

# 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	食材材料名	献立名	食材材料名
1	水	牛乳 おかき	ご飯	カレーシチュー おかか和え ミニゼリー	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 小松菜、キャベツ、人参、かつおぶし、しょうゆ ミニゼリー	牛乳 ★フライドポテト	じゃがいも、油、塩
2	木	牛乳 ポーロ	ご飯	魚の磯辺焼き 五目煮豆 じゃがいものみそ汁	たら、しょうゆ、みりん、片栗粉、あおのり、油 大豆、竹輪、人参、ごぼう、昆布、砂糖、しょうゆ、塩 じゃがいも、たまねぎ、人参、わかめ、煮干し、みそ	牛乳 バームクーヘン	
3	金	牛乳 乾パン	ご飯	具だくさんうどん ブロッコリーの華風和え バナナ	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、キャベツ、人参、コーン缶、酢、砂糖、しょうゆ、ごま油	お茶 せんべい	
4	土			☆入園式☆			
6	月	牛乳 甘辛せんべい	ご飯	鶏肉の照り焼き 春雨の中華サラダ もやしのみそ汁	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 もやし、人参、たまねぎ、しいたけ、ねぎ、煮干し、みそ	牛乳 ★おからドーナツ	ホットケーキミックス、 おから、豆乳、油
7	火	牛乳 フレーク	ご飯	あじフライ かぼちゃの煮物 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 かぼちゃ、いんげん、砂糖、しょうゆ、片栗粉 小松菜、豆腐、玉ねぎ、人参、かつお節、しょうゆ、塩	牛乳 バナナ	
8	水	牛乳 かみかみ昆布	ご飯	肉じゃが ごま和え 花魁のすまし汁	豚肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ、しらたき、グリーンピース、油、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、わかめ、かつお節、しょうゆ、塩	牛乳 カステラ	
9	木	牛乳 クラッカー	ご飯	豚肉の甘辛焼き ポテトサラダ 青菜とえのきのみそ汁	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 小松菜、えのきだけ、人参、ねぎ、煮干し、みそ	牛乳 ★人参クッキー	人参、油、砂糖 ホットケーキミックス、
10	金	牛乳 塩せんべい	ご飯	鮭のムニエル 豆腐サラダ ほうれん草スープ	塩、こしょう、小麦粉、バター、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 せんべい	
11	土	牛乳・ビスケット				お茶・クッキー	
13	月	牛乳 ビスケット			🎉お誕生会メニュー🎉	牛乳 ショートケーキ	
14	火	牛乳 ポーロ	ご飯	ポークストロガノフ コールスローサラダ ジョア	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、洋風だしの素、バター、上新粉、生クリーム ハム、キャベツ、きゅうり、人参、りんご、酢、油、砂糖、こしょう、塩 ジョア	お茶 おかき	
15	水	牛乳 おかき	ご飯	マーボー豆腐 塩昆布ナムル かきたま汁	木綿豆腐、豚ひき肉、葉ねぎ、にんにく、生姜、玉ねぎ、油、グリーンピース、 洋風だしの素、しょうゆ、片栗粉 ほうれん草、人参、えのきだけ、塩昆布、ごま油 卵、たまねぎ、人参、カットわかめ、かつお節、食塩、しょうゆ、片栗粉	牛乳 ★フレークバー	バター、マシュマロ、 コーンフレーク
16	木	牛乳 塩せんべい	ご飯	魚のカレー竜田揚げ ふきのそばろ煮 キャベツのみそ汁	赤魚、しょうゆ、カレー粉、片栗粉、油 ふき、大根、大根の葉、人参、鶏肉、かつお節、しょうゆ、砂糖、みりん、片栗粉 キャベツ、人参、たまねぎ、油揚げ、ねぎ、煮干し、みそ	牛乳 クッキー	
17	金	牛乳 クラッカー	ご飯	煮魚 ブロッコリーと人参の和え物 にゅうめん	カレイ、しょうが、しょうゆ、砂糖 ブロッコリー、人参、かつおぶし、しょうゆ 干しとうめん、白菜、人参、かまぼこ、しいたけ、鶏ひき肉、卵、ねぎ、かつお節、しょうゆ、塩、みりん	牛乳 サブシ	
