

# 4月の献立表

日	曜	3歳未満児		副食		午後のおやつ	
		午前のおやつ	主食	献立名	食材料名	献立名	食材料名
1	月	牛乳 おかき	ご飯	カレーシチュー ツナサラダ バナナ	じゃが芋、玉ねぎ、人参、豚肉、にんにく、しょうが、油、カレールウ ツナ、人参、キャベツ、小松菜、油、酢、砂糖、塩、こしょう バナナ	牛乳 ビスケット	
2	火	牛乳 乾パン	ご飯	鶏肉の照り焼き 春雨の中華サラダ キャベツのみそ汁	鶏肉、砂糖、しょうゆ、みりん、しょうが、油、片栗粉 はるさめ、人参、きゅうり、ハム、卵、ごま、酢、砂糖、塩、ごま油 キャベツ、人参、油揚げ、ねぎ、煮干し、みそ	牛乳 せんべい	
3	水	牛乳 あられ	ご飯	あじのムニエル 切干大根の洋風煮 小松菜と豆腐のすまし汁	あじ、塩、こしょう、小麦粉、バター 切干大根、玉ねぎ、ベーコン、人参、さやえんどう、コンソメ、砂糖、ケチャップ、しょうゆ 小松菜、豆腐、玉ねぎ、人参、かつお節、しょうゆ、塩	お茶 ★みだらし 団子	白玉粉、砂糖、みりん、 しょうゆ、片栗粉
4	木	牛乳 ポップコーン	ご飯	豚肉のつけ焼き キャベツとほうれん草のサラダ じゃが芋のみそ汁	豚肉、玉ねぎ、りんご、ピーマン、油、しょうが、しょうゆ、みりん キャベツ、ほうれん草、人参、コーン、かまぼこ、マヨネーズ、しょうゆ じゃが芋、玉ねぎ、人参、油揚げ、ねぎ、煮干し、みそ	牛乳 黒棒	
5	金			❀入園式❀			
6	土	牛乳・せんべい					お茶・クッキー
8	月	牛乳 クッキー	ご飯	肉じゃが ごま和え 花麩のすまし汁	牛肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ、しらたき、グリーンピース、油、かつお節、砂糖、 みりん、しょうゆ キャベツ、人参、もやし、小松菜、ちくわ、ごま、砂糖、しょうゆ 焼き麩、人参、油揚げ、生わかめ、かつお節、しょうゆ、塩	牛乳 ロール カステラ	
9	火	牛乳 おかき	ご飯	かりん揚げ 小松菜のサラダ キャベツのクリーム煮	豚肉、しょうが、片栗粉、油、砂糖、しょうゆ 小松菜、大根、人参、ツナ水煮、ごま油、しょうゆ、砂糖、酢 じゃが芋、キャベツ、玉ねぎ、人参、ハム、グリーンピース、油、脱脂粉乳、 コンソメ、片栗粉、塩、こしょう	お茶 ★豆腐もち	白玉粉、木綿豆腐、 きな粉、砂糖
10	水	牛乳 歯がため ビスケット	ご飯	ハニースパイシーチキン 厚揚げのサラダ なめこ汁	鶏肉、塩、しょうゆ、はちみつ、にんにく、カレー粉、油 厚揚げ、かつお節、ベーコン、もやし、キャベツ、人参、ひじき、マヨネーズ、みそ なめこ、人参、小松菜、卵、かつお節、しょうゆ、塩	牛乳 バナナ	
11	木	牛乳 乾パン	ご飯	肉うどん ブロッコリーの華風和え ジョア（マスカット）	ゆでうどん、豚肉、玉ねぎ、干しいたけ、かまぼこ、ねぎ、かつお節、 しょうゆ、みりん、塩 ブロッコリー、塩、人参、卵、砂糖、油、酢、砂糖、しょうゆ、ごま油 脱脂粉乳、マスカット果汁、還元麦芽糖水あめ、ピロリン酸鉄、葉酸、ビタミンDほか	牛乳 ★ヨーグルト パンケーキ	ホットケーキミックス、 卵、油、ヨーグルト
12	金	牛乳 玄米フレーク	ご飯	お魚コロッケ 青菜の和え物 豆腐のみそ汁	いわし、玉ねぎ、人参、しょうが、卵、片栗粉、カレー粉、塩、パン粉、油 小松菜、もやし、人参、コーン、砂糖、しょうゆ 豆腐、玉ねぎ、しいたけ、人参、ねぎ、煮干し、みそ	牛乳 クッキー	
13	土	牛乳・クッキー					お茶・せんべい
15	月	ヨーグルト	ご飯	🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉 お誕生会		お誕生会メニューのため 白ごはんはいりません	
