



4月の献立表



認定こども園 青葉保育園

日	曜	献立	材 料	3時おやつ	材 料	10時おやつ	
1	土	ラーメン 大根の胡麻和え	米/ラーメン玉 鶏ガラ 鶏ガラ粉 にんにく 豚肉 もやし 卵 こねぎ/大根 人参 きゅうり 浅漬けの素 すりごま	アスターパン		ぼたぼた焼き	
3	月	カレーライス ひじきのサラダ パン	米/豚肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 カレールウ/ひじき 人参 きゅうり キャベツ 半月ちくわ コーン缶 マヨ/パン	★フルーチェ	フルーチェの素 牛乳 黄桃缶	マリー	
4	火	鶏のから揚げ 新じゃがポテトサラダ わかめの味噌汁	米 麦/鶏肉 生姜 にんにく 片栗粉/新じゃが 人参 キャベツ きゅうり コーン缶 ハム マヨ/豆腐 わかめ えのき かぼちゃ こねぎ いらこ味噌	アスパラガスビス		リッツ	
5	水	切り干し大根の煮物 青菜のおかか和え ふりかけ	米/鶏肉 切り干し大根 大根 人参 じゃが芋 ささがきごぼう ひじき こねぎ 味噌/ほうれん草 小松菜 きゅうり 人参 カニ棒 鰹節/ふりかけ	★いちごタルト風 トースト	食パン いちごジャム マーガリン ピザ用チーズ	ぱりんこ	
6	木	鮭のバター焼き アスパラの炒め物 けんちん汁	米/鮭 バター にんにく 小麦粉/アスパラ 人参 コーン缶 ほうれん草 ベーコン/豆腐 大根 人参 椎茸 ささがきごぼう 白菜 小葱	鉄ヨーグルト バナナ		白かりんとう	
7	金	手作りさつま揚げ もやしの和え物 すまし汁	米 雑穀/魚のすり身 大葉 蓮根 人参 コーン缶 豆腐 片栗粉/サリナス 小松菜 人参 きゅうり ハム すりごま 鶏ガラ粉/プチはんぺん わかめ えのき こねぎ だし昆布	★鮭と枝豆の おにぎり	米 鮭フレーク ひろしふりかけ むき枝豆	アンパンマン 煎餅	
8	土	親子うどん 白菜の塩昆布和え	米/うどん 卵 鶏肉 玉ねぎ 人参 干し椎茸 キャベツ こねぎ 片栗粉/白菜 人参 塩昆布	カルピス クワッサン		ビスコ	
10	月	ハヤシライス 青菜の胡麻和え	米/牛肉 豚肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 しめじ ハヤシルウ/ほうれん草 小松菜 人参 きゅうり すりごま	★ふかし芋	さつま芋	鉄ウエハース	
11	火	鶏の照り焼き ブロッコリーの和え物 もずくの味噌汁	米 麦/鶏肉 小麦粉/ブロッコリー カリフラワー 人参 きゅうり 鰹節/豆腐 モズク 人参 えのき 深ネギ いらこ 味噌	ココナッツサブレ		卵ボーロ	
12	水	肉じゃが ツナサラダ ゼリー	米/豚肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 白滝 厚揚げ 生姜 小葱/キャベツ きゅうり 人参 大根 シーチキン コーン缶 マヨ/ゼリー	★ミルクサブレ	薄力粉 砂糖 バター 牛乳	ミニサラダ 醤油	
13	木	あじの南蛮漬け さつま汁 バナナ	米/あじ 玉ねぎ 人参 青ピーマン きゅうり パプリカ(赤・黄) 酢/鶏肉 大根 人参 里芋 油揚げ こんにやく ささがきごぼう 白菜 深ネギ 小葱/バナナ	プリン 瀬戸の塩		小さな ドーナツ	
14	金	根野菜のごま味噌煮 青菜のじゃこ和え 黄桃	米 雑穀/豚肉 里芋 じゃが芋 人参 大根 ささがきごぼう 蓮根 油揚げ こんにやく こねぎ すりごま 味噌/ほうれん草 駒いな キャベツ きゅうり 人参 しらす カニ棒/黄桃	★チキンナゲット	チキンナゲット ケチャップ	ルヴァン	
15	土	ナポリタン 卵スープ	米/スパゲティー類 ベーコン 玉ねぎ ピーマン しめじ ケチャップ コンソメ粉/卵 ほうれん草 豆腐 人参 鶏ガラ粉 片栗粉	ヤクルト クリームパン		カルシウム ウエハース	
17	月	親子丼 もずくときゅうりの酢の物	米/鶏肉 玉ねぎ 人参 しいたけ かまぼこ ちくわ 卵 キャベツ こねぎ 片栗粉/もずく きゅうり わかめ 大根 カニ棒 コーン缶 酢	★フルーツポンチ	りんごジュース ミカンパウチ 黄桃パウチ バナナ カクテルゼリー	しるこサンド	
