

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	金	生姜焼き丼 ブロッコリーサラダ	フルーチェ桃	豚肉 ツナ 牛乳	米 マヨネーズ	あさつき 生姜 コーン ブロッコリー フルーチェ
2	土	炒飯 春雨スープ	煎餅 & オレンジ	牛挽肉	米 春雨 煎餅	ピーマン 人参 玉葱 エノキ 青梗菜 コーン オレンジ
3	日					
4	月	ご飯 バナナ 鮭のちゃんちゃん焼き	マカロニきな粉	鮭 きな粉	米 マカロニ	人参 しめじ キャベツ バナナ
5	火	ご飯(ふりかけ) ツナの混ぜサラダ 高野豆腐と挽肉の松風風	ベイクドじゃが	高野豆腐 鶏挽肉 ツナ ふりかけ 青海苔	米 マヨネーズ 片栗粉 じゃが芋	人参 干し椎茸 胡瓜 トマト キャベツ
6	水	ご飯 鯖の利休揚げ 筍のおかか煮	南瓜餅	鯖 鯉節 きな粉	米 炒り胡麻 片栗粉 米粉	筍 人参 南瓜
7	木	ご飯 ウィンナースープ バーベキューチキン	苺ジャムサンド	ササミ ウィンナー	米 食パン 苺ジャム	玉葱 キャベツ 人参 ケチャップ
8	金	入園式				
9	土	茸の炊き込みご飯 豆腐の味噌汁	かりんとう & 林檎	鶏肉 油揚 豆腐	米 かりんとう	人参 玉葱 しめじ エノキ 林檎
10	日					
11	月	ツナと昆布の炊込みご飯 鯖と人参の煮物	チーズ蒸しパン	塩昆布 ツナ 鯖 チーズ 卵	米 小麦粉	落 人参 生姜 絹さや
12	火	ご飯(ふりかけ) 苺 肉じゃがカレー風味	オレンジ蒸しパン	牛肉 ふりかけ	米 じゃが芋 カレー粉 米粉	人参 玉葱 苺 オレンジジュース
13	水	ご飯 林檎 肉野菜炒め	きな粉ケーキ	豚肉 きな粉 豆乳	米 ガムシロップ 片栗粉 米粉	ピーマン 人参 林檎 キャベツ パプリカ
14	木	ご飯 鯖の西京焼き 切干大根の旨煮	竹輪パン	鯖 油揚 卵 チーズ 竹輪	米 HM	切干大根 人参
15	金	焼きそば カルピス オレンジ	菜飯	牛肉	焼きそば麺 米	人参 キャベツ カルピス 玉葱 オレンジ 菜飯の素
16	土	ホットドッグ コールスローサラダ	クッキー & 牛乳	ウィンナー 牛乳	バターロールパン マヨネーズ クッキー	キャベツ 人参 胡瓜 コーン
17	日					
18	月	ご飯 鯖の塩焼き 高野豆腐と人参の煮物	きな粉トースト	鯖 高野豆腐 きな粉 牛乳	米 食パン	人参 隠元 干し椎茸
19	火	醤油ラーメン 棒棒鶏	玉蜀黍ご飯	豚肉 ササミ	中華麺 米 胡麻ドレッシング	もやし キャベツ 胡瓜 人参 コーン
20	水	バターロールパン 鮭シチュー バナナ	大学芋	鮭 牛乳	バターロール シチュールウ 炒り胡麻 薩摩芋	人参 法蓮草 玉葱 バナナ
21	木	ご飯 ササミの味噌照焼 春雨サラダ 牛乳	麩のラスク	ササミ ハム 牛乳	米 春雨 片栗粉 胡麻油 麩 バター	胡瓜 人参 キャベツ
22	金	ご飯 照焼ハンバーグ ピーマンのツナ和え	ミルク餅	ハンバーグ ツナ 牛乳 きな粉	米 片栗粉 練り胡麻	ピーマン 人参
23	土	味噌そぼろ丼 中華スープ	薩摩芋 カップケーキ	豚挽肉 若布	米 すり胡麻 薩摩芋カップケーキ	小松菜 法蓮草 エノキ コーン
24	日					
25	月	ドライカレー 牛乳 苺	メロンラスク	豚挽肉 牛乳 牛乳	米 カレー粉 米粉 食パン HM バター	生姜 トマトピューレ 人参 苺 玉葱 ピーマン レモン汁
26	火	鮭若布ご飯 筑前煮	苺ジャムケーキ	鮭フレーク 炊込若布 鶏肉 豆乳	米 苺ジャム 米粉	蓮根 筍 人参 落
27	水	焼うどん 牛乳 林檎	ササミのフリット	牛肉 牛乳 ササミ 豆乳 青海苔	うどん 小麦粉	キャベツ ピーマン 人参 玉葱 林檎
28	木	ご飯 鯖の煮付 じゃが芋金平	ココアケーキ	鯖 豆乳	米 じゃが芋 HM ココア	生姜 牛蒡 人参
29	金	昭和の日				
30	土	トマトマカロニ バナナヨーグルト	あられ & オレンジ	合挽肉 ヨーグルト	マカロニ 片栗粉 あられ	玉葱 人参 トマト缶 バナナ ケチャップ オレンジ

