



### 職員紹介



- 管理栄養士 伊藤 真澄
- 栄養士 水谷 星
- パート 蟹江 瑞穂  
高原 チヤ子  
奥村 寧子



この5名で、美味しい給食を作ります。  
宜しくお願いします。



### 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。

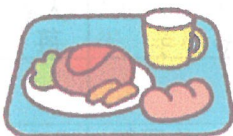
また、茶色で書いてある食材は、おやつで使用します。

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事が出来ます。



### お知らせ

マーカーで色が付けてある食材は、まだ食べた事が無いものとなります。  
何度かご家庭で食べていただき問題無く食べられた場合は、前日までに園へご連絡下さい。  
ご連絡をいただいた食材は、給食で提供させていただきます。



# 4月の献立

日	曜日	献立名	おやつ	主な食材の働き		
				赤:体を作る	黄:エネルギーになる	緑:体の調子を整える
1	木	ご飯 春雨サラダ 鯖の胡麻味噌焼き	きな粉ケーキ	鯖 ハム 豆乳 きな粉	米 春雨 酢 胡麻 米粉 ヘーキングパウダー カムシロップ	胡瓜 ほうれん草 コーン 味噌
2	金	薩摩芋ご飯 肉豆腐	シラスチーズトースト	豚挽肉 豆腐 シラス チーズ	薩摩芋 胡麻 米 食パン	玉葱 エノキ あさつき 生姜
3	土	炒飯 若布スープ	クッキー & バナナ	豚肉 若布	米 クッキー	玉葱 ピーマン 人参 エノキ バナナ
4	日					
5	月	ご飯 バナナ 回鍋肉	麩の-snack	豚肉 きな粉	米 麩 バター	キャベツ ピーマン 人参 バナナ
6	火	餡掛けうどん 南瓜サラダ	焼き林檎ケーキ	豚肉 豆乳	うどん 片栗粉 米粉 マヨネーズ ベーキングパウダー	白菜 人参 椎茸 南瓜 あさつき 胡瓜 林檎
7	水	バターロールパン 鮭のクリーム煮 林檎	青海苔チーズご飯	鮭 牛乳 青海苔 チーズ	バターロールパン シチュールウ 米	林檎 玉葱 人参 ほうれん草
8	木	入園式				
9	金	ご飯 バナナ 鶏と野菜のトマト煮	じゃが芋きな粉	鶏肉 きな粉	米 小麦粉 片栗粉 じゃが芋	バナナ 玉葱 ブロッコリー 人参 トマト缶 ケチャップ
10	土	味噌そぼろ丼 人参とコーンのサラダ	煎餅 & 苺	豚挽肉	米 胡麻 マヨネーズ 煎餅	小松菜 人参 味噌 コーン 苺
11	日					
12	月	ご飯 林檎 肉じゃがカレー風味	フルーチェ苺	牛肉 牛乳	米 カレー粉 じゃが芋	林檎 人参 玉葱 フルーチェ
