

4月予定献立表

日	曜日	昼食	3時のおやつ	材 料 名			小さい子の朝のおやつ
				熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	
1	水	パン クリームシチュー 茹ウインナー ブロッコリーとコーンのソテー フルーツ	ミルク 紅白カルカン	パン ジャが芋 小麦粉 ケチャップ カルカン	鶏肉 ウインナー ベーコン 生クリーム ミルク	南瓜 玉葱 コーン ブロッコリー オレンジ	フルーツ
2	木	あわご飯 猪むどうち 人参シリシリー ウサチ小 フルーツ	ミルク 焼き芋	米 あわ 塩 さつま芋 猪むどうち用みそ	豚肉 カシイテラかまぼこ 卵 かつお節 ミルク	小松菜 人参 しいたけ 玉葱 こんにゃく りんご	フルーツ
3	金	あわご飯 牛肉の三色巻き 豆腐チャンプルー みそ汁 フルーツ	ミルク アガラサー	米 あわ 巻き麩 塩 強力粉 みそ 粉黒糖	牛肉 チーズ 豆腐 かつお節 ミルク	キャベツ 南瓜 人参 ネギ チンゲン いんげん りんご	フルーツ
4	土	うどん フルーツ	ミルク 調理パン	うどん 醤油 塩 パン	油揚げ ミルク	ネギ わかめ バナナ	フルーツ
6	月	ご飯 魚のムニエル マカロニサラダ パンパキンスープ フルーツ	ミルク コーンフレーク	米 マカロニ ジャが芋 コーンフレーク バター	白身魚 卵 鶏ガラ 生クリーム ミルク	長ネギ 人参 きゅうり 南瓜 レタス パセリ オレンジ	フルーツ
7	火	鶏カレー フルーツヨーグルト スープ	麦茶 いちご大福	米 ジャが芋 カレールウ 白玉粉 砂糖	鶏肉 ヨーグルト 小豆あん ミルク	玉葱 人参 ネギ にんにく フルーツカクテル いちご	フルーツ
8	水	茸スパゲティ ブロッコリーのミモザサラダ 冬瓜のスープ フルーツ	麦茶 鮭にぎり	スパゲティ トマトソース 米 オリーブ油 マヨネーズ	鮭 豚肉 粉チーズ 卵 鶏ガラ ミルク	冬瓜 玉葱 人参 ビーマン ブロッコリー オレンジ	フルーツ
9	木	あわご飯 オムレツ野菜あん 春雨サラダ コーンスープ フルーツ	ミルク マフィン	米 春雨 あわ 酢 砂糖 ミロ H・M ごま油	卵 ハム 鶏ガラ 生クリーム ミルク	小松菜 長ネギ パプリカ えのき コーン パイン	フルーツ
10	金	納豆ご飯 レバーのごまがらめ もずくスープ キャロットサラダ フルーツ	ミルク 豆腐のスコーン	米 あわ ジャが芋 H・M ケチャップ バター	豚レバー 絹ごし豆腐 鶏ガラ 納豆 ミルク	人参 きゅうり レタス ネギ もずく りんご オレンジ	フルーツ
11	土	二色丼 フルーツ	ミルク 調理パン	米 塩 ごま油 パン 菜種油 砂糖 醤油	豚肉 ミルク	小松菜 バナナ	フルーツ
13	月	あわご飯 大根のそぼろ煮 山海和え ミルク フルーツ	ミルク アメリカンドック	米 あわ みそ かたくり粉 H・M マヨネーズ 菜種油	豆腐 ウインナー 豚肉 卵 かつお節 ミルク	大根 白菜 きゅうり 玉葱 グリーンピース オレンジ	フルーツ
14	火	あわご飯 グルンフライタルソース 春キャベツ炒め みそ汁 フルーツ	ミルク 調理パン	米 あわ パン粉 みそ パン オリーブ油 菜種油	グルン 豆腐 卵 かつお節 ミルク	キャベツ チンゲン 人参 玉葱 ビーマン りんご	フルーツ