18	土	牛乳・せんべい				お茶・ビスケット	
20	月	牛乳 ポーロ	ご飯	ハニースパイシーチキン しらす和え ごろごろ野菜の豆乳コーン スープ	鶏肉、塩、しょうゆ、はちみつ、にんにく、カレー粉、油 しらす、たまねぎ、もやし、人参、しらす干し、ほん酢、ごま油 じゃが芋、玉ねぎ、ベーコン、人参、クリームコーン缶、豆乳、コーン缶、塩、こしょう、パセリ	牛乳 ★揚げパン	ロールパン、油、きな粉、 砂糖、グラニュー糖
21	火	牛乳 フレーク	ご飯	れんこんのつくね焼き 青菜の和え物 豆腐のみそ汁	鶏ひき肉、れんこん、人参、ねぎ、しらす、しょうが、しょうゆ、片栗粉、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、煮干し、みそ	牛乳 ★カリカリ乾パン	乾パン、バター、砂糖
22	水	牛乳 おかき	ご飯	かりん揚げ ほうれん草の和え物 きのこのみそ汁	豚肉、しょうが、酒、片栗粉、油、砂糖、しょうゆ キャベツ、人参、ほうれん草、卵、砂糖、塩、油、しょうゆ、塩 たまねぎ、えのきだけ、まいたけ、人参、かまぼこ、ねぎ、煮干し、みそ	牛乳 ごませんべい	
23	木	牛乳 クラッカー	ご飯	スパゲティミートソース キャベツのツナサラダ コンソメスープ	スパゲティ、合い挽き肉、にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参、トマト缶、バター 洋風だしの素、塩、こしょう、粉チーズ、パセリ キャベツ、人参、ツナ水煮缶、きゅうり、油、酢、塩、こしょう、砂糖 じゃがいも、たまねぎ、人参、ウインナーソーセージ、グリーンピース、洋風だしの素、塩	★子ども サンクリア	みかん缶、パン缶、 もも缶、ぶどうジュース
24	金	牛乳 かみかみ昆布	ご飯	いわしの蒲焼き ファイバーサラダ かぼちゃのみそ汁	いわし、しょうが、片栗粉、油、砂糖、しょうゆ、みりん 小松菜、切干大根、ひじき、しらたき、人参、マヨネーズ、砂糖、しょうゆ、酢、塩 かぼちゃ、人参、玉ねぎ、油揚げ、ねぎ、煮干し、みそ	牛乳 クッキー	
25	土	牛乳・せんべい				お茶・ビスケット	
27	月	牛乳 ポーロ	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 ★ごまトースト	食パン、バター、 グラニュー糖、ごま
28	火	牛乳 ビスケット	ご飯	豆腐のコロッケ 千草和え 春雨のスープ	豆腐、ツナ水煮、玉ねぎ、卵、パン粉、グリーンピース、塩、小麦粉、油、ケチャップ ほうれん草、もやし、人参、ハム、しょうゆ、ごま油 春雨、白菜、人参、豆腐、ねぎ、洋風だしの素、塩	牛乳 ★いちごの蒸し ケーキ	ホットケーキミックス、 砂糖、豆乳、油、 いちごジャム
30	木	牛乳 クラッカー	ご飯	豚肉のつけ焼き 青菜とひじきの和え物 豆腐ともやしのみそ汁	豚肉、たまねぎ、りんご、しょうが、しょうゆ、ピーマン、ねぎ、人参、油、みりん 小松菜、人参、きゅうり、コーン、ひじき、ごま、しょうゆ、ごま油 木綿豆腐、もやし、たまねぎ、わかめ、ねぎ、煮干し、みそ	牛乳 ビスケット	

お誕生会メニューのため  
白ごはんはいりません

子ども読書の日  
メニュー



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＊



#### ★カリカリ乾パン★ (4月21日(火)のメニュー)

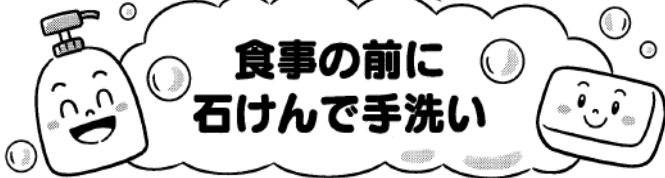
材料(子ども2人分)

- ・乾パン…20g
- ・バター…4g
- ・砂糖…3g

乾パンは炭水化物が主成分の効率的な栄養源です。脂質が低く、タンパク質、鉄分、カルシウムも含み、災害時の非常食としても優れた栄養バランスをもっています。そのままでもおいしいですが、子どもたちに好評のカリカリ触感でさらにおいしくアレンジしてあります

#### 作り方

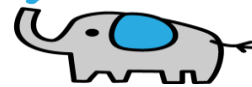
- ① バターを溶かして乾パンを絡める
- ② 砂糖を入れて軽く混ぜたら出来上がり♪



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!!!