



令和6年度4月給食献立予定表

あゆみ保育園
給食 丹生 佳奈

入園・進級おめでとうございます。

日増しに暖かくなり、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こうと思います。

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	3時全員
1	月	ごはん 八宝菜 ブロッコリーと人参のごまドレッシング もやしと油揚げの味噌汁 デザート	豚肉 油揚げ 味噌	精白米 片栗粉 ごま ごま油 薄力粉 三温糖	玉ねぎ 人参 白菜 青梗菜 干し椎茸 ブロッコリー もやし ほうれん草 長ねぎ 果物	麦茶 ♥肉まん
2	火	わかめごはん 魚のステーキソースがけ じゃが芋の南部煮 豆腐と青菜の味噌汁 デザート	カレイ 豆腐 味噌 牛乳	精白米 薄力粉 油 三温糖 じゃが芋 砂糖 コッペパン	若布 玉ねぎ 人参 いんげん 小松菜 果物	牛乳 ♥揚げパン
30						
3	水	卵サンド ハンバーグ 海と山のサラダ 春雨スープ デザート	卵 豚肉 ツナ缶 牛乳 チーズ	食パン パン粉 マヨネーズ 砂糖 三温糖 油 春雨 精白米	玉ねぎ ケチャップ 若布 レタス 胡瓜 舞茸 干し椎茸 人参 ほうれん草 果物	牛乳 ☆♥ごはんピザ
24						
4	木	ふりかけごはん 納豆オムレツ 小松菜と油揚げの煮びたし じゃが芋とキャベツの味噌汁 デザート	納豆 卵 油揚げ 味噌 牛乳	精白米 じゃが芋 薄力粉	長ねぎ 人参 コーン 小松菜 キャベツ 玉ねぎ 果物	牛乳 ♥みかんクレープ
25						
5	金	味噌うどん じゃこと野菜のかき揚げ そぼろ和え デザート	豚肉 卵 味噌 しらす	うどん 薄力粉 油	玉ねぎ 人参 小松菜 若布 しそ ほうれん草 野沢菜 しめじ 果物	麦茶 ♥野沢菜おやき
6	土	ごはん 豚肉の生姜焼き 胡瓜と若布の酢の物 豆腐と若布の味噌汁 デザート	豚肉 しらす 豆腐 味噌	精白米 三温糖	玉ねぎ 胡瓜 若布 果物	麦茶 バナナ
20						
8	月	ごはん シーチキンのみそ焼き 根菜の煮物 麩と若布のすまし汁 デザート	ツナ缶 鶏肉 味噌 卵 牛乳 しらす チーズ	精白米 砂糖 里芋 三温糖 食パン 麩 マヨネーズ ごま	玉ねぎ いんげん 大根 人参 若布 長ねぎ ほうれん草 果物 海苔	牛乳 ♥しらすとチーズの トースト
9	火	☆五穀米ロール 鶏肉のから揚げ 生野菜★ しめじとえのきのスープ ヨーグルト	卵 鶏肉 豚肉	五穀米ロール 薄力粉 片栗粉 油 三温糖 マヨネーズ 中華麺	トマト 胡瓜 レタス ブロッコリー 人参 しめじ えのき 長ねぎ ほうれん草 玉ねぎ キャベツ ピーマン もやし 果物	麦茶 ♥焼きそば
誕生日会		五目おこわ 鯖のゆず味噌焼き ほうれんそうの胡麻和え 豆腐のくずし汁 デザート	鶏肉 鯖 味噌 豆腐 牛乳	精白米 砂糖 ごま 薄力粉 三温糖 粉糖 油 もち米	干し椎茸 人参 牛蒡 絹さや 柚子 ほうれん草 玉ねぎ 長ねぎ 椎茸 果物	牛乳 ♥チュロス
10	水					