15	水	パン 鶏グラタン わかめサラダ 野菜スープ フルーツ	麦茶 みそおにぎり	パン マカロニ みそ 砂糖 ジャが芋 小麦粉 バター	鶏肉 豚肉 チーズ ベーコン 卵 鶏ガラ ミルク	小松菜 わかめ トマト きゅうり グレープフルーツ	フルーツ
16	木	あわご飯 ラフテー ウカライリチー アーサ汁 フルーツ	ミルク チンビン	米 あわ チンビンミックス 砂糖 醤油 塩 菜種油	豚三枚肉 おから かつお節 豆腐 ツナ ミルク	人参 もやし ネギ 小松菜 アーサ しいたけ オレンジ	フルーツ
17	金	もずく丼 からし菜の白和え 清し汁 フルーツ	ミルク 大学芋	米 さつま芋 かたくり粉 みそ おつゆ麩 黒ゴマ	卵 豚肉 豆腐 油揚げ ミルク	からし菜 パプリカ ビーマン もずく 人参 ネギ パイン	フルーツ
18	土	焼きそば フルーツ	ミルク 調理パン	焼きそば麺 とんかつソース パン	豚肉 ミルク	人参 キャベツ ビーマン 木くらげ バナナ	フルーツ
20	月	ハヤシライス ポテトサラダ フルーツ	ミルク バナナケーキ	米 デミグラスソース ジャが芋 マヨネーズ	豚肉 絹ごし豆腐 卵 鶏ガラ ミルク	人参 玉葱 トマト きゅうり しめじ コーン バナナ りんご	フルーツ
21	火	あわご飯 魚のピカタ マーボ白菜 スープ フルーツ	ミルク ベイクドポテト	米 あわ 小麦粉 みそ ジャが芋 オリーブオイル	白身魚 卵 チーズ 豚肉 豆腐 鶏ガラ ミルク	白菜 ビーマン 人参 えのき 小松菜 しいたけ オレンジ	フルーツ
22	水	沖縄そば 小松菜の白和え フルーツ	麦茶 ジュシーおにぎり	沖縄そば 塩 醤油 米 砂糖	豚肉 かまぼこ 豆腐 豚骨 かつお節	人参 ネギ 小松菜 えのき ひじき ニラ りんご	フルーツ
23	木	弁当会	ミルク 三月菓子	小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 菜種油	卵 ミルク		フルーツ
24	金	お誕生会メニュー	ミルク パースデーケーキ	米 マカロニ 菜種油 ケーキ フライドポテト	豚挽肉 卵 ベーコン 鶏ガラ ミルク	トマトレタス グリンピース 人参 きゅうり パイン ぶどう	フルーツ
25	土	キャベツと豚肉のカレー丼 フルーツ	ミルク 調理パン	米 醤油 かたくり粉 パン 菜種油 カレー粉	豚肉 ミルク	キャベツ 人参 玉葱 バナナ	フルーツ
27	月	あわご飯 鶏の照り焼き 肉じゃが みそ汁 フルーツ	ミルク さつま芋揚げ団子	米 あわ ジャが芋 醤油 さつま芋 白玉粉 菜種油	鶏肉 豚肉 豆腐 ミルク	小松菜 グリンピース 人参 玉葱 しいたけ こんにゃく オレンジ	フルーツ
28	火	あわご飯 ころころ酢鶏 チーズ春巻き スープ フルーツ	麦茶 ビスケット オレンジゼリー	米 あわ 酢 ケチャップ 春巻き皮 ビスケット ごま油	鶏肉 チーズ 鶏ガラ 卵 ミルク	水菜 セロリー たけのこ エリンギ アガー パイン	フルーツ
30	木	あわご飯 ひじき入り卵豆腐 切干大根の煮付け 豚肉ともやしのみそ汁 フルーツ	ミルク おから入りバナナマフィン	米 あわ かたくり粉 みそ H・M 三温糖 菜種油	卵 おから チキアギ 豚肉 ミルク	いんげん もやし バナナ 切干大根 ひじき りんご	フルーツ