16	火	牛乳 クラッカー	ご飯	いわしの蒲焼き 大根と厚揚げの煮物 茗竹汁	いわし、しょうが、酒、片栗粉、油、砂糖、しょうゆ、みりん 大根、小松菜、厚揚げ、かつお節、しょうゆ、みりん、砂糖 だけのこ（ゆで）、玉ねぎ、生わかめ、かつお節、しょうゆ、塩	牛乳 ★ごま トースト	食パン、バター、 砂糖、ごま
17	水	牛乳 マンナビスケッ ト	ご飯	豚肉の甘辛焼き ポテトサラダ 大根のみそ汁	豚肉、玉ねぎ、ねぎ、油、みりん、しょうゆ、ごま、砂糖 じゃがいも、塩、きゅうり、玉ねぎ、人参、ハム、マヨネーズ、塩 豆腐、大根、もやし、人参、煮干し、みそ	お茶 塩せんべい	
18	木	牛乳 塩せんべい	ご飯	白身魚のカレー竜田揚げ ふぎのそぼろ煮 麩の味噌汁	赤魚、しょうゆ、カレー粉、片栗粉、油 ふぎ（ゆで）、大根、鶏肉、かつお節、しょうゆ、砂糖、みりん、片栗粉 焼き麩、木綿豆腐、にんじん、わかめ、煮干し、みそ	牛乳 ★フライド ポテト	じゃがいも、油、塩、
19	金	牛乳 塩せんべい	ご飯	もやしの豚コース巻き キャベツとコーンのソテー 切り干し大根のスープ	豚肉、塩、こしょう、もやし、片栗粉、油、砂糖、しょうゆ、みりん、しょうが キャベツ、玉ねぎ、コーン、人参、塩、こしょう、バター 切干大根、人参、えのき茸、コンソメ、塩、パセリ	牛乳 クッキー	
20	土	牛乳・ウエハース					お茶・せんべい
22	月	牛乳 玄米おこし	ご飯	タイ風焼きとり スパゲティサラダ すまし汁	鶏肉、しょうゆ、砂糖、ねぎ、にんにく、ごま油、こしょう、油 スパゲティ、キャベツ、人参、ハム、きゅうり、油、酢、砂糖、塩、こしょう 小松菜、人参、えのき茸、かまぼこ、かつお節、しょうゆ、塩	お茶 おかき	
23	火	牛乳 あられ	ご飯	鮭のムニエル 野菜のごま和え もずくスープ	鮭、塩、こしょう、小麦粉、バター、油 小松菜、人参、もやし、白菜、ごま、砂糖、しょうゆ もずく、玉ねぎ、人参、えび、いか、卵、ほうれん草、中華だし、しょうゆ、塩、片栗粉	牛乳 ★人参 蒸しパン	ホットケーキミックス 人参、卵、牛乳、砂糖
24	水	牛乳 ポーロ	ご飯	豆腐のまさご揚げ キャベツともやしのごま和え えのき茸と玉ねぎのすまし汁	豆腐、えび、豚肉、人参、玉ねぎ、しらす干し、卵、食塩、片栗粉、油 キャベツ、人参、もやし、小松菜、ちくわ、ごま、砂糖、しょうゆ えのき茸、玉ねぎ、人参、ねぎ、かつお節、しょうゆ、塩	牛乳 ビスケット	
25	木	牛乳 ビスコ	ご飯	ポークピカタ マゼドアンサラダ きのこのすまし汁	豚肉、塩、こしょう、小麦粉、卵、油、ケチャップ、ウスターソース じゃがいも、人参、ブロッコリー、ハム、マヨネーズ、塩、こしょう 小松菜、えのき茸、しいたけ、玉ねぎ、かつお節、しょうゆ、塩	牛乳 ★麩の ラスク	焼き麩、バター、砂糖、 きな粉
26	金	牛乳 クラッカー	ご飯	魚の照り焼き ひじきの炒め煮 じゃが芋とほうれん草のみそ汁	さわか、片栗粉、油、砂糖、しょうゆ 芽ひじき、にんじん、油揚げ、さやえんどう、油、 じゃが芋、人参、玉ねぎ、ほうれん草、煮干し、みそ	牛乳 ウエハース	
27	土	牛乳・せんべい					お茶・せんべい
30	火	牛乳 乾パン	ご飯	ポークストロガノフ コールスローサラダ 野菜ジュース	豚肉、玉ねぎ、人参、しいたけ、油、グリーンピース、ケチャップ、トマトピューレ、 ウスターソース、砂糖、しょうゆ、コンソメ、バター、米粉、生クリーム キャベツ、きゅうり、人参、ハム、りんご、干しぶどう、酢、油、砂糖、こしょう、塩 りんご、にんじん、果糖ぶどう糖液糖/酸味料、香料、クエン酸鉄Na	牛乳 ビスケット	

