

4月の献立

《お願い》

献立は基本的にアレルギーでない限り、皆同じものを提供します。
ご家庭で食べた事が無いなど、どうしても食べさせたくない献立がありましたら、1週間前迄に園へご相談下さい。

日	曜日	献立名	おやつ	赤:体を作る	黄:エネルギーになる	緑:体の調子を整える
1	土	トマトマカロニ さつま芋のレモン煮	クッキー& オレンジ	合挽肉	マカロニ 薩摩芋 クッキー	玉葱 人参 トマト缶 レモン汁 オレンジ
2	日					
3	月	南瓜ご飯 肉豆腐	きな粉ケーキ	しらす 焼豆腐 豚挽肉 きな粉 豆乳	米 米粉	南瓜 えのき茸 生姜 玉葱 あさつき
4	火	青椒肉絲丼 フルーツポンチ	大学芋	豚肉	米 胡麻油 薩摩芋 黒胡麻	筍 パプリカ 林檎 蜜柑缶 黄桃缶
5	水	ゆかりご飯 コロッケ 春キャベツとハムのソテー	味噌蒸しパン	ハム 豆乳	米 コロッケ HM	ゆかり キャベツ
6	木	ご飯 麻婆茄子 法蓮草の胡麻和え	豆腐ドーナツ	豚挽肉 豆腐 豆乳	米 すり胡麻 米粉	茄子 白葱 人参 もやし 生姜 大蒜 コーン 法蓮草
7	金	入園式 				
8	土	チキンライス ポトフ	スナック& 林檎	鶏挽肉	米 バター じゃが芋 スナック	玉葱 人参 キャベツ 林檎
9	日					
10	月	鶏照焼丼 トマトとしらすのサラダ	小豆入り 蒸しパン	鶏肉 しらす ヨーグルト 小豆	米 小麦粉	あさつき キャベツ トマト 胡瓜
11	火	鮭若布ご飯 高野豆腐と人参の煮物	オレンジゼリー	鮭フレーク 炊込み若布 高野豆腐	米 オレンジゼリーの素	人参 干し椎茸 隠元 蜜柑缶
12	水	ご飯 鯖の西京焼 ブロッコリーの海苔和え	麩のラスク	鯖 海苔	米 胡麻油 麩 バター	ブロッコリー コーン
13	木	ご飯 煮込みハンバーグ じゃが芋の金平	焼き林檎ケーキ	ハンバーグ 豆乳	米 じゃが芋 米粉	牛蒡 人参 林檎
14	金	焼きそば カルピス 苺	昆布ご飯	牛肉 昆布 鶏挽肉	焼きそば麺 米	キャベツ 人参 玉葱 カルピス 苺
15	土	味噌そぼろ丼 南瓜の甘煮	薩摩芋 カップケーキ	豚挽肉	米 すり胡麻 薩摩芋ケーキ	小松菜 南瓜
16	日					
17	月	ご飯(ふりかけ) バーベキューチキン 春キャベツとアスパラのバター蒸し	黒糖蒸しケーキ	ササミ ふりかけ 豆乳	米 バター 小麦粉 黒糖	キャベツ アスパラ
18	火	蒟入り炊込みご飯 豆腐と新玉葱の味噌汁	ベーグドじゃが	豆腐 鶏肉 青海苔	米 じゃが芋	玉葱 人参 蒟 しめじ
19	水	カレーライス 牛乳 林檎	マカロニ かりんとう	牛肉 牛乳	米 じゃが芋 カレールウ マカロニ	玉葱 人参 林檎
20	木	ご飯 鯖の塩焼 切干大根サラダ	苺パン	鯖 ツナ	米 胡麻ドレ 食パン 苺ジャム	胡瓜 人参 切干大根 苺
21	金	イタリアンスパゲティー 牛乳 バナナ	抹茶チーズご飯	豚肉 牛乳 チーズ	スパゲティー 米	人参 玉葱 ピーマン バナナ 抹茶
22	土	えのきとツナの混ぜご飯 蕪の味噌汁	ゼリー& 煎餅	ツナ 油揚	米 ゼリー 煎餅	えのき茸 玉葱 蕪
23	日					
24	月	焼肉丼 春雨サラダ 牛乳	人参餅	牛肉 牛乳 豆乳 きな粉	米 胡麻油 春雨 米粉	法蓮草 人参 キャベツ 人参
25	火	バターロールパン クリームシチュー 苺	焼おにぎり	豚肉 牛乳	ロールパン じゃが芋 シチュールウ 米	ブロッコリー 人参 玉葱 苺
26	水	ツナコーンピラフ 筍と蒟のおかか煮 ジョア	南瓜蒸しケーキ	ツナ しらす 鰹節 ジョア 豆乳	米 小麦粉	コーン 人参 筍 蒟 南瓜
27	木	味噌ラーメン 焼売 バナナ	春色豆乳ゼリー	豚肉 焼売 豆乳	中華麺 ゼラチン	人参 玉葱 もやし コーン バナナ 抹茶
28	金	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼 粉ふき芋 牛乳	きな粉揚げパン	鮭 牛乳 きな粉	米 じゃが芋 ロールパン	人参 じめじ キャベツ
29	土	昭和の日				
30	日					