ご入園 ご進級 おめでとうございます。

園児のみなさんが安心して健康で楽しい保育園 生活が出来ますように、美味しい給食づくりをしています。

- (1) 食事の前には手を洗いましょう。
- (2) 姿勢よく『いただきます』とごあいさつ。
- (3) 何でも食べましょう。
- (4) ご飯、お汁、おかず、と代わる代わる食べましょう。
- (5) 感謝の気持ちを持って『ごちそうさま』も忘れずに。

5つの約束を守って、さあ 心も身体もたくましく大きくなろうね。

4 月 離乳食 予定献立表 (期)

日	曜日	後期 (かみかみ)	中期 (もぐもぐ)	前期 (ごっくん)	おやつ
					中期 後期
1	水	入園式			
2	木	たけのこ人参入り豚汁 ニラの卵とじ きざみ小松菜和え	人参入り豚汁 みじんニラ入りスクランブル卵 みじん小松菜和え	魚のすり流し汁 根菜と小松菜のどろどろ煮 清し汁	さつま芋のつぶしだんご さつま芋の輪切り
3	金	豚肉とチーズの三色煮 きざみ豆腐チャンプルー ネギと麩のみそ汁	人参とさやいんげんのチーズ煮 みじん豆腐チャンプルー 麩のみそ汁	魚のどろどろ煮 南瓜のマッシュ 人参と大根のどろどろ煮 清し汁	蒸しパン 黒糖減アガラサー
4	土	きざみうどん	軟らか煮込みうどん	魚の軟らか煮 野菜入りすりつぶし煮 清し汁	根菜入りおじや 調理パン
6	月	魚のムニエル マカロニサラダ パンプキンスープ	ほぐし魚のバター炒め煮 みじんきゅうり マカロニと人参の卵黄サラダ パンプキンスープ	魚のどろどろ煮 人参のマッシュ 南瓜のペースト 清し汁	つぶしコーンフレークインミルク バナナ入りコーンフレークミルク
7	火	鶏肉じゃが風味 フルーツヨーグルト 清し汁	鶏肉とみじん野菜のぼつてり煮 フルーツヨーグルト 清し汁	魚と根菜のすりつぶし煮 清し汁	根菜入りおじや 蒸しパン
8	水	きざみスパゲティのミートソースかけ ブロッコリーのみモザサラダ 冬瓜のスープ	みじんスパゲティのミートソースとどろどろ煮 ボイルブロッコリー 冬瓜のスープ	ブロッコリーと人参のマッシュ 玉葱のすりつぶし煮 冬瓜の清し汁	根菜入りおじや 根菜入りおじや
9	木	オムレツ茸抜き野菜あんかけ 小松菜きゅうりお浸し コーンスープ	ふわふわ炒め卵のみじん野菜あんかけ 小松菜ときゅうりの煮浸し コーンスープ	ブロッコリーと玉葱のあんかけ 小松菜とおろし人参の煮物 清し汁	砂糖減よれよれマフィン ふっくらマフィン
10	金	豚レバーの軟らか煮 軟らか粉吹芋 茹きゅうり・トマトのみじん添え スープ	豚レバーのみじん煮 マッシュポテト 茹きゅうり・トマトのみじん添え スープ	白身魚ペースト じゃが芋と人参のペースト きゅうりとトマトのどろどろ煮 清し汁	根菜入りおじや ふっくら豆腐スコーン
11	土	二色粥(豚肉、小松菜) 清し汁	二色粥(豚肉、小松菜) 清し汁	小松菜と人参のつぶし粥 清し汁	根菜入りおじや 調理パン
13	月	大根のそぼろ煮 人参と卵の白和え ネギのみそ汁	軟らか大根のそぼろ煮 人参と卵の白和え ネギのみそ汁	大根のすりつぶし煮 南瓜ペースト 玉葱のどろどろ煮 清し汁	プチホットケーキ ミニアメリカンドッグ
14	火	白身魚のフィンガーフライ ボイル人参 キャベツとピーマンのソテー 清し汁	白身魚のほぐし炒め ボイル人参みじん煮 キャベツとピーマンみじん煮 清し汁	白身魚のくず煮 ビーマンとキャベツのどろどろ煮 人参のマッシュ 清し汁	根菜入りおじや 調理パン
