 お好み焼き	米、小麦粉、砂糖、やまといも、マヨネーズ、油	牛乳、あかうお、卵、挽きわり納豆、白みそ、チーズ、ウインナーソーセージ、油揚げ、かつお節	こまつな、だいこん、キャベツ、にんじん、ごぼう、しょうが、ごま、あおくり	牛乳
3	水	麦ごはん チキンカレー コールスローサラダ オレンジ	飲むヨーグルト ポリポリ小魚 ミニカップゼリー	米、じゃがいも、油、押麦、砂糖	ヨーグルト(ドリンク)、鶏むね肉	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン缶、きゅうり、りんご、ごま、にんにく	牛乳
4	木	ごはん 肉じゃが ごま和え みそ汁 豆腐と油揚げ	ほうじ茶 ミルクもち	じゃがいも、米、砂糖、片栗粉、油	牛乳、絹ごし豆腐、豚肉(もも)、みそ、油揚げ、きな粉	ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、しらたき、葉ねぎ、ずりごま	牛乳
5	金	ミートソーススパゲッティ ベーコンサラダ バナナ	牛乳 いちごジャムサンド	スパゲティ、食パン、油、小麦粉、砂糖	牛乳、豚ひき肉、ベーコン、粉チーズ	バナナ、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、ホールマト缶詰、いちごジャム、りんご、干しいたけ	牛乳
6	土	 <b>入園・進級式</b>					
8	月	麻婆丼 拌三糸 わかめスープ	牛乳 おやつ焼きうどん	米、ゆであうどん、砂糖、はるさめ、ごま油、油、片栗粉	牛乳、絹ごし豆腐、豚肉(もも)、豚ひき肉、ハム、赤みそ、かつお節	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、ピーマン、生わかめ、葉ねぎ、干しいたけ、ごま、あおくり、にんにく、しょうが	牛乳
9	火	食パン・いちごジャム クリームシチュー コーンサラダ オレンジ	麦茶 塩おむすび	食パン、米、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、生クリーム	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、クリームコーン缶、コーン缶、きゅうり、にんじん、いちごジャム・低糖度、しめじ、ごま	牛乳
10	水	ごはん さけのおやき 付け合わせ 小松菜ソテー 切干大根の煮物	牛乳 フライドポテト	じゃがいも、米、油、砂糖	牛乳、さけ、みそ、油揚げ	キャベツ、こまつな、にんじん、切り干しだいこん、えのきたけ、しいたけ	野菜ジュース
11	木	たけのごはん 千草焼き きゅうりの酢の物 みそ汁 かぼちゃ	牛乳 メロンパン風	米、ホットケーキ粉、砂糖、無塩バター、油、グラニュー糖、片栗粉	牛乳、卵、豚ひき肉、油揚げ、鶏むね肉、みそ、しらす干し	かぼちゃ、きゅうり、たけのこ(ゆで)、にんじん、たまねぎ、みかん缶、ほうれんそう、生わかめ	牛乳
12	金	ごはん おかから揚げ 付け合わせ 茹でキャベツ ポテトサラダ	ほうじ茶 バナナヨーグルト	じゃがいも、米、コンフレーク、マヨネーズ、油、片栗粉、砂糖	ヨーグルト(無糖)、鶏もも肉(皮付き)、みそ、油揚げ、かつお節	バナナ、キャベツ、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、コーン缶、きゅうり、しょうが	牛乳
13	土	ハヤシライス 大根のスープ バナナ	牛乳 かし	米、油	牛乳、豚肉(もも)	バナナ、たまねぎ、だいこん、にんじん、しめじ、レタス、干しいたけ	牛乳
15	月	三色丼 かぼちゃのマヨ焼き みそ汁 キャベツとわかめ	牛乳 ホットケーキ	米、ホットケーキ粉、メープルシロップ、マヨネーズ、砂糖、油	牛乳、鶏ひき肉、みそ、卵、ヨーグルト(無糖)、ベーコン	かぼちゃ、ほうれんそう、キャベツ、たまねぎ、コーン缶、にんじん、生わかめ、焼きのり、しょうが	牛乳
16	火	ごはん かじきのスティック揚げ 付け合わせ)スナップエンドウ もやしのサラダ	鉄分入りジュース ふかしいも	さつまいも、米、片栗粉、油、砂糖、ごま油	かじき、みそ、油揚げ	もやし、スナップエンドウ、だいこん、きゅうり、にんじん、ねぎ、しょうが、ごま	牛乳
17	水	☆お楽しみ献立 ぞう組希望献立☆ しおラーメン チーズサラダ ミニカップゼリー	牛乳 マシュマロパー	ゆで中華めん、コンフレーク、無塩バター、油、ごま油、砂糖	牛乳、鶏むね肉、チーズ	キャベツ、はくさい、みかん缶、ねぎ、きゅうり、もやし、にんじん、コーン缶、しめじ、しょうが、レモン、たまねぎ、にんにく	牛乳
18	木	ふりかけご飯 豆腐とツナのソース焼き 付け合わせ トマト 三色おひたし	牛乳 オレンジ せんべい	米、パン粉、砂糖、油、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、卵、ツナ油漬缶	オレンジ、ほうれんそう、トマト、たまねぎ、もやし、にんじん、ねぎ	野菜ジュース