13	火	ご飯 金平 鯖の西京焼き	南瓜餅	鯖 きな粉	米 胡麻油 米粉	牛蒡 人参 味噌 南瓜
14	水	ハヤシライス 牛乳 苺	マカロニかりんとう	牛肉 牛乳	米 マカロニ ハヤシライスルウ	人参 玉葱 しめじ 苺
15	木	焼肉丼 ポテトサラダ	べつたんこきな粉パン	牛肉 ツナ 豆乳 きな粉	米 じゃが芋 マヨネーズ 米粉 片栗粉 ベーキングパウダー	ほうれん草 人参 キャベツ コーン 胡瓜
16	金	イタリアンスパゲッティー カルピス バナナ	五平餅	豚肉	スパゲッティー 米	玉葱 人参 ピーマン 味噌 ケチャップ カルピス バナナ
17	土	豚丼 マカロニサラダ	snack & ヨーグルト	豚肉 ハム ヨーグルト	米 胡麻 マカロニ マヨネーズ snack	玉葱 人参 胡瓜
18	日					
19	月	焼きそば 牛乳 林檎	小松菜ご飯	牛肉 牛乳 シラス	焼きそば麺 米	キャベツ 人参 玉葱 小松菜 林檎
20	火	ツナと昆布の炊き込みご飯 筑前煮	苺の蒸しパンケーキ	ツナ 塩昆布 鶏肉 豆乳	米 米粉 苺ジャム 片栗粉 ベーキングパウダー	蓮根 人参 筍 苺 グリンピース
21	水	ご飯 バナナ 鮭のちゃんちゃん焼き	ベイクドじゃが	鮭 青海苔	米 じゃが芋	キャベツ 人参 味噌 しめじ バナナ
22	木	そぼろ丼 コールスローサラダ	メロンラスク	鶏挽肉 牛乳	マヨネーズ 米 酢 食パン パウダー トースターミックス	ほうれん草 キャベツ 胡瓜 人参 コーン レモン汁
23	金	バターロールパン シチュー 苺	おかかご飯	豚肉 牛乳 鰹節	バターロールパン 米 シチュールウ じゃが芋	人参 玉葱 苺
24	土	ツナスパゲッティー フルーツヨーグルト	クッキー & 林檎	ツナ ヨーグルト	スパゲッティー クッキー	玉葱 人参 ほうれん草 みかん缶 バナナ 林檎
25	日					
26	月	生姜焼き丼 ブロッコリーサラダ	マカロニきな粉	豚肉 ツナ きな粉	米 マヨネーズ マカロニ	あさつき 生姜 ブロッコリー コーン
27	火	鮭若布ご飯 豚汁	ココアケーキ	鮭フレーク 豚肉 若布ご飯の素 豆乳	米 里芋 ココア ホットケーキミックス	人参 大根 白菜 椎茸 味噌
28	水	カレーうどん 牛乳 苺	トウモロコシご飯	牛肉 牛乳	うどん カレールウ じゃが芋 米	人参 玉葱 苺 コーン
29	木	昭和の日				
30	金	ご飯(ふりかけ) 唐揚げ ツナの混ぜサラダ	きな粉サンド	鶏肉 ツナ 牛乳 きな粉	米 片栗粉 マヨネーズ 食パン	胡瓜 キャベツ トマト

