2024年

にじいろ・おひさま保育園4月献立表（幼児食）

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
1 牛乳 かぼちゃポーロ		**2** 牛乳 きらきら星のパフ（あられ）		**3** 牛乳 ざらめせんべい		**4** 牛乳 クラッカー		**5** 牛乳 きなこせんべい		**6**	
ごはん	八分つき米	ごはん	八分つき米	ごはん	八分つき米	★たけのこごはん	八分つき米 たけのこ（ゆで） 油揚げ こんぶ（だし用） しょうゆ（うすくち）	ごはん	八分つき米	豚丼	八分つき米 豚肉(ばら) たまねぎ もやし ねぎ しょうが にんにく しょうゆ 三温糖 ごま 油
鰆のカレームニエル	あじ 食塩 片栗粉 油 カレー粉	ブルコギ	牛肉(ばら) たまねぎ にんじん こまつな もやし にら ごま油 しょうゆ 三温糖 おろしにんにく 鶏がらスープ ごま	豚肉と豆苗の塩麹炒め	豚肉(ばら) トウミョウ（芽ばえ）たまねぎ にんじん 塩麹 油	カレイの煮つけ	かれい しょうが しょうゆ 三温糖	鶏肉のピカタ	鶏もも肉（皮付き） 小麦粉 卵 コンソメ パセリ粉 油 ケチャップ	わかめサラダ	きゅうり にんじん コーン缶 ツナ カットわかめ 酢 ごま油 しょうゆ（うすくち）
春雨サラダ	はるさめ きゅうり にんじん しょうゆ ごま 酢 ごま油 三温糖	ほうれん草ののり酢和え	ほうれんそう ツナ キャベツ 焼きのり しょうゆ（うすくち） 酢	★きんぴらごぼう	ごぼう れんこん にんじん しょうゆ 三温糖 ごま油 ごま	きゅうりの酢の物	きゅうり もやし カットわかめ しらす干し 酢 しょうゆ（うすくち） 三温糖	大根とブロッコリーのサラダ	だいこん ブロッコリー にんじん オリーブ油 酢 しょうゆ すりごま		
かぼちゃのみそ汁	かぼちゃ たまねぎ しめじ ねぎ いわし（煮干し） 米みそ（淡色辛みそ）	わかめのすまし汁	焼ふ カットわかめ ねぎ しょうゆ（うすくち） 食塩 こんぶ（だし用） かつお節	あおさのすまし汁	あおさ はんぺん にんじん えのきだけ 食塩 しょうゆ（うすくち） かつお節 こんぶ（だし用）	春キャベツのみそ汁	春キャベツ えのきだけ にんじん 葉ねぎ 米みそ（淡色辛みそ） かつお節 こんぶ（だし用）	ミネストローネ	じゃがいも しめじ たまねぎ キャベツ にんじん ホールトマト缶 コンソメ		
オレンジ		バナナ		りんご		デコポン		グレープフルーツ			
番茶		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳	
鮭わかめおにぎり	八分つき米 さけ ごま 炊き込みわかめ	ミートサンド	ロールパン 豚ひき肉 たまねぎ にんじん ケチャップ 三温糖 ウスターソース 油 片栗粉	ブロッコリーのパスタ	スパゲティ ブロッコリー ツナ にんにく しょうゆ（うすくち） オリーブ油	きなこホイップサンド	食パン きな粉 ホイップクリーム	ハートパイ	パイ生地 黒砂糖	オレンジ クラッカー	
8 牛乳 星っこ（せんべい）		**9** 牛乳 胚芽クッキー		**10** 牛乳 ミレービスケット		**11** 牛乳 ミニハート(せんべい)		**12** 牛乳 二色せんべい		**13**	
ごはん	八分つき米	ごはん	八分つき米	ごはん	八分つき米	ロールパン		ごはん	八分つき米	みそラーメン	茹で中華めん 豚肉(ばら) もやし コーン缶 カットわかめ 米みそ（淡色辛みそ） 鶏がらスープ
酢豚風煮	鶏もも肉（皮付き） たまねぎ にんじん ピーマン 油 三温糖 しょうゆ 酢 ケチャップ 片栗粉	西京焼き	さわら 米みそ（淡色辛みそ） 三温糖 油	厚揚げの中華煮	厚揚げ ツナ 黒きくらげ にんじん コーン缶 コンソメ ごま油 しょうゆ（うすくち）	鶏肉のレモンバター焼き	鶏もも肉 レモン 無塩バター しょうゆ パセリ粉	鯖の竜田揚げ	さば 食塩 しょうゆ にんにく しょうが 片栗粉 油	白菜ときゅうりのゆかり和え	はくさい きゅうり にんじん ゆかり
もやしと人参のナムル	もやし にんじん きゅうり ごま油 ごま しょうゆ	豆苗のサラダ	トウミョウ（芽ばえ） だいこん にんじん ノンエッグマヨネーズ しょうゆ	おかか和え	キャベツ にんじん ブロッコリー かつお節 しょうゆ（うすくち）	コールスローサラダ	キャベツ にんじん コーン缶 ツナ ノンエッグマヨネーズ 酢 三温糖 食塩	★切り干し大根と塩昆布の和え物	切り干しだいこん きゅうり にんじん 塩こんぶ ごま ごま油	りんご	
