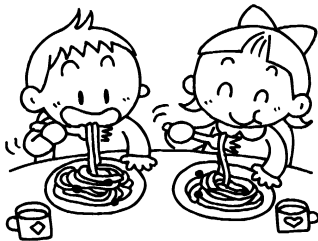




令和5年度年4月給食献立予定表

あゆみ保育園
(給食 林 千智)

入園・進級おめでとうございます。
日増しに暖くなり、春風が快い季節となりました。
給食室では、子どもたちの健やかな成長を支えることができるように栄養のバランスの摂れた献立作りを心掛けていきます。また、食についても関心が深まるような活動を行っていかと思います。
4月の栄養指導では「4月の旬の食材」と「正しい配膳」についてのお話をしていきたいと思ひます。



マークは旬の食材の日です ♥マークは手作りおやつ ★マークは幼児のみオプションドレッシングです ☆マークは新しいメニューです

日	曜日	献立名	主 な 材 料			おやつ(補食)
			血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	
1	土	ごはん 豚肉のしょうが焼き	豚肉 しらす 豆腐	精白米 三温糖	玉ねぎ 胡瓜 若布	麦茶 バナナ
15		胡瓜と若布の酢の物 豆腐と若布の味噌汁 デザート	みそ		果物	
3	月	ふりかけごはん 南瓜とひじきの煮物	焼きたらこ 豚肉 みそ	精白米 三温糖 油	しめじ 玉ねぎ あさつき	牛乳 ♥魅ラスク
24		豚肉としめじの味噌炒め 豆腐のくずし汁 デザート	油揚げ 木綿豆腐 普通牛乳	焼きふ 砂糖 バター	南瓜 ひじき 人参 ほうれん草 長ねぎ 菊水煮 果物	
4	火	チーズサンド あけぼのサラダ	プロセスチーズ 鶏肉	食パン マカロニ	玉ねぎ 青ピーマン バイン缶	麦茶 ♥豆腐飯
25		鶏肉のピナップルソース オニオンスープ デザート	ハム 木綿豆腐	マヨネーズ 精白米 三温糖	トマトケチャップ 人参 ほうれん草 果物 しめじ	
5	水	みそうどん 鮭の照り焼き 大根の即席漬け デザート	みそ 鮭 鶏卵 普通牛乳 つぶあん	うどん 里芋 薄力粉 油 食パン マーガリン	白菜 長ねぎ 人参 ほうれん草 大根 コーン 果物	牛乳 ♥あんバタートースト
6	木	かやくごはん 豆腐とツナのチャンプル かぼちゃのサラダ きのこ小松菜のみそ汁 デザート	木綿豆腐 ツナ缶 みそ 普通牛乳 生クリーム	精白米 マヨネーズ 薄力粉 砂糖 バター	キャベツ あさつき 南瓜 玉ねぎ 大根 椎茸 小松菜 果物	牛乳 ♥スコーン
7	金	わかめごはん かき玉汁 鶏肉とさつま芋の中華炒め 小松菜と人参のごま和え デザート	鶏肉 鶏卵 普通牛乳	精白米 油 ごま 砂糖 薄力粉 バター スパゲティ	わかめ 小松菜 人参 長ねぎ 果物 玉ねぎ ピーマン	麦茶 ♥ナポリタン
8	土	ごはん 豚肉のケチャップ炒め	豚肉 ツナ缶 みそ	精白米 油 ごま 砂糖	玉ねぎ トマトケチャップ	麦茶 ♥米粉と豆腐のブラウニー
22		もやしとツナのごま酢和え じゃが芋と若布のみそ汁 デザート	普通牛乳 絹ごし豆腐	じゃがいも 上新粉 片栗粉	もやし わかめ 果物	
10	月	カレーライス チーズ入り卵焼き フレンチサラダ デザート	豚肉 鶏卵 チーズ 普通牛乳	精白米 じゃがいも 油 三温糖 食パン 砂糖	人参 玉ねぎ 福神漬 ピーマン 胡瓜 レタス	牛乳 ♥オレンジ風味のフレンチトースト
11	火	黒糖ロール 鶏肉のケチャップ煮 キャベツとツナのサラダ 若布とえのきのスープ デザート	豚肉 ツナ缶 鶏肉	黒糖ロール 油 砂糖 精白米	玉ねぎ キャベツ わかめ えのき 果物 かぶ 人参 長ねぎ	麦茶 ♥中華風おじや
誕生日会		赤飯 鯖の味噌煮 春雨の三色和え 芋煮汁 デザート	ささげ さば みそ 鶏卵 豚肉 普通牛乳	精白米 いりごま 三温糖 はるさめ 砂糖 里芋 薄力粉 マーガリン	胡瓜 人参 長ねぎ しめじ 牛蒡 果物 小松菜 バナナ	牛乳 ♥小松菜のパウンドケーキ