※食材名の「HM」は、ホットケーキミックス



～ 職員紹介 ～

管理栄養士 伊藤 真澄

給食を通じて、食べる事が大好きになってもらえると嬉しいです。



栄養士 水谷 星

給食が幼稚園生活での楽しみの一つになってもらえるように頑張ります！



栄養士 高橋 柚那

4月から、皆さんが笑顔になれるような、美味しい給食を一生懸命作ります。



パート 高原 チヤ子

愛情込めて美味しい給食を作ります。



パート 蟹江 瑞穂

頑張って美味しい給食を作ります。



パート 奥村 寧子

真心こめて作ります♪



パート 河野 知代

皆の「美味しかったよ!」の言葉が日々の励みになってます。一生懸命頑張ります。



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。



今月のレシピ 「 焼き玉蜀黍ご飯 」

材料(4人分)

- ・米 2合
- ・コーン 40g
- ・油 1.2g
- ・醤油 1.2g
- ・塩 0.4g



作り方

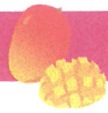
- ① ご飯は炊いておく。
- ② フライパンに油を引いてコーンを入れて炒める。
- ③ 醤油を回しかけて絡める。
- ④ ①のご飯と③のコーンを混ぜて塩で調味して完成。

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。

4月の献立 桃組

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	金	生姜焼き丼 ブロッコリーサラダ	フルーチェ桃	豚肉 ツナ 牛乳	米 マヨネーズ	あさつき 生姜 コーン ブロッコリー フルーチェ	
2	土	炒飯 春雨スープ	煎餅 & オレンジ	牛挽肉	米 春雨 煎餅	ピーマン 人参 玉葱 エノキ 青梗菜 コーン オレンジ	鶏ガラ 和風だし
3	日						
4	月	ご飯 バナナ 鮭のちゃんちゃん焼き	マカロニきな粉	鮭 きな粉	米 マカロニ	人参 しめじ キャベツ バナナ	
5	火	ご飯 ツナの混ぜサラダ 高野豆腐と挽肉の松風風	ベイクドじゃが	高野豆腐 鶏挽肉 ツナ 青海苔	米 マヨネーズ 片栗粉 じゃが芋	人参 干し椎茸 胡瓜 トマト キャベツ	和風だし
6	水	ご飯 鯖の利休揚げ 筍のおかか煮	南瓜餅	鯖 鯉節 きな粉	米 炒り胡麻 片栗粉 米粉	筍 人参 南瓜	
7	木	ご飯 ウィンナースープ バーベキューチキン	苺ジャムサンド	ササミ ウィンナー	米 食パン 苺ジャム	玉葱 キャベツ 人参 ケチャップ	ウスターソース
8	金	入園式					
9	土	茸の炊き込みご飯 豆腐の味噌汁	かりんとう & 林檎	鶏肉 油揚 豆腐	米 かりんとう	人参 玉葱 しめじ エノキ 林檎	和風だし
10	日						
11	月	ツナと昆布の炊込みご飯 鯖と人参の煮物	チーズ蒸しパン	塩昆布 ツナ 鯖 チーズ 卵	米 小麦粉 BP	蒟 人参 生姜 絹さや	
12	火	ご飯 苺 肉じゃがカレー風味	オレンジ蒸しパン	牛肉	米 じゃが芋 カレー粉 米粉 BP	人参 玉葱 苺 オレンジジュース	
13	水	ご飯 林檎 肉野菜炒め	きな粉ケーキ	豚肉 きな粉 豆乳	米 ガムシロップ 片栗粉 米粉 BP	ピーマン 人参 林檎 キャベツ パプリカ	中華だし
14	木	ご飯 鯖の西京焼き 切干大根の旨煮	竹輪パン	鯖 油揚 卵 チーズ 竹輪	米 HM	切干大根 人参	和風だし
