



令和6年 4月献立表



みどり保育所

除去お知らせマーク(★卵●小麦■エビ△赤魚)

日	曜日	献立名	さいりょう				おやつ
			赤 血や肉になるもの	緑 からだの調子を整えるもの	黄 力や体温となるもの	その他	
1	月	豚丼 チーズ ミックスサラダ オレンジ	豚肉 チーズ ハム	玉ねぎ、人参、ごぼう きゅうり、キャベツ、りんご オレンジ	精白米、油、片栗粉 コーン缶、マヨドレ	しょうゆ、酒、塩、みりん こしょう	キャロット寒天 人参、砂糖、てんぐさ もも缶、レモン汁
2	火	麦ごはん さわらのあんかけ ほうれん草のごまあえ なめこの味噌汁 バナナ	さわら	もやし、しいたけ 竹の子、人参、絹さや ほうれん草、人参、もやし なめこ、玉ねぎ、わかめ、青ねぎ バナナ	精白米、大麦 米粉、油、ごま油 ごま	塩、酒、鶏ガラ みりん、しょうゆ、かつお節 しょうゆ 味噌	おかかおにぎり 精白米、かつお節、しょうゆ
3	水	麦ごはん 肉豆腐 フロッキーのゴマ酢和え 大根の味噌汁 りんご	豆腐、豚肉 ツナ缶 油揚げ	玉ねぎ、青ねぎ、えのき フロッキー、人参 大根、人参、青ねぎ りんご	精白米、大麦 砂糖 ごま、砂糖	かつお節、酒 しょうゆ、みりん しょうゆ、酢 味噌、かつお節	ヨーグルトケーキ ヨーグルト、砂糖 油、米粉、BP 脱脂粉乳
4	木	肉味噌めん 高野豆腐の含め煮 グリーンサラダ オレンジ	豚肉 高野豆腐	玉ねぎ、人参、ピーマン、青ねぎ にんにく、生姜 きゅうり、レタス、トマト、アスパラガス オレンジ	●中華めん、油、片栗粉、ごま油 砂糖	赤味噌 しょうゆ、酒、塩 かつお節 塩、こしょう、酢	じゃが丸くん じゃが芋、油、塩 チーズ、バター
5	金	麦ごはん 松風焼き ひじきの中華あえ ほうれん草の清汁 バナナ	鶏肉、豆腐	生姜、玉ねぎ ひじき、さやえんどう、人参 ほうれん草、えのき、人参 バナナ	精白米、大麦 片栗粉、油、ごま コーン缶、砂糖、ごま油	味噌 酢、しょうゆ しょうゆ、塩、酒 かつお節	焼きビーフン キャベツ、人参、玉ねぎ 豚肉、ビーフン、塩 しょうゆ、ごま油
6	土	炊きこみ御飯 五味味噌汁 オレンジ	鶏肉、油揚げ 豆腐	人参、ごぼう、乾しいたけ 玉ねぎ、人参、わかめ、青ねぎ オレンジ	精白米、砂糖 さつま芋	しょうゆ、塩、酒 味噌、かつお節	バナナ・チーズ チーズ、バナナ
8	月	麦ごはん おからのチキンナゲット かぼちゃのバター煮 春雨スープ りんご	おから、鶏肉	玉ねぎ かぼちゃ 小松菜、人参、玉ねぎ、青ねぎ りんご	精白米、大麦 じゃが芋、片栗粉、油 バター、砂糖 春雨	鶏ガラ、塩、こしょう 塩 鶏ガラ、塩、こしょう	マドレーヌ ●小麦粉、BP バター、砂糖、★卵、レモン汁