※おやつ★印は、手作りおやつです  
※都合により献立が変更になることがあります



新しい年度がスタートしました。入園・進級おめでとうございます！給食だよりでは食に関するさまざまな情報を発信していきたいと思っております。また、子どもたちに向けた食育活動としてクッキングや菜園活動などにも取り組みたいと考えていますので、よろしくお願いいたします。



### ＊今月のおすすめメニュー＊

★麩のラスク★ (4月25日(木)のメニュー)



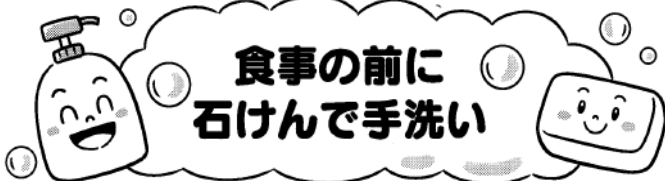
材料(子ども2人分)

- ・麩……………13g
- ・砂糖……………15g
- ・バター……………15g
- ・きな粉……………3g

麩を使用することで、サクサク食感のラスクが短時間で簡単に作ることが出来ます。見た目も小さくコロコロとしていてかわいらしいですよ♪

#### 作り方

- ① バターを溶かし、ボウルに麩を入れ全体になじませます
- ② 砂糖ときな粉を加え、全体にまぶすように軽く混ぜ合わせます
- ③ 天板にクッキングシートをしき、オーブンで焼き色がつくまで3分程度焼きます(アルミを敷いたフライパンでもよい)
- ④ お皿にうつしてできあがり♪

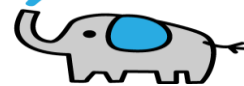


## 食事の前に 石けんで手洗い

衛生の基本である手洗いを幼児期に身につけると、食中毒や病気を防ぐことができます。食事の前やトイレの後、外から帰った時などには、石けんでしっかりと手を洗うことを習慣にさせましょう。

### ★4月の努力目標★

朝食を食べて  
登園しましょう



### きれいに なる ての あらいかた



①せっけんをよく  
あわだてるよ



②てのひらを  
あらうよ



③てのこうを  
あらうよ



④ゆびさきや  
つめを あらうよ



⑤ゆびと ゆびの  
あいだを あらうよ



⑥おやゆびを  
あらうよ



⑦てくびを  
あらうよ



⑧あわを  
ながすよ



⑨タオルで  
ふくよ

### 朝食は一日の生活のスタートです!!

朝起きた時の身体はエネルギー不足で、体温も低い状態なので、朝ごはんを食べることで体温があがり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります！

朝ごはんを食べないと、ぼーっとしてケガにつながったり、イライラしたり、元気に遊ぶことができません。また、1回の量があまり多く食べられない子どもにとって、朝食は大切な栄養源☆

お友だちとたくさん活動できるように、朝ごはんをしっかりと食べましょう!!!