18	火	豚の生姜焼き ツナスパサ のっぺい汁	米 麦/豚肉 玉ねぎ 生姜/キャベツ 人参 大根 きゅうり シーチキン コーン缶 マヨ/鶏肉 里芋 人参 大根 白菜 椎茸 ささがきごぼう こねぎ 片栗粉	ミルクかりんとう		ココナッツ サブレ	
19	水	クリームシチュー 青菜のフレーク和え パン	米/鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 コーン缶 シチュールウ 牛乳/ほうれん草 小松菜 人参 サリナス 鮭フレーク/パン	★フライドポテト	フライドポテト 塩油	星食べよ	
20	木	☆お誕生会☆ タンドリーチキン 青さ汁 オレンジ 納豆のかき揚げ 添え野菜 なめこの味噌汁	米/鶏肉 カレー粉 ヨーグルト にんにく ケチャップ/グリーンリーフ ブロッコリー トマト ウィンナー ミニオンポテト/マカロニ 小松菜 キャベツ 人参 きゅうり ハム マヨ/あおさ 豆腐 人参 椎茸 こねぎ いらこ/オレンジ ゼリー	ケーキ		野菜家族	
21	金	納豆のかき揚げ 添え野菜 なめこの味噌汁	米 雑穀/納豆 玉ねぎ さつま芋 水菜 ちくわ 卵 片栗粉/ブロッコリー トマト/なめこ 豆腐 人参 白菜 こねぎ いらこ 味噌	★ふくれ菓子	小麦粉 重曹 キビ砂糖 ココア 卵 牛乳 酢	シガービス	
22	土	親子遠足					
24	月	マーボー丼 春雨の酢の物 ゼリー	米/合挽肉 豆腐 玉ねぎ 人参 きくらげ 椎茸 深ネギ たら にんにく 生姜 味噌 片栗粉 ごま油/春雨 小松菜 キャベツ きゅうり 人参 ハム ゴマ油 酢/ゼリー	★ちんすこう	薄力粉 きな粉 砂糖 すりごま 油	アンパンマン ビスケット	
25	火	マーマレード焼き キノコサラダ 呉汁	米 麦/鶏肉 にんにく 生姜 マーマレードジャム 片栗粉/しめじ えのき まいたけ ベーコン キャベツ 人参 きゅうり 酢/煮大豆 椎茸 かぼちゃ こんにやく ささがきごぼう 白菜 ネギ いらこ 味噌	バームクーヘン		チョイス	
26	水	すき焼き風煮 チキンサラダ バナナ	米/牛肉 豚肉 玉ねぎ 人参 白菜 糸こんにやく 椎茸 豆腐 小葱/キャベツ きゅうり ほうれん草 人参 コーン 酢 ゴマ油/バナナ	★たけのことちりめ んのおにぎり	米 竹の子 ちりめん	まがりせんべい	
27	木	海老カツ 温野菜 トマトと卵のスープ	米/えびかつ ケチャップ/ブロッコリー さつま芋 人参/卵 トマト キャベツ 人参 玉ねぎ パセリ 片栗粉	源氏パイ りんご		ミニサラダ	
28	金	カラフルオムレツ 添え野菜 豆乳スープ	米 雑穀/卵 ひき肉 玉ねぎ 人参 パプリカ(赤・黄) ピーマン じゃが芋 チーズ コンソメ粉 ケチャップ/ブロッコリー トマト マヨ/豆乳 ベーコン 白菜 しいたけ コーン缶 片栗粉	★カレーまん風 蒸しパン	豚挽き肉 玉ねぎ 人参 カレールウ ケチャップ ウスターソース HM粉 豆乳 油 砂糖	おにぎり せんべい	
29	土	昭和の日					

**ご入園、ご進級
おめでとうございます**
新しい環境にドキドキワクワクしている子どもたちが、毎日元気いっぱい過ごせるよう、美味しい給食を用意して体調管理をサポートしていきます。

朝食をしっかりと食べましょう
朝食は脳にエネルギーを補給し、からだを目覚めさせる役割があります。
・頭ぼーっとする
・疲れやすい
・わけもなくイライラする
朝食を食べないことでこのような症状がみられます。

食育クイズ

Qキャベツと同じ仲間の野菜は？
①レタス②ブロッコリー③アスパラガス

こたえ②ブロッコリー
キャベツは「アブラナ科」の野菜です。「アブラナ科」の仲間にはブロッコリーや白菜があります。レタスは「キク科」アスパラガスは「ユリ科」の野菜です。

※火曜日は麦ごはん 金曜日は雑穀ごはんです。0.1歳児は白ごはんを提供します。★は手作りおやつです。