9	火	麦ごはん さばの蒲焼風 アスパラのごまあえ 若竹汁 オレンジ	さば 豆腐	にんにく アスパラガス、人参 竹の子、玉ねぎ、わかめ、青ねぎ オレンジ	精白米、大麦 米粉、片栗粉、油、砂糖 ごま	塩、しょうゆ、みりん しょうゆ 味噌、かつお節	おからピザ おから、米粉、ヨーグルト BP、塩 オリーブ油、ケチャップ ツナ缶、ピーマン、玉ねぎ チーズ
10	水	麦ごはん 豚肉の生姜焼き 白あえ 白菜の味噌汁 バナナ	豚肉 豆腐	玉ねぎ、生姜 ほうれん草、人参 白菜、人参、わかめ、青ねぎ バナナ	精白米、大麦 油 こんにゃく、ごま、砂糖	酒、しょうゆ しょうゆ、味噌 味噌、かつお節	さくら蒸しパン 桜漬、●ホットケーキミックス 牛乳、食紅
11	木	麦ごはん レバーのプルーン煮 きゅうりのナムル りんご	鶏レバー	プルーン、生姜 きゅうり、もやし、人参、生姜 りんご	●干しうどん 砂糖 ごま油	しょうゆ、塩、酒 かつお節 しょうゆ しょうゆ	もちもち豆腐ドーナツ だんご粉、●ホットケーキミックス 豆腐、豆乳、油
12	金	麦ごはん 鶏肉の香味焼き ツナサラダ 人参スープ オレンジ	鶏肉 ツナ缶	にんにく きゅうり、人参、キャベツ 人参、玉ねぎ、パセリ オレンジ	精白米、大麦 ごま油 マヨドレ	酒、味噌、みりん こしょう 鶏ガラ、塩、こしょう	いちごビスケット ●ホットケーキミックス バター、豆乳、いちご、 イチゴジャム
13	土	ピラフ 野菜スープ オレンジ	ベーコン 豆腐	玉ねぎ、人参、ピーマン もやし、キャベツ、わかめ オレンジ	精白米、コーン缶、油 じゃが芋	鶏ガラ、塩、こしょう 鶏ガラ、塩、こしょう	ゆかりおにぎり 精白米、ゆかり
15	月	麦ごはん 麻婆豆腐 かぼちゃの煮物 ●切り干し大根のごまあえ オレンジ	豆腐、豚肉 竹輪	にんにく、生姜、玉ねぎ、人参 ピーマン、青ねぎ かぼちゃ 切り干し大根、人参、もやし ほうれん草 オレンジ	精白米、大麦 油、片栗粉 砂糖 ごま、砂糖	赤味噌 しょうゆ、かつお節 酢、しょうゆ	ココアラスク ●フランスパン、バター 砂糖、ココア
16	火	春キャベツの オイルスパゲッティ アスパラサラダ 豆腐のスープ りんご	ツナ缶 豆腐	春キャベツ、にんにく、 アスパラガス、人参 玉ねぎ、わかめ、青ねぎ りんご	●スパゲッティ、オリーブ油 さつま芋、ごま、マヨドレ	塩、こしょう しょうゆ 鶏ガラ、塩、こしょう	焼きおにぎり 精白米、ごま、赤味噌、みりん

