

| 日  | 曜日 | 10時のおやつ<br>(3歳児未満)               | ひ                                     | る                    | 3時のおやつ             | 主な食材料  | 延長保育<br>補食        |
|----|----|----------------------------------|---------------------------------------|----------------------|--------------------|--|-------------------|
| 1  | 土  | かし<br>むぎちゃ                       | わふうスバゲティ<br>チンゲンさいのスープ                | みかんかん                | ウインナーパン<br>ぎゅうにゅう  | スバゲティ たまねぎ しめじ しょうゆ こしょう<br>オリーブオイル にんにく バター たきこみわかめ<br>しお チンゲンさい にんじん ショルダーベーコン<br>みかんかん ウインナーパン きゅうにゅう ツナ ガラ   | ゼリー<br>むぎちゃ       |
| 3  | 月  | やさしいジュース                         | むぎごはん<br>ほうれんそうとたまねぎのみそしる<br>さわらのうめやき | じゃがいものとき<br>こうはくゼリー  | レモンラスク<br>ぎゅうにゅう   | こめ むぎ しらたまふ ほうれんそう たまねぎ みそ<br>さわら さけ しょうゆ ねりうめ さとう みりん<br>じゃがいも いとけずり いんげん こうはくゼリー<br>あぶら しょうパン バター レモンかじゅう<br>ぎゅうにゅう  | せんべい<br>むぎちゃ      |
| 4  | 火  | せんべい<br>むぎちゃ                     | ごはん<br>ちゅうかうスープ<br>チーズダッカルビ           | ちゅうかいため<br>かわちばんかん   | フルーツの<br>ヨーグルトかけ   | こめ とりにく チンゲンさい コーンペースト ねぎ しお<br>しょうゆ でんぷん ガラ きくらげ ごまあぶら しょうが<br>にんにく あぶら こなチーズ あかみそ さとう さけ<br>ぶたにく にんじん オイスターソース たまねぎ みかんかん<br>かわちばんかん フレーンヨーグルトはくとうかん                               | ビスケット<br>むぎちゃ     |
| 5  | 水  | ビスケット<br>むぎちゃ                    | コッペパン<br>ポテトのミルクスープ<br>さけのオーロラソース     | はるきやべつ<br>はっこうにゅう    | じゃこおにぎり<br>むぎちゃ    | コッペパン じゃがいも はくさい ぎゅうにゅう<br>ショルダーベーコン あぶら しお こしょう ガラ<br>さけ トマトケチャップ マヨネーズ さとう きやべつ<br>にんじん ホールコーン フレンチドレッシング<br>はっこうにゅう こめ きび しょうゆ いとけずり<br>ちりめんじゃこ ごま やきのり むぎちゃ<br>しめじ さけ            | ゼリー               |
| 6  | 木  | せんべい<br>むぎちゃ                     | たけのこごはん<br>わかめとふのすましじる<br>ぶたにくのあまずいため | のらぼうなのおひたし<br>おうとうかん | チャプチェ<br>むぎちゃ      | こめ たけのこ あぶらあげ にんじん とりにく さけ<br>さとう しょうゆ あぶら わかめ しらたまふ とうふ<br>にんじん ぶたにく しょうが たまねぎ のらぼう<br>はくさい いとけずり おうとうかん はるきや しいたけ<br>きくらげ こしょう ねぎ チンゲンさい ごまあぶら<br>むぎちゃ しお す                        | カレーピラフ<br>むぎちゃ    |
| 7  | 金  | ミルクプリン                           | ハッシュドチキン<br>はるきやさいのスープ                | かいそうマリネ<br>きよみオレンジ   | メロンパン<br>ぎゅうにゅう    | こめ とりにく にんにく しょうが たまねぎ にんじん<br>あぶら マッシュルーム ホールトマト ハヤシロウ しお<br>ガラ こしょう あかワイン ウスターソース ローリエ<br>なまクリーム じゃがいも プロックリー きやべつ パプリカ<br>かいそうミックス かんきつドレッシング きよみオレンジ<br>メロンパン ぎゅうにゅう             | せんべい<br>むぎちゃ      |
| 8  | 土  | かし<br>むぎちゃ                       | とりのてりやきどん<br>さつまじる                    | ようなしかん               | クリームパン<br>ぎゅうにゅう   | こめ とりにく あぶら しょうゆ みりん さけ ねぎ<br>しょうが いんげん にんじん たまねぎ だいこん<br>さつまいも みそ ようなしかん クリームパン<br>ぎゅうにゅう   | ゼリー<br>むぎちゃ       |
| 10 | 月  | のむヨーグルト                          | きびごはん<br>だいこんととうふのみそしる<br>さかなのさんみやき   | ひじきのいために<br>ミックスフルーツ | ココアコッペ<br>ぎゅうにゅう   | こめ きび だいこん とうふ わかめ ねぎ みそ ごま<br>メルルサ あおのり しょうが さとう みりん ひじき<br>いんげん ささかまほこ しょうゆ おうとうかん みかんかん<br>はくとうかん りんごかん あぶら にんじん コッペパン<br>ココア バター ぎゅうにゅう  | せんべい<br>むぎちゃ      |
| 11 | 火  | せんべい<br>むぎちゃ                     | しおバターコーンラーメン<br>やきぶた                  | ポテトサラダ<br>あまなつ       | みたらしたんご<br>むぎちゃ    | ラーメン あぶら とりにく ほうれんそう もやし<br>にんじん にんにく しょうが バター ガラ ぶたにく<br>マーマレード じゃがいも グリンピース ホールコーン<br>マヨネーズ しお しょうゆ あまなつ こめ たまねぎ<br>もちこめ さとう みりん でんぷん むぎちゃ   | フルーツヨーグルト         |
| 12 | 水  | ビスケット<br>むぎちゃ                    | ごはん<br>にんじんとだいこんのすましじる<br>ポークチャップ     | ごまみそあえ<br>はくとうかん     | ヨーグルトケーキ<br>ぎゅうにゅう | こめ わかめ しらたまふ だいこん しお しょうゆ<br>にんじん ぶたにく たまねぎ ビーマン トマトケチャップ<br>にんにく さとう こしょう さけ ガラ ちゅうのうす<br>あぶら はくさい ほうれんそう ねりごま みそ しょうゆ<br>みりん はくとうかん ぎゅうにゅう ホットケーキミックス<br>さとう バター フレーンヨーグルト レモンかじゅう | ビスケット<br>むぎちゃ     |
| 13 | 木  | せんべい<br>むぎちゃ                     | かぼちゃしょうパン<br>コーンチャウダー<br>さかなのカレーふうみやき | はなやさいのサラダ<br>ヨーグルト   | キャロットライス<br>むぎちゃ   | かぼちゃしょうパン ショルダーベーコン じゃがいも<br>にんじん たまねぎ コーンペースト パセリ バター しお<br>ごまき ぎゅうにゅう なまクリーム あぶら ガラ<br>かじき しょうゆ みりん カレー コリアンダー パプリカ<br>プロックリー マヨネーズ きやべつ ヨーグルト こめ<br>ホールコーン むぎちゃ にんにく              | いちごのケーキ<br>ぎゅうにゅう |
| 14 | 金  | 14日<br>アップルゼリー<br>28日<br>こうはくゼリー | ごはん<br>みそけんちんじる<br>とりにくのあまからに         | しんたまねぎのシリシリ<br>りんごかん | パインロールパン<br>ぎゅうにゅう | こめ こんにゃく にんじん だいこん ごぼう とうふ<br>ねぎ こまつな あぶら みそ とりにく しょうが さけ<br>たまねぎ さとう みりん しょうゆ もやし ツナ しお<br>こしょう ごまあぶら りんごかん パインロールパン<br>ぎゅうにゅう  | せんべい<br>まめびよ      |
| 15 | 土  | かし<br>むぎちゃ                       | にくうどん<br>だいこんとちくわのもの                  | おうとうかん               | ピザパン<br>ぎゅうにゅう     | うどん ぶたにく たまねぎ にんじん ほうれんそう<br>しょうゆ みりん だいこん やきちくわ さとう<br>おうとうかん ピザパン ぎゅうにゅう   | ゼリー<br>むぎちゃ       |
| 22 | 土  | かし<br>むぎちゃ                       | ハムピラフ<br>ベジタブルスープ                     | りんごかん                | ジャムパン<br>ぎゅうにゅう    | こめ ポークハム バター たまねぎ パセリ ガラ<br>パプリカ ホールコーン しお こしょう ビーマン<br>きやべつ ショルダーベーコン ガラ りんごかん<br>ジャムパン ぎゅうにゅう にんじん   | ゼリー<br>むぎちゃ       |