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	
19	金	ごはん ホウチロー じゃがいものバター煮 春雨スープ	牛乳 カナッペ	米、じゃがいも、はるさめ、砂糖、油、バター	牛乳、豚肉(肩ロース)、生クリーム、みそ	キャベツ、たまねぎ、えのきたけ、ピーマン、にんじん、葉ねぎ、もも缶(白橋)、みかん缶、キウイフルーツ、赤ピーマン、ねぎ、にんにく、しょうが	牛乳
20	土	サンドイッチ(ツナ・ジャム) ポトフ バナナ	牛乳 かし	食パン、じゃがいも、マヨネーズ、マーガリン	牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、いちごジャム・低糖度、きゅうり	牛乳
22	月	ドライカレー シーチキンきゅうり ヨーグルト	牛乳 揚げせんべい	小麦粉、油、砂糖	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚ひき肉、ツナ油漬缶	たまねぎ、にんじん、きゅうり、ピーマン、セロリ、生わかめ、りんご、にんにく	牛乳
23	火	ごはん 白身魚の人参マヨ焼き 付け合わせ)スナップエンドウ ひじきの煮物	牛乳 じゃがいもフォカッチャ	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、マヨネーズ、砂糖、油、オリゴ糖	牛乳、かかれい、絹ごし豆腐、みそ、ハム、チーズ、油揚げ、粉チーズ	ほうれんそう、スナップエンドウ、にんじん、しいたけ、ひじき、パセリ	鉄分ジュース
24	水	焼きそば 春野菜の豚汁 バナナ	牛乳 しらすおむすび	焼きそばめん、米、じゃがいも、油	牛乳、豚肉(もも)、ウインナーソーセージ、いか、みそ、油揚げ、しらす干し	バナナ、キャベツ、だいこん、にんじん、ホールマト缶詰、グリーンアスパラガス、ごぼう、ピーマン	牛乳
25	木	ごはん ポークビーンズ キャベツとハムのごまマヨ 茗竹汁	麦茶 フルーチェ	米、じゃがいも、砂糖、油、ごま油、マヨネーズ	ゆで大豆、豚肉(肩ロース)、ハム、ベーコン	キャベツ、たまねぎ、にんじん、たけのこ(ゆで)、生わかめ	牛乳
26	金	ごはん マーマレードチキン 付け合わせ トマト 小松菜サラダ	牛乳 カステラ	米、じゃがいも、マヨネーズ	牛乳、鶏もも肉、チーズ、みそ、ベーコン	こまつな、トマト、もやし、たまねぎ、マーマレード・低糖度、ごま	牛乳
27	土	親子丼 みそ汁 キャベツとえのきたけ油揚げ バナナ	牛乳 かし	米、油、砂糖	牛乳、卵、鶏もも肉(皮付き)、ちくわ、みそ、油揚げ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、えのきたけ	牛乳
29	月	<b>昭和の日</b>					
30	火	コーンご飯 チキンクリームライス ダイコンサラダ ハム入り野菜スープ	牛乳 かりんとう	米、砂糖、油、片栗粉、バター、ごま油、小麦粉	牛乳、鶏もも肉、生クリーム、ハム、いわし(煮干し)	たまねぎ、だいこん、コーン缶、キャベツ、にんじん、マッシュルーム缶、きゅうり	鉄分入りジュース

都合により献立の内容が変わることがあります。ご承知おきください。

🌸🌸🌸🌸🌸 **ご入園・ご進級おめでとうございます!** 🌸🌸🌸🌸🌸

新しい環境での新生活が始まります。子どもも大人も慣れない生活に戸惑い、しばらくは緊張で疲れを感じやすくなる時期です。毎日元気に活動するための第一歩は、生活リズム! 朝ごはんをしっかりと食べて、夜はゆっくり体を休めて4月をスタートしましょう。

4月の献立は食べやすく、子どもに人気の高いメニューを多くしました。給食室一同、心を込めて作りますのでよろしくお願致します。

\* 20日 お楽しみ給食の日 ぞう組の希望献立

**旬の食べ物**

- 🍎 春キャベツ
- 🍆 スナップエンドウ
- 🍄 たけのこ
- 🥬 アスパラガス

1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)	エネルギー	578 kcal	鉄	2.5 mg
	たんぱく質	22.5 g	カルシウム	264 mg
	脂質	18.8 g	ビタミンC	35 mg
	塩分	2.0 g	食物繊維	4.0 g
1か月の平均栄養量 (乳児・おやつ含む)	エネルギー	476 kcal	鉄	2.2 mg
	たんぱく質	18.7 g	カルシウム	248 mg
	脂質	16.1 g	ビタミンC	28 mg
	塩分	1.6 g	食物繊維	3.1 g