日	曜日	献立名	さいりょう				おやつ
			赤 血や肉になるもの	緑 からだの調子を整えるもの	黄 力や体温となるもの	その他	
17	水	竹の子ご飯 あじのフライ ほうれん草のおひたし さつま芋の味噌汁 バナナ	油揚げ あじ	竹の子、人参、乾しいたけ 小松菜、ほうれん草、人参 もやし 白菜、人参、青ねぎ バナナ	精白米 米粉、油 さつま芋	しょうゆ、みりん、塩 塩、こしょう、コーンフレーク ソース かつお節、しょうゆ 味噌、かつお節	高野スティック 高野豆腐、米粉、油、きな粉 砂糖、塩
18	木	麦ごはん ●鶏肉とじゃが芋の甘酢あん 元気っ子サラダ おろし汁 りんご	鶏肉	人参、ピーマン トマト、キャベツ、ひじき 大根、玉ねぎ、ごぼう、人参 りんご	精白米、大麦 片栗粉、油、じゃが芋 コーン缶、砂糖、片栗粉 砂糖	しょうゆ、酢 酢、しょうゆ、かつお節 塩、しょうゆ、酒、かつお節	ピザトースト ●食パン、ケチャップ ツナ缶、ピーマン チーズ
19	金	麦ごはん スワンラータン ●竹輪の磯辺揚げ 甘酢サラダ バナナ	鶏肉、豆腐 竹輪	人参、竹の子、乾しいたけ さやえんどう 青のり トマト、キャベツ、きゅうり バナナ	精白米、大麦 片栗粉 米粉、片栗粉、油 砂糖、ごま	塩、酒、鶏ガラ しょうゆ しょうゆ、酢	マカロニのあべかわ ●マカロニ、きな粉、砂糖、塩
20	土	鮭ごはん 筑前煮 フロッキーの香り オレンジ	鮭 鶏肉、厚揚げ フロッキー	蓮根、人参、ごぼう フロッキー オレンジ	精白米 じゃが芋、砂糖、油 ごま油	しょうゆ、酒 しょうゆ	せんべい せんべい
22	月	中華丼 きんぴらごぼう フレンチサラダ りんご	豚肉	玉ねぎ、人参、白菜、ピーマン 乾しいたけ ごぼう、人参 きゅうり、レタス、みかん缶 りんご	精白米、片栗粉、油 ごま、油、砂糖 油	塩、こしょう しょうゆ、こしょう 塩、こしょう、酢	バナナケーキ 米粉、バナナ、豆腐 BP、バター、砂糖、豆乳
23	火	じゃがチーズ 大豆とハムのサラダ オレンジ	豚肉	玉ねぎ、パセリ きゅうり、人参 オレンジ	精白米、片栗粉、油 ごま、油、砂糖 油	塩、こしょう しょうゆ、こしょう 塩、こしょう、酢	バナナケーキ 米粉、バナナ、豆腐 BP、バター、砂糖、豆乳
24	水	麦ごはん 鮭のタルタルソース スナックエンドウのソー キャベツの味噌汁 バナナ	鮭 油揚げ	玉ねぎ、パセリ スナックエンドウ、人参 キャベツ、人参、しめじ、青ねぎ バナナ	精白米、大麦 マヨドレ コーン缶、油	塩 塩、しょうゆ 味噌、かつお節	ブラマンジェ 片栗粉、砂糖、牛乳 バニラエッセンス、ブルーベリージャム
25	木	お弁当の日					
26	金	わかめごはん チキンコロッケ 春雨サラダ キャベツのスープ イチゴ	鶏肉	炊き込みわかめ 玉ねぎ 人参、きゅうり、トマト キャベツ、人参、もやし いちご	精白米 じゃが芋、油、米粉 春雨、ごま、砂糖	塩、こしょう、コーンフレーク 酢、しょうゆ こしょう 鶏ガラ、塩、こしょう	コーン&ベーコンパン ●強力粉、イースト、砂糖、塩 粉チーズ、バター 牛乳、水、ベーコン コーン缶
27	土	豚丼 豆腐の味噌汁 バナナ	鶏肉 豆腐、油揚げ	玉ねぎ、人参、白菜、青ねぎ 玉ねぎ、人参、青ねぎ バナナ	精白米	しょうゆ、みりん 酒、塩 味噌、かつお節	塩こんぶおにぎり 精白米、塩昆布
29	月	昭和の日					
30	火	麦ごはん スペイン風オムレツ ごぼうのさっぱりサラダ コーンスープ オレンジ	★卵、ベーコン	ピーマン、トマト、玉ねぎ ごぼう、きゅうり、人参 玉ねぎ、パセリ オレンジ	精白米、大麦 じゃが芋、バター ごま、砂糖、ごま油 油、コーン缶	塩、ケチャップ 酢、しょうゆ 鶏ガラ、こしょう	★おからポンデケーキ 片栗粉、おから、チーズ 粉チーズ、豆乳 オリーブ油、塩

※保育所行事、材料の都合等により、献立を変更する場合がありますのでご了承下さい。
 ※牛乳の提供・・・もも組・たんぼぼ組・すみれ組・さくら組⇒午前のおやつ、給食/れんげ組・こすもす組・ひまわり組⇒給食、午後のおやつ
 ◆・・・カミカミメニュー ☆・・・新メニュー

令和6年度がスタートしました。4月は子どもたちの好きなメニューを多く取り入れ楽しく食べることが出来るようにしています。今年毎月18日は『いい歯の日』とし、よく噛んで食べることの大切さを子どもたちに伝えながら『カミカミデー』を取り入れています。噛む事は歯にも健康にも大切です。子どもたちにもカミカミデーが浸透していて、クラスに行くとき「今日はカミカミデー？」「どれがいっぱい噛むやつ？」と噛む事に意識が出てきました。子どもたちには固い食材を食べるだけではなく、大きく切った芋などをかぶりつき、奥歯で噛む事を覚えていけるように切り方や調理方法を工夫しています。友だちと一緒に食べることで給食が楽しい時間になればと思います。