

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	火	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	お茶 せんべい			
2	水	牛乳 せんべい	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、しょうゆ、ごま油、塩 キャベツ、人参、油揚げ、ねぎ、煮干し、みそ	牛乳 クッキー			
3	木	牛乳 ボーロ	ご飯	あじフライ 切干大根の煮付け 小松菜と豆腐のすまし汁	あじ、塩、小麦粉、卵、パン粉、油、中濃ソース 切干大根、人参、油揚げ、さつま揚げ、油、砂糖、しょうゆ、みりん、グリーンピース 小松菜、豆腐、玉ねぎ、人参、かつお節、しょうゆ、塩	牛乳 ★フライドポテト	じゃがいも、油、塩、 ケチャップ		
4	金			🌸入園式🌸					
5	土	牛乳 塩せんべい				お茶・ウエハース			
7	月	牛乳 かみかみ昆布	ご飯	肉じゃが(鶏肉) ごま和え 麩のすまし汁	鶏肉、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、昆布、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、豆腐、わかめ、かつお節、しょうゆ、塩	牛乳 バームクーヘン			
8	火	牛乳 おかき	ご飯	かりん揚げ 小松菜サラダ キャベツのクリーム煮	豚肉、しょうが、酒、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、豆乳、洋風だしの素、片栗粉、塩、こしょう	お茶 せんべい			
9	木	牛乳 ビスケット	ご飯	ハニーズパイシーチキン しらす和え じゃが芋のみそ汁	鶏肉、塩、しょうゆ、はちみつ、にんにく、カレー粉、油 ほうれん草、もやし、人参、しらす干し、ほん酢、ごま油 じゃが芋、玉ねぎ、人参、油揚げ、ねぎ、煮干し、みそ	牛乳 ★バナナ	バナナ		
10	木	牛乳 乾パン	ご飯	お魚コロッケ 青菜の和え物 豆腐のみそ汁	いわしすり身、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、えのき茸、人参、ねぎ、いわし、みそ	牛乳 ★さつまいもの 蒸しパン	さつまいも、 砂糖、油、豆乳、 ホットケーキミックス		
11	金	牛乳 フレーク	ご飯	かやくうどん ブロッコリーの華風和え ジョア(マスカット)	ゆでうどん、鶏肉、玉ねぎ、干しいたけ、かまぼこ、わかめ、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、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・クッキー			
12	土	牛乳 ボーロ				お茶・せんべい			
14	月	ヨーグルト		🎉おたんじょうかいメニュー🎉				牛乳 ショートケーキ	
15	火	牛乳 クラッカー	ご飯	いわしの蒲焼き けんちん汁 塩茹でスナップえんどう	いわし、しょうが、片栗粉、油、砂糖、しょうゆ、みりん 鶏肉、大根、さといも、人参、ごぼう、ねぎ、こんにゃく、豆腐、油揚げ、かつお節、しょうゆ、塩 スナップえんどう、塩	牛乳 ★ごまトースト	食パン、バター、 砂糖、ごま		
16	水	牛乳 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、いわし、みそ	牛乳 ★マカロニきな粉	マカロニ、砂糖、きなこ		
17	木	牛乳 塩せんべい	ご飯	魚のカレー竜田揚げ 大根のそぼろ煮 かきたま汁	白身魚、しょうゆ、カレー粉、片栗粉、油 大根、大根の葉、人参、鶏肉、ふき(ゆで)、かつお節、しょうゆ、砂糖、みりん、片栗粉 豆腐、卵、人参、わかめ、かつお節、塩、しょうゆ	牛乳 サブレ			
18	金	牛乳 フレーク	ご飯	もやしの豚コース巻き キャベツのツナサラダ 切干大根のスープ	豚肉、塩、こしょう、もやし、片栗粉、油、しょうが、砂糖、しょうゆ、みりん キャベツ、人参、ツナ油漬、きゅうり、油、酢、塩、こしょう、砂糖 切干大根、えのき茸、人参、わかめ、洋風だしの素、塩	お茶 ごせんべい			
19	土	牛乳 乾パン	ご飯			お茶・クラッカー			
21	月	牛乳 あられ	ご飯	鮭の△ニエール 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、中華だしの素、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		
22	火	牛乳 ボーロ	ご飯	豆腐ナゲット おかか和え なめこのみそ汁	鶏肉、豆腐、マヨネーズ、塩、片栗粉、小麦粉、油、ケチャップ 小松菜、キャベツ、人参、かつお節、しょうゆ 大根、なめこ、人参、油揚げ、わかめ、ねぎ、煮干し、みそ	お茶 せんべい			
23	水	牛乳 かみかみ昆布	ご飯	タイガースのシチュー カラフルサラダ 野菜ジュース	じゃがいも、玉ねぎ、人参、豚肉、セロリ、油、デミグラスソース、 洋風だしの素、ウスターソース、ケチャップ、塩、こしょう 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	牛乳 カステラ			
24	木	牛乳 ビスコ	ご飯	豚肉のごま焼き 豆腐サラダ ほうれん草スープ	豚肉、しょうが、しょうゆ、片栗粉、ごま、油 豆腐、はるさめ、人参、キャベツ、きゅうり、ハム、酢、砂糖、しょうゆ、油、ごま油 ほうれん草、玉ねぎ、コーン、人参、じゃが芋、コンソメ、塩	お茶 ★おからドーナツ	おから、砂糖、豆乳、油、 ホットケーキミックス		
25	金	牛乳 クラッカー	ご飯	のり塩マヨチキン 青菜とひじきの和え物 じゃが芋と麩のみそ汁	鶏肉、塩、マヨネーズ、青のり、にんにく、片栗粉、油 小松菜、人参、きゅうり、コーン、ひじき、ごま、しょうゆ、ごま油 じゃが芋、玉ねぎ、人参、ねぎ、焼き麩、煮干し、みそ	お茶 ごせんべい			
26	土	牛乳 塩せんべい	ご飯			お茶・クッキー			
28	月	牛乳 ビスケット	ご飯	鶏のからあげ キャベツともやしのごま和え かぼちゃのみそ汁	鶏肉、しょうゆ、しょうが、にんにく、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 かぼちゃ、人参、玉ねぎ、油揚げ、ねぎ、煮干し、みそ	牛乳 かりんとう			
30	水	牛乳 ボーロ	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	牛乳 ★麩のラスク	焼き麩、バター、 砂糖、きな粉		

※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30日(水)のメニュー)



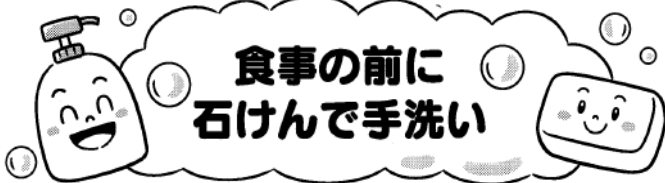
材料(子ども2人分)

- ・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

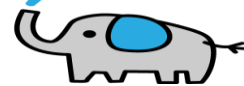
- ① バターを溶かし、ボウルに麩を入れ全体になじませます
- ② 砂糖ときな粉を加え、全体にまぶすように軽く混ぜ合わせます
- ③ 天板にクッキングシートをしき、オーブンで焼き色がつくまで3分程度焼きます(アルミを敷いたフライパンでもよい)
- ④ お皿にうつしてできあがり♪



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!!!