※食材名の「HM」は、ホットケーキミックス 「マヨ」は、マヨネーズの事です。

4月の献立 桃組

日	曜日	献立名	おやつ	調味料			
				赤:体を作る	黄:エネルギーになる	緑:体の調子を整える	
1	土	トマトマカロニ さつま芋のレモン煮	クッキー& オレンジ	合挽肉	マカロニ 薩摩芋 クッキー	玉葱 人参 トマト缶 レモン汁 オレンジ	
2	日						
3	月	南瓜ご飯 肉豆腐	きな粉ケーキ	しらす 鶏豆腐 豚挽肉 きな粉 豆乳	米 米粉	南瓜 えのき茸 生姜 玉葱 あさつき	ベーキングパウダー
4	火	青椒肉絲丼 フルーツポンチ	大学芋	豚肉	米 胡麻油 薩摩芋 黒胡麻	筍 パプリカ 林檎 蜜柑缶 黄桃缶	
5	水	ゆかりご飯 コロッケ 春キャベツとハムのソテー	味噌蒸しパン	ハム 豆乳	米 コロッケ HM	ゆかり キャベツ	ベーキングパウダー
6	木	ご飯 麻婆茄子 法蓮草の胡麻和え	豆腐ドーナツ	豚挽肉 豆腐 豆乳	米 すり胡麻 米粉	茄子 白葱 人参 もやし 生姜 大根 コーン 法蓮草	ベーキングパウダー
7	金	入園式 					
8	土	チキンライス ポトフ	スナック& 林檎	鶏挽肉	米 バター じゃが芋 スナック	玉葱 人参 キャベツ 林檎	
9	日						
10	月	鶏照焼丼 トマトとしらすのサラダ	小豆入り 蒸しパン	鶏肉 しらす ヨーグルト 小豆	米 小麦粉	あさつき キャベツ トマト 胡瓜	ベーキングパウダー
11	火	鮭若布ご飯 高野豆腐と人参の煮物	オレンジゼリー	鮭フレーク 炊込み若布 高野豆腐	米 オレンジゼリーの素	人参 干し椎茸 隠元 蜜柑缶	
12	水	ご飯 鯖の西京焼 ブロッコリーの海苔和え	麩のラスク	鯖 海苔	米 胡麻油 麩 バター	ブロッコリー コーン	
13	木	ご飯 煮込みハンバーグ じゃが芋の金平	焼き林檎ケーキ	ハンバーグ 豆乳	米 じゃが芋 米粉	牛蒡 人参 林檎	ベーキングパウダー
14	金	焼きそば カルピス 苺	昆布ご飯	牛肉 昆布 鶏挽肉	焼きそば麺 米	キャベツ 人参 玉葱 カルピス 苺	焼きそばソース
15	土	味噌そぼろ丼 南瓜の甘煮	薩摩芋 カップケーキ	豚挽肉	米 すり胡麻 薩摩芋ケーキ	小松菜 南瓜	
16	日						
17	月	ご飯 パーベキューチキン 春キャベツとアスパラのバター蒸し	黒糖蒸しケーキ	ササミ 豆乳	米 バター 小麦粉 黒糖	キャベツ アスパラ	ベーキングパウダー
18	火	落入り炊込みご飯 豆腐と新玉葱の味噌汁	ベーグドじゃが	豆腐 鶏肉 青海苔	米 じゃが芋	玉葱 人参 落しめじ	
19	水	カレーライス 牛乳 林檎	マカロニ かりんとう	牛肉 牛乳	米 じゃが芋 カレールウ マカロニ	玉葱 人参 林檎	
20	木	ご飯 鯖の塩焼 切干大根サラダ	苺パン	鯖 ツナ	米 胡麻ドレ 食パン 苺ジャム	胡瓜 人参 切干大根 苺	
21	金	イタリアンスパゲティー 牛乳 パナナ	抹茶チーズご飯	豚肉 牛乳 チーズ	スパゲティー 米	人参 玉葱 ピーマン バナナ 抹茶	
22	土	えのきとツナの混ぜご飯 蕪の味噌汁	ゼリー& 煎餅	ツナ 油揚げ	米 ゼリー 煎餅	えのき茸 玉葱 蕪	めんつゆ
23	日						
24	月	焼肉丼 春雨サラダ 牛乳	人参餅	牛肉 牛乳 豆乳 きな粉	米 胡麻油 春雨 米粉	法蓮草 人参 キャベツ 人参	甘酢
25	火	バターロールパン クリームシチュー 苺	焼おにぎり	豚肉 牛乳	ロールパン じゃが芋 シチュールウ 米	ブロッコリー 人参 玉葱 苺	
26	水	ツナコーンピラフ 筍と落のおかか煮 ジョア	南瓜蒸しケーキ	ツナ しらす 鯉節 ジョア 豆乳	米 小麦粉	コーン 人参 筍 落 南瓜	ベーキングパウダー
27	木	味噌ラーメン 焼売 パナナ	春色豆乳ゼリー	豚肉 焼売 豆乳	中華麺 ゼラチン	人参 玉葱 もやし コーン パナナ 抹茶	
28	金	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼 粉ふき芋 牛乳	きな粉揚げパン	鮭 牛乳 きな粉	米 じゃが芋 ロールパン	人参 じめじ キャベツ	
29	土	昭和の日					
30	日						