はるさめスープ	はるさめ チンゲンサイ えのきだけ ごま油 鶏がらスープ 食塩	きのこのすまし汁	えのきだけ しめじ たまねぎ ねぎ カットわかめ かつお節 しょうゆ（うすくち） 食塩	じゃがいものみそ汁	じゃがいも しめじ たまねぎ 葉ねぎ いわし(煮干し) 米みそ（淡色辛みそ）	トマトスープ	トマトピューレ たまねぎ にんじん えのきだけ コンソメ	なめこのみそ汁	木綿豆腐 なめこ たまねぎ 葉ねぎ いわし(煮干し) 米みそ（淡色辛みそ）		
甘夏		りんご		デコポン		オレンジ		バナナ			
牛乳		牛乳		牛乳		番茶		牛乳		番茶	
塩焼きそば	焼きそばめん 豚肉(ばら) こまつな キャベツ にんじん もやし 油 コンソメ 食塩	きなこ蒸しパン	ホットケーキ粉 豆乳 きな粉 油	★サクサクラスク	食パン 無塩バター 三温糖	ツナカレーおにぎり	八分つき米 ツナ にんじん グリンピース カレー粉 食塩 油	チョコ春巻き	上新粉 豆乳 三温糖 ココア（ピュアココア） 春巻きの皮 油	わかめおにぎり	八分つき米 炊き込みわかめ ごま
15 牛乳 きらきら星のパフ（あられ）		**16** 牛乳 胚芽クッキー		**17** 牛乳 かぼちゃポーロ		**18** 牛乳 味付け小魚カップリング		**19** 牛乳 野菜スティック（ビスケット）		**20**	
ごはん	八分つき米	野菜カレー	八分つき米 鶏もも肉（皮付き） かぼちゃ たまねぎ こまつな しめじ にんじん カレールウ	ごはん	八分つき米	お花形ケチャップライス	八分つき米 ツナ たまねぎ ケチャップ 食塩 さやえんどう コーン缶	弁当日		焼肉丼	八分つき米 牛肉(ばら) もやし たまねぎ にんじん コーン缶 米みそ（淡色辛みそ） 三温糖 しょうゆ にんにく ごま 油
豆腐チャンプルー	木綿豆腐 ツナ にんじん たまねぎ にら 油 しょうゆ（うすくち） かつお節 食塩	★ごぼうときゅうりのサラダ	ごぼう きゅうり にんじん コーン缶 すりごま しょうゆ（うすくち） 三温糖 ごま油	さわらの照り焼き	さわら しょうゆ 三温糖 油	鶏肉の香味焼き	鶏もも肉（皮付き） 食塩 しょうが にんにく 油 上新粉 パセリ粉			キャベツのツナ和え	キャベツ きゅうり にんじん ツナ しょうゆ（うすくち） 酢 三温糖
もやしとハムの和え物	もやし きゅうり キャベツ ハム 油 酢 しょうゆ（うすくち） 三温糖 食塩	バナナ		✿白菜とほうれん草の白和え	はくさい ほうれんそう にんじん ひじき しょうゆ かつお節 木綿豆腐 米みそ（淡色辛みそ） すりごま 三温糖 酢	✿ほうれん草サラダ	ほうれん草 キャベツ にんじん ベーコン ごま油 三温糖 酢 しょうゆ（うすくち）				
新玉ねぎのみそ汁	新たまねぎ しめじ にんじん ねぎ いわし(煮干し) 米みそ（淡色辛みそ）	牛乳		麩のすまし汁	焼ふ たまねぎ えのきだけ みつば しょうゆ（うすくち） 食塩 こんぶ（だし用） かつお節	新玉ねぎのスープ	新たまねぎ にんじん しめじ 食塩 しょうゆ かつお節				
オレンジ				グレープフルーツ		りんご					
牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳	
ライスピザ	八分つき米 パセリ粉 とろけるチーズ ケチャップ コーン缶 たまねぎ ピーマン	チヂミ	豚ひき肉 にら 上新粉 コーン缶 しらす干し 食塩 油 ごま油 しょうゆ 三温糖 酢	和風スパゲティー	スパゲティ たまねぎ ブロッコリー マッシュルーム缶 ツナ オリーブ油 しょうゆ 焼きのり	マーブル蒸しパン	ホットケーキ粉 ココア（ピュアココア） 油 豆乳 三温糖	黄な粉マカロニ	マカロニ 三温糖 食塩 きな粉	オレンジ ミレービスケット	
22 牛乳 ミニのりすけ（せんべい）		**23** 牛乳 クラッカー		**24** 牛乳 きなこせんべい		**25** 牛乳 野菜スティック（ビスケット）		**26** 牛乳 二色せんべい		**27**	