# 4月の離乳食献立

※離乳食の進み具合により、食材の切り方や、調理方法が異なります。

日	曜日	献立名	おやつ	主な食材の働き		
				赤:体を作る	黄:エネルギーになる	緑:体の調子を整える
1	木	ご飯 春雨サラダ 鯖の胡麻味噌焼き	きな粉ケーキ	鯖 豆乳 きな粉	米 春雨 酢 胡麻 米粉 ベーキングパウダー カムロップ	胡瓜 ほうれん草 コーン 味噌
2	金	薩摩芋ご飯 肉豆腐	シラスチーズトースト	豚挽肉 豆腐 シラス チーズ	薩摩芋 胡麻 米 食パン	玉葱 エノキ あさつき 生姜
3	土	炒飯 若布スープ	クッキー & バナナ	豚肉 若布	米 クッキー	玉葱 ピーマン 人参 エノキ バナナ
4	日					
5	月	ご飯 バナナ 回鍋肉	麩の-snack	豚肉 きな粉	米 麩 バター	キャベツ ピーマン 人参 バナナ
6	火	餡掛けうどん 南瓜サラダ	焼き林檎ケーキ	豚肉 豆乳	うどん 片栗粉 米粉 マヨネーズ ベーキングパウダー	白菜 人参 椎茸 南瓜 あさつき 胡瓜 林檎
7	水	バターロールパン 鮭のクリーム煮 林檎	青海苔チーズご飯	鮭 牛乳 青海苔 チーズ	バターロールパン シチュールウ 米	林檎 玉葱 人参 ほうれん草
8	木	入園式				
9	金	ご飯 バナナ 鶏と野菜のトマト煮	じゃが芋きな粉	鶏肉 きな粉	米 小麦粉 片栗粉 じゃが芋	バナナ 玉葱 ブロッコリー 人参 トマト 昆布 ケチャップ
10	土	味噌そぼろ丼 人参とコーンのサラダ	煎餅 & 苺	豚挽肉	米 胡麻 マヨネーズ 煎餅	小松菜 人参 味噌 コーン 苺
11	日					
12	月	ご飯 林檎 肉じゃがカレー風味	フルーチェ苺	牛肉 牛乳	米 カレー粉 じゃが芋	林檎 人参 玉葱 フルーチェ
13	火	ご飯 金平 鯖の西京焼き	南瓜餅	鯖 きな粉	米 胡麻油 米粉	牛蒡 人参 味噌 南瓜
14	水	ハヤシライス 牛乳 苺	甘辛マカロニ	牛肉 牛乳	米 マカロニ ハヤシライスルウ	人参 玉葱 しめじ 苺
15	木	焼肉丼 ポテトサラダ	べつたんこきな粉パン	牛肉 ツナ 豆乳 きな粉	米 じゃが芋 マヨネーズ 米粉 片栗粉 ベーキングパウダー	ほうれん草 人参 キャベツ コーン 胡瓜
16	金	イタリアンスパゲッティー カルピス バナナ	五平餅	豚肉	スパゲッティー 米	玉葱 人参 ピーマン 味噌 ケチャップ カルピス バナナ
17	土	豚丼 マカロニサラダ	snack & ヨーグルト	豚肉 ヨーグルト	米 胡麻 マカロニ マヨネーズ snack	玉葱 人参 胡瓜
18	日					
19	月	焼きそば 牛乳 林檎	小松菜ご飯	牛肉 牛乳 シラス	焼きそば麺 米	キャベツ 人参 玉葱 小松菜 林檎
20	火	ツナと昆布の混ぜご飯 筑前煮	苺の蒸しパンケーキ	ツナ 塩昆布 鶏肉 豆乳	米 米粉 苺ジャム 片栗粉 ベーキングパウダー	蓮根 人参 筍 蕨 グリンピース
21	水	ご飯 バナナ 鮭のちゃんちゃん焼き	ベイクドじゃが	鯖 青海苔	米 じゃが芋	キャベツ 人参 味噌 しめじ バナナ
22	木	そぼろ丼 コールスローサラダ	メロンラスク	鶏挽肉 牛乳	マヨネーズ 米 酢 食塩 バター ホットケーキミックス	ほうれん草 キャベツ 胡瓜 人参 コーン レモン汁
23	金	バターロールパン シチュー 苺	おかかご飯	豚肉 牛乳 鰹節	バターロールパン 米 シチュールウ じゃが芋	人参 玉葱 苺
24	土	ツナスパゲッティー フルーツヨーグルト	クッキー & 林檎	ツナ ヨーグルト	スパゲッティー クッキー	玉葱 人参 ほうれん草 みかん 苺 バナナ 林檎
25	日					
26	月	生姜煮丼 ブロッコリーサラダ	マカロニきな粉	豚肉 ツナ きな粉	米 マヨネーズ マカロニ	あさつき 生姜 ブロッコリー コーン
27	火	鮭若布ご飯 豚汁	ココアケーキ	鯖 豚肉 若布ご飯の素 豆乳	米 里芋 ココア ホットケーキミックス	人参 大根 白菜 椎茸 味噌
28	水	カレーうどん 牛乳 苺	トウモロコシご飯	牛肉 牛乳	うどん カレールウ じゃが芋 米	人参 玉葱 苺 コーン
29	木	昭和の日				
30	金	ご飯 唐揚げ ツナの混ぜサラダ	きな粉サンド	鶏肉 ツナ きな粉 牛乳	米 片栗粉 マヨネーズ 食パン	胡瓜 キャベツ トマト