15	金	焼きそば カルピス オレンジ	菜飯	牛肉	焼きそば麺 米	人参 キャベツ カルピス 玉葱 オレンジ 菜飯の素	ウスターソース 焼きそばソース
16	土	ホットドッグ コールスローサラダ	クッキー & 牛乳	ウィンナー 牛乳	バターロールパン マヨネーズ クッキー	キャベツ 人参 胡瓜 コーン	酢
17	日						
18	月	ご飯 鯖の塩焼き 高野豆腐と人参の煮物	きな粉トースト	鯖 高野豆腐 きな粉 牛乳	米 食パン	人参 隠元 干し椎茸	和風だし
19	火	醤油ラーメン 棒棒鶏	玉蜀黍ご飯	豚肉 ササミ	中華麺 米 胡麻ドレッシング	もやし キャベツ 胡瓜 人参 コーン	中華だし
20	水	バターロールパン 鮭シチュー バナナ	大学芋	鮭 牛乳	バターロール シチューウ 炒り胡麻 薩摩芋	人参 法蓮草 玉葱 バナナ	
21	木	ご飯 ササミの味噌照焼 春雨サラダ 牛乳	麩のラスク	ササミ ハム 牛乳	米 春雨 片栗粉 胡麻油 麩 バター	胡瓜 人参 キャベツ	酢
22	金	ご飯 照焼ハンバーグ ピーマンのツナ和え	ミルク餅	ハンバーグ ツナ 牛乳 きな粉	米 片栗粉 練り胡麻	ピーマン 人参	酢
23	土	味噌そぼろ丼 中華スープ	薩摩芋 カップケーキ	豚挽肉 若布	米 すり胡麻 薩摩芋カップケーキ	小松菜 法蓮草 エノキ コーン	鶏ガラ
24	日						
25	月	ドライカレー 牛乳 苺	メロンラスク	豚挽肉 牛乳 牛乳	米 カレー粉 米粉 食パン HM バター	生姜 トマトピューレ 人参 苺 玉葱 ピーマン レモン汁	中華だし ウスターソース
26	火	鮭若布ご飯 筑前煮	苺ジャムケーキ	鮭フレーク 炊込若布 鶏肉 豆乳	米 苺ジャム 米粉 BP	蓮根 筍 人参 蒟	和風だし
27	水	焼うどん 牛乳 林檎	ササミのフリット	牛肉 牛乳 ササミ 豆乳 青海苔	うどん 小麦粉 BP	キャベツ ピーマン 人参 玉葱 林檎	和風だし
28	木	ご飯 鯖の煮付 じゃが芋金平	ココアケーキ	鯖 豆乳	米 じゃが芋 HM ココア	生姜 牛蒡 人参	
29	金	昭和の日					
30	土	トマトマカロニ バナナヨーグルト	あられ & オレンジ	合挽肉 ヨーグルト	マカロニ 片栗粉 あられ	玉葱 人参 トマト缶 バナナ ケチャップ オレンジ	ウスターソース

※食材名の「HM」は、ホットケーキミックス 「BP」は、ベーキングパウダーの事です。



～ 職員紹介 ～



管理栄養士 伊藤 真澄

給食を通じて、食べる事が大好きになってもらえると嬉しいです。



栄養士 水谷 星

給食が幼稚園生活での楽しみの一つになってもらえるように頑張ります！



栄養士 高橋 柚那

4月から、皆さんが笑顔になれるような、美味しい給食を一生懸命作ります。



パート
高原 チヤ子

愛情込めて美味しい給食を作ります。



パート
蟹江 瑞穂

頑張って美味しい給食を作ります。



パート
奥村 寧子

真心こめて作ります♪



パート
河野 知代

皆の「美味しかったよ！」の言葉が日々の励みになってます。一生懸命頑張ります。



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

献立は毎月2部お渡しいたします。
ご家庭でまだ食べた事の無い食材にマーカーで線を引いていただき1部を幼稚園に提出、もう1部はご家庭で保管してください。
全て食べた事があれば、提出していただく献立に「全てOK」と記入して下さい。
給食は、ご家庭で食べた事のある食材のみで提供させていただきます。