11	木	手打ち野菜うどん 豆腐のふんわり揚げ さつま芋のおろし和え デザート 	油揚げ 豆腐 納豆 卵 ツナ缶 牛乳 生クリーム	うどん 薄力粉 油三温糖 さつま芋 バター	人参 キャベツ 玉ねぎ 干し椎茸 しそ 大根 コーン 果物	牛乳 ♥お楽しみケーキ
12	金	ごはん 豚こま肉のプルコギ風 小松菜ときのこのボン酢和え 大根と油揚げの味噌汁 デザート	豚肉 油揚げ 味噌 卵	精白米 三温糖 バター 砂糖 薄力粉	人参 ニラ 大根 長ねぎ 小松菜 なめこ えのき 果物	牛乳 ♥抹茶の パウンドケーキ
13	土	ごはん 鶏肉のカレー炒め もやしとツナのごま酢和え じゃが芋と若布の味噌汁 デザート	鶏肉 ツナ缶 味噌	精白米 ごま油 三温糖 ごま 砂糖 じゃが芋	玉ねぎ もやし 若布 果物	麦茶 ♥おにぎり
27						
15	月	チーズと海苔のごはん 豆腐の肉みそステーキ 人参サラダ じゃが芋のすまし汁 デザート	チーズ 豆腐 豚肉 味噌	精白米 ごま油 三温糖 片栗粉 じゃが芋 そうめん	海苔 玉ねぎ 人参 ほうれん草 コーン 長ねぎ 干し椎茸 小松菜 果物	麦茶 ♥にゅうめん
16	火	胚芽米入りごはん 牛蒡と豚肉の甘辛炒め 春雨サラダ 中華風スープ デザート	豚肉 ツナ缶 牛乳 卵	精白米 胚芽米 ごま油 三温糖 春雨 薄力粉 バター 砂糖	牛蒡 絹さや 胡瓜 若布 椎茸 長ねぎ ほうれん草 玉ねぎ 人参 果物	牛乳 ♥マフィン
17	水	ジャムサンド じゃが芋のオープン焼き コーンのサラダ トマトと卵のスープ デザート	豚肉 牛乳 卵 ベーコン 味噌	食パン じゃが芋 薄力粉 バター マヨネーズ 片栗粉 精白米 砂糖 ごま	いちごジャム 玉ねぎ 人参 コーン キャベツ 胡瓜 トマト 果物	麦茶 ♥味噌焼き おにぎり
18	木	ごはん 鰯の南蛮漬け うどんと筍の煮物 にらと油揚げの味噌汁 デザート 	鰯 油揚げ 味噌 牛乳 卵 厚揚げ	精白米 片栗粉 油 三温糖 砂糖 薄力粉 バター	うどん 人参 ピーマン にら 玉ねぎ 筍 果物 いんげん	牛乳 ♥甘夏の パウンドケーキ
19	金	きのこうどん ツナと野菜の落とし揚げ ほうれんそうののり和え デザート	油揚げ ツナ缶 卵 牛乳	うどん 薄力粉 油 バター 三温糖	しめじ 舞茸 干し椎茸 玉ねぎ 人参 ほうれん草 海苔 果物	牛乳 ♥絞り出し クッキー
22	月	スープスパゲッティ 鶏肉の照り焼き もやしとコーンのサラダ デザート	ベーコン 牛乳 鶏肉	スパゲッティ 薄力粉 三温糖 マヨネーズ 精白米 ごま	椎茸 しめじ 人参 玉ねぎ もやし コーン 塩昆布 果物	麦茶 ❀♥天かす 塩昆布おにぎり
23	火	カレーライス マカロニサラダ デザート	豚肉 ハム 牛乳 卵	精白米 じゃが芋 マカロニ マヨネーズ 食パン 砂糖 バター	人参 玉ねぎ 福神漬け 胡瓜 果物	牛乳 ♥ココア フレンチトースト
こどもの日 メニュー	金	いなり寿司 鰯の錦揚げ 白菜の生姜醤油和え 豆腐と青菜の味噌汁 デザート	油揚げ 鰯 豆腐 味噌 鶏肉	精白米 ごま 薄力粉 油 三温糖 もち米	人参 玉ねぎ 白菜 小松菜 長ねぎ 干し椎茸 いんげん コーン 果物	麦茶 ♥ちまき風 おにぎり
26						

○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



今月の栄養値	エネルギー	蛋白質	脂質
目標	530kcal	19g	18g
平均	533kcal	20g	18g