15	水	鶏のクリーム煮 トマトサラダ 野菜スープ	みじん切り鶏のクリーム煮 トマトサラダ みじん野菜スープ	魚のすりつぶし煮 清し汁 ポテトペースト 人参と玉葱のみじん煮つぶし	根菜入りおじや ころころおにぎり
16	木	うす口きざみラフテー 人参ともやしのきざみ煮 小松菜のお浸し 豆腐とネギの清し汁	うす口みじんラフテー 人参ともやしのみじん煮 小松菜の煮浸し 豆腐とネギの清し汁	人参ともやしのどろどろ煮 小松菜のうらごし 清し汁	蒸しパン 蒸しパン
17	金	もずく粥(もずく、豚肉、野菜入り) 人参の白和え 清し汁	そぼろ粥(もずく抜き) 人参の煮浸し 清し汁	野菜(もずく、豚肉抜き)粥 清し汁 人参のどろどろ煮 豆腐のすりつぶし	さつま芋のつぶし煮 さつま芋の軟らか煮
18	土	きざみ焼きそば 清し汁	みじん煮焼きそば 清し汁	魚のすりつぶし煮 根菜のつぶし煮 清し汁	野菜おじや 調理パン
20	月	トマト風味シチュー ポテトサラダ 清し汁	トマト風味みじんシチュー みじんポテトサラダ 清し汁	トマト風味すりつぶしシチュー ポテトペースト 清し汁	バナナ入り軟らか蒸しパン バナナ入り蒸しパン
21	火	白身魚のピカタ しいたけ抜きマーボ白菜 小松菜のスープ	白身魚のほぐし煮 小松菜のスープ みじん野菜の豆腐あんかけ	魚のすりつぶし煮 白菜と人参のどろどろ煮 ピーマンペースト 小松菜のスープ	マッシュポテト バター少なめベイクドポテト
22	水	豚肉と野菜入り煮込みそば 小松菜と人参の豆腐和え	豚肉と野菜入りみじん煮込みそば みじん小松菜と人参の豆腐和え	小松菜と野菜入りべとべとそば 豆腐のすりつぶし煮 人参マッシュ	ぼつてり雑炊 根菜入りおじや
23	木	弁当会			根菜入りおじや 蒸しパン
24	金	煮込みハンバーグ きざみマカロニサラダ フライドポテト グリンピーススープ	ひき肉と野菜のくず煮 みじんマカロニサラダ マッシュポテト グリンピーススープ	魚のすりつぶし煮 ポテトと人参のマッシュ 清し汁	根菜入りおじや 蒸しパン
25	土	豚肉とキャベツと玉葱と人参の雑炊 清し汁	豚肉と野菜のぼつてり粥 清し汁	魚のどろどろ煮と玉葱と人参のすりつぶし煮粥 清し汁	根菜入りおじや 調理パン
27	月	きざみ鶏の照り焼き こんにやく抜き軟らか肉じゃが 小松菜と豆腐の清し汁	みじん鶏のぼつてり煮 小松菜と豆腐の清し汁 こんにやく抜きみじん じゃが芋	魚のくず煮 人参とじゃが芋のつぶし煮 玉葱のどろどろ煮 清し汁	さつま芋のつぶし煮 さつま芋の軟らか煮
28	火	きざみチーズ春巻き 鶏肉と野菜のころころ煮 水菜と卵スープ	鶏肉と野菜のみじん煮 みじんスティックチーズ 水菜のスープ	魚のすりつぶし煮 玉葱と人参のつぶし煮 ピーマンのどろどろ煮 水菜のスープ	根菜入りおじや ビスケット オレンジゼリー
30	木	卵豆腐 豚肉ともやしとネギのみそ汁 みじんインゲンと人参とグリンピースのくず煮	卵豆腐 豚肉ともやしとネギのみそ汁 みじん人参とグリンピースのぼつてり煮	魚の軟らか煮 もやしとネギのどろどろ煮 大根と人参のつぶし煮 清し汁	しっとりきざみバナナマフィン しっとりプチバナナマフィン

☆ 主食(全粥 7倍粥 10倍粥)とフルーツとミルクが紙面上省かれています。

ご入園 おめでとうございます。

園児のみなさんが安心して健康で楽しい保育園生活が出来ますように、美味しい給食作りをしています。

乳児期は急速な成長のために、ミルクだけでは必要な栄養素が不足します。

ミルク以外の食べ物から栄養がとれるように練習するのが 離乳食です。

乳児の成長に合わせてしっかり噛める子に ゆっくり進めたいと思います。