ごはん	八分つき米	ごはん	八分つき米	ごはん	八分つき米	ごはん	八分つき米	ほうれん草パン		きのこスパゲティ	スパゲティ 豚肉（ばら） たまねぎ にんじん しいたけ しめじ えのきだけ しょうゆ（うすくち） 食塩 油
ねぎ味噌焼き	さけ ねぎ 米みそ（淡色辛みそ） 三温糖 油	✿豚肉の中華炒め	豚肉(ばら) もやし にんじん 黒きくらげ しょうゆ にんにく しょうが ごま油	★筍のおかか煮	たけのこ（ゆで）ツナ にんじん 糸こんにゃく しょうゆ（うすくち） 三温糖 かつお節 油	麻婆豆腐	木綿豆腐 豚ひき肉 たまねぎ にら にんじん にんにく しょうが 三温糖 米みそ（淡色辛みそ） しょうゆ 片栗粉 ごま油	かれいのチーズ焼き	かれい 食塩 上新粉 粉チーズ 油 パン粉 パセリ粉	ジャーマンポテト	じゃがいも ツナ たまねぎ パセリ粉 食塩 油
春キャベツサラダ	春キャベツ きゅうり にんじん コーン缶 ノンエッグマヨネーズ 食塩	小松菜ののり和え	こまつな にんじん 焼きのり 酢 しょうゆ（うすくち） ごま油	✿納豆和え	挽きわり納豆 ほうれんそう にんじん しらす干し 味付けのり しょうゆ（うすくち）	ブロッコリーのソテー	ブロッコリー にんじん しめじ 油 しょうゆ 食塩	マカロニサラダ	マカロニ にんじん きゅうり ハム ノンエッグマヨネーズ	グレープフルーツ	
もずくのすまし汁	もずく えのきだけ にんじん 木綿豆腐 ねぎ かつお節 しょうゆ（うすくち）	かぶのスープ	かぶ さといも 葉ねぎ 鶏がらスープ 食塩 しょうが	✿油揚げのみそ汁	たまねぎ ねぎ 油揚げ カットわかめ 米みそ（淡色辛みそ） こんぶ（だし用） いわし（煮干し）	中華風スープ	チンゲンサイ たまねぎ コーン缶 ベーコン 鶏がらスープ	コンソメスープ	たまねぎ にんじん しめじ コーン缶 コンソメ しょうゆ（うすくち） パセリ粉		
りんご		いちご		サンフルーツ		りんご		デコポン			
牛乳		番茶		牛乳		牛乳		牛乳		番茶	
ビーフンと野菜のソテー	ビーフン ツナ たまねぎ にんじん 干ししいたけ ピーマン しょうゆ コンソメ ごま油	鶏そぼろおにぎり	八分つき米 鶏ひき肉 にんじん 干ししいたけ ひじき しょうゆ 三温糖 鶏がらスープ こんぶ（だし用）	抹茶豆乳もち	豆乳 片栗粉 抹茶 きな粉 三温糖	メロンパン風スコーン	ホットケーキ粉 豆乳 三温糖 油 グラニュー糖	カレーフライドポテト	じゃがいも 油 食塩 カレー粉	ゆかりおにぎり	八分つき米 ゆかり
29		**30** 牛乳 味付け小魚カップリング									
昭和の日		ごはん	八分つき米								
		鶏つくね	鶏ひき肉 たまねぎ ひじき 米みそ（淡色辛みそ） しょうが 木綿豆腐 葉ねぎ 油 片栗粉 しょうゆ 三温糖 鶏がらスープ								
		★スティック野菜	ブロッコリー にんじん だいこん ノンエッグマヨネーズ 米みそ（淡色辛みそ） すりごま								
		若竹汁	だけのこ たまねぎ カットわかめ かつお節 米みそ（淡色辛みそ） ねぎ								
		甘夏									
		牛乳									
		レモンクッキー	小麦粉 無塩バター 三温糖 豆乳 レモン果汁								

ご入園、ご進級おめでとうございます。安全で美味しく、子どもたちが笑顔で食べてくれる給食を心を込めてつくっていきますので、どうぞよろしくお願いします。

献立のポイント「新玉ねぎ」

新玉ねぎは、乾燥せずに直ぐに出荷されることから、みずみずしくて肉質が柔らかく、甘みがあるのが特徴です。また、辛味や臭みが少なく、生食でサラダなどでも美味しく食べられます。栄養は、通常の玉ねぎと変わりはなく、新玉ねぎの香りの元である「硫化アリル」が含まれています。免疫力や血液の流れを促進するのに効果的です。ぜひご家庭でも旬の野菜を食べてみてください。

旬の食材：筍、長いも、春キャベツ、新玉ねぎ、甘夏

※よく噛んで食べる取り組みとして、カミカミメニュー（★のマーク）を取り入れています。

※カルシウム・鉄が摂取できるメニュー（✤のマーク）を取り入れています。

※おやつにカミカミメニュー（煮干し、するめ、こんぶなど）を一緒に提供します。

※天候等により献立を一部変更することがありますのであらかじめご了承ください。

※衛生管理の都合上、給食の取り置きは12時半までとなっております。