※食材名の「HM」は、ホットケーキミックス 「マヨ」は、マヨネーズの事です。



給食室の横に、お給食とおやつの名前を書いた看板が立っています。今日は何が食べられるかな？お給食室で作っている所も覗いてみてね。

☆給食室紹介☆

給食室で働いている人たちには、果物の名前が付いています。皆さん覚えて沢山呼んで下さいね♪

管理栄養士 伊藤 真澄

毎日、給食が楽しみで幼稚園に行こう！！と思ってもらえるような美味しい給食を作ります。



栄養士 水谷 星

皆さんが笑顔になれるような美味しい給食とおやつを一生懸命作るので楽しみにしてして下さい。



栄養士 高橋 柚那

美味しい給食とおやつを作るので、沢山食べて幼稚園で元気よく過ごしましょう！！



パート

高原 チヤ子

「全部食べたよ」の声が沢山聞けたら嬉しいです。



パート

蟹江 瑞穂

給食が楽しくなるように、頑張ってます。



パート

奥村 寧子

皆さんに喜んでもらえるよう心を込めて作ります。



パート

河野 知代

給食とおやつが園生活の楽しみの1つになれるよう頑張ります。



献立表の見方

献立表右側に主な食材の働きとして「赤、黄、緑」の色分けがしてあります。

- 赤 → 体を作る食材 (主に蛋白質)
- 黄 → エネルギーになる食材 (主に炭水化物)
- 緑 → 体の調子を整える食材 (主に野菜、果物)

※この3色の食材を全て摂る事で、自然に栄養バランスが整います。
また、茶色で書いてある食材は、おやつで使用します。



マンゴー通信では、毎月レシピを紹介していきます。
過去のレシピは、幼稚園ホームページからも見ることが出来ます。



今月のレシピ 「 鮭若布ご飯 」

材料(4人分)

- ・米 2合
- ・鮭フレーク 30g
- ・若布ご飯の素 5g



作り方

- ① ご飯は炊いておく。
- ② (1)に鮭フレークと若布ご飯の素を混ぜる。



☆ご飯に色々な食材を混ぜると、簡単に栄養バランスがアップします。
食べやすく、忙しい朝にぴったり！！

幼児期のおやつは、3回の食事では不足しているカロリーや栄養素を摂取する為に食べます。
「おやつ = 甘い物」とは限りません。