\*材料の都合で、献立を変更することがあります。

今年度も安全で美味しい給食づくりに努めていきたいと思っております。ご家庭と協力しながら、「こどもたちの成長」と「食を営む力」を育むお手伝いのできればと思っておりますので、よろしくお願ひいたします。

入園・進級  
おめでとうございます!

おやつ 

からだところ  
の栄養

マナー  
あいさつや食事の  
姿勢、箸の持ち方  
を学ぶ



献立  
旬の食材を使った  
和食中心の  
メニュー



| 《3歳以上児》 |         |       |       |  |
|---------|---------|-------|-------|--|
|         | エネルギー   | たんぱく質 | 脂肪    |  |
| 今月の献立   | 546Kcal | 21.4g | 15.2g |  |
| 園の目標値   | 550Kcal | 22.7g | 15.2g |  |
| 《3歳未満児》 |         |       |       |  |
|         | エネルギー   | たんぱく質 | 脂肪    |  |
| 今月の献立   | 504Kcal | 18.9g | 13.3g |  |
| 園の目標値   | 500Kcal | 20.1g | 13.9g |  |

クッキング

自分で野菜を栽培  
したり、調理する  
喜びを味わう



行事食

季節を感じ、  
食文化を  
知る



4月は新しい生活のスタートの月ですね。

新しい部屋、新しい友達に子どもたちはドキドキです。環境の変化で体が疲れがたまりやすい時なので、しっかりと朝ごはんを食べて、元気に登園しましょう。