12	水					
13	木	ごはん 肉じゃが 納豆と大根のおかか和え もやしと油揚げのみそ汁 デザート	豚肉 納豆 油揚げ みそ 普通牛乳 鶏卵 生クリーム	精白米 じゃがいも 砂糖 薄力粉 三温糖 無バター	玉ねぎ 人参 さやいんげん 大根 もやし ほうれん草 果物	牛乳 ♥お楽しみケーキ
14	金	野菜うどん 玉ねぎと人参のかき揚げ キャベツのごまみそ和え デザート	油揚げ 鶏卵 みそ 普通牛乳 脱脂粉乳 しらす 豚肉	うどん じゃがいも 薄力粉 ごま 砂糖 マーガリン	人参 玉ねぎ ほうれん草 もやし キャベツ 果物	牛乳 ♥サクサククッキー
17	月	ごはん かじきまぐろのおろし煮 ひじきの五目煮 南瓜のみそ汁 デザート	まかじき 油揚げ みそ ハム	精白米 油 片栗粉 砂糖 さつま芋 きな粉	大根 ひじき 人参 椎茸 南瓜 ほうれん草 玉ねぎ 果物	牛乳 ♥さつま芋のきな粉まぶし
18	火	ほうれん草のスパゲティ ハム入り卵焼き 生野菜★ もやしの和風スープ デザート	ベーコン 鶏卵 ハム 普通牛乳	スパゲティ マーガリン 薄力粉 精白米 砂糖 油	玉ねぎ ほうれん草 人参 しめじ 青ピーマン トマト レタス 胡瓜 アスパラガス もやし 小松菜 果物	牛乳 ♥ごはんドーナツ
19	水	ごはん お麩のから揚げ れんこんのきんぴら 春雨スープ デザート	車麩 普通牛乳 鶏卵 豆腐 ベーコン チーズ	精白米 薄力粉 いりごま 砂糖 はるさめ バター	れんこん 人参 椎茸 ほうれん草 果物	牛乳 ♥豆腐マフィン
20	木	たけのこごはん ならと油揚げのみそ汁 さやえんどうと豚肉の甘辛炒め しらすと野菜のさっぱり漬け デザート	油揚げ 豚肉 しらす干し みそ 普通牛乳	精白米 ごま油 三温糖 油 食パン	筍 椎茸 牛蒡 さやえんどう 胡瓜 大根 人参 その葉 なら 玉ねぎ 果物 いちご	牛乳 ♥いちごサンド
21	金	ミックスジャムサンド ハンバーグ ほうれん草サラダ わかめと卵のスープ ヨーグルト	ぶた肉 鶏卵 ヨーグルト	食パン マーガリン パン粉 砂糖 いりごま 精白米 ごま油	いちごジャム 玉ねぎ ほうれん草 キャベツ 人参 わかめ 果物 焼きのり	麦茶 ♥かつお節とごまのおにぎり
26	水	ごはん 松風焼き 切り干し大根の煮物 春のアスパラスープ デザート	鶏肉 鶏卵 みそ 油揚げ 普通牛乳	精白米 パン粉 三温糖 いりごま じゃがいも 小麦粉	玉ねぎ 長ねぎ れんこん 切り干し大根 人参 椎茸 アスパラ さやえんどう 果物	牛乳 ♥ほうれん草のパンケーキ
27	木	手打ちたぬきうどん 豆腐のふんわり揚げ そぼろ和え デザート	木綿豆腐 納豆 鶏卵 普通牛乳	うどん 薄力粉 油 片栗粉 砂糖	小松菜 人参 玉ねぎ 椎茸 ひじき ほうれん草 果物 南瓜	牛乳 ♥南瓜蒸しパン
こどもの日 メニュー		いなり寿司 魚の錦揚げ ふきと筍の煮物 青菜と麩のみそ汁 デザート	油揚げ あじ さつま揚げ みそ 普通牛乳 あずき	精白米 砂糖 薄力粉 油 三温糖 焼きふ 白玉粉	牛蒡 かんぴょう 人参 玉ねぎ あおのり ふき 小松菜 果物 筍	牛乳 ※♥柏餅
28	金					

○延長保育の補食について…バナナ、おにぎり、サラダせんべいを曜日ごとに提供しています

※柏もち・・・乳児さんは誤嚥の心配があるので、小豆蒸しパンを提供します。

食材の栄養指導は月に2回、
マークのある日の旬の食材や、食
事のマナー等について行います。

今月の栄養値	エネルギー	蛋白質	脂質
目標	530kcal	19g	18g
平均	531kcal	20g	18g