



# 4月給食献立表



2022年度

あいのそのこども園

| 給食  |   | おやつ  |                                      |   |
|---|---|--|--------------------------------------|---|
| 三食食品群 ○赤:血や肉になる    △黄:熱や力となる    □緑:調子を整える |   |  |                                      |   |
| 1(金)                                      | お弁当   | △野菜スティック<br>△ラムネ<br>ほうじ茶   | ※小麦                                  |   |
| 2(土)                                      | 入園式   |  |                                      |   |
| 4(月)                                      | 中華丼<br>わかめスープ                                       | ○豚ミンチ △精白米 △油 △片栗粉 □白菜 □人参 □もやし □筍<br>中華だし 薄口醤油 濃口醤油 みりん<br>□わかめ □コーン □ねぎ □しめじ 中華だし 食塩   | ホットケーキ<br>△畑の-snack<br>○牛乳           | ○牛乳 ○卵 △ホットケーキミックス<br>△はちみつ △無塩バター<br>※小麦         |
| 5(火)                                      | ごはん<br>鮭の塩こうじ焼き<br>炒り豆腐<br>えのきと玉ねぎの味噌汁              | △精白米<br>○鮭 塩こうじ<br>○豚ミンチ ○木綿豆腐 ○卵 △油 △三温糖 □人参 □干し椎茸 □絹さや<br>だし粉 濃口醤油 みりん<br>○豆みそ □えのき □玉ねぎ □わかめ だし粉                              | □オレンジ<br>△大豆チップス<br>○チーズ<br>○牛乳      |   |
| 6(水)                                      | 煮込みうどん<br>切干大根<br>磯風味ポテト                            | ○豚肉 △うどん △油 □人参 □玉ねぎ □ほうれん草 □青ねぎ<br>薄口醤油 だし粉 みりん<br>○油揚げ △油 △三温糖 □切干大根 □人参 濃口醤油 みりん<br>だし粉<br>○じゃこ △じゃがいも □青さ 食塩                 | 黄な粉蒸しパン<br>△チューペット<br>□プルーン<br>○牛乳   | ○牛乳 ○小豆 ○黄な粉 △砂糖<br>△ホットケーキミックス<br>(以上見)<br>(未満見) |
| 7(木)                                      | ごはん<br>鱈のコーンマヨネーズ焼き<br>ほうれん草の洋風お浸し<br>じゃがいもとしめじの味噌汁 | △精白米<br>○鱈 △薄力粉 △マヨネーズ △コーン 食塩<br>○ベーコン □ほうれん草 コンソメ こしょう<br>○油揚げ ○豆みそ ○わかめ △じゃがいも □しめじ だし粉                                       | □キウイフルーツ<br>△ひじきスティック<br>○チーズ<br>○牛乳 | ※小麦、乳   |
| 8(金)                                      | ごはん<br>ひじきハンバーグ<br>ブロッコリーとパプリカのサラダ<br>大根の味噌汁        | △精白米<br>○豚ミンチ ○木綿豆腐 ○豆乳 △パン粉 □ひじき □玉ねぎ □ケチャップ<br>○かつお節 △ごま △マヨネーズ □ブロッコリー □パプリカ だし粉<br>○うす揚げ ○豆みそ □大根 だし粉                        | じゃこパン<br>△紫芋チップ<br>○牛乳               | ○じゃこ △食パン △マヨネーズ<br>△ごま □青さ                       |
| 9(土)                                      | お弁当   |  |                                      |   |
| 11(月)                                     | ごはん<br>豚肉の生姜焼き<br>ほうれん草サラダ<br>わかめとふの味噌汁             | △精白米<br>○豚肉 △油 □玉ねぎ 濃口醤油 酒 みりん 生姜<br>○じゃこ ○卵 △三温糖 △油 □ほうれん草 □人参 濃口醤油 米酢<br>○豆みそ △ふ □わかめ だし粉                                      | マカロニあべかわ<br>△野菜スナック<br>○牛乳           | ○黄な粉 △マカロニ △砂糖 食塩<br>※小麦、ごま                       |
| 12(火)                                     | たけのこごはん<br>筑前煮<br>えのきと小松菜の味噌汁                       | ○油揚げ △精白米 □たけのこ □しいたけ 薄口醤油 みりん だし粉<br>○竹輪 ○かしわ △じゃがいも △こんにゃく △三温糖 △油 □人参 □ごぼう<br>□三度豆 だし粉 濃口醤油 みりん<br>○油揚げ ○豆みそ □えのき □小松菜 だし粉    | □いちご<br>△ミレービスケット<br>○チーズ<br>○牛乳     | ※小麦   |
| 13(水)                                     | ホットドッグ<br>野菜スープ<br>○牛乳                              | ○ポールウイナー △ロールパン □キャベツ □ケチャップ 食塩 カレー粉<br>○ベーコン ○木綿豆腐 △じゃがいも □人参 □玉ねぎ コンソメ   | 五平餅<br>□プルーン<br>ほうじ茶                 | ○豆みそ △精白米 △片栗粉<br>△砂糖 △ごま 食塩 みりん                  |
| 14(木)                                     | ごはん<br>さばの味噌煮<br>ひじきの炒り煮<br>豆腐としめじのすまし汁             | △精白米<br>○さば ○豆みそ △三温糖 生姜 濃口醤油 酒<br>○油揚げ ○大豆 △こんにゃく △三温糖 △油 □ひじき □人参 □もやし<br>□れんこん 濃口醤油 だし粉<br>○豆腐 ○色板 □しめじ □わかめ □ねぎ だし粉 薄口醤油 みりん | □バナナ<br>△海草スナック<br>○チーズ<br>○牛乳       | ※小麦、えび、ごま   |
| 15(金)                                     | ごはん<br>ささ身のカレースティック<br>五色和え<br>チンゲン菜の味噌汁            | △精白米<br>○ささ身 △油 △薄力粉 食塩 コンソメ カレー粉<br>○かつお節 □小松菜 □もやし □人参 □しめじ □コーン 濃口醤油<br>○油揚げ ○豆みそ □チンゲン菜 だし粉                                  | ブルーベリーヨーグルト<br>△ねじりん棒<br>ほうじ茶        | ○ヨーグルト △ブルーベリージャム<br>※小麦                          |
| 16(土)                                     | ミートスパゲッティ   | ○豚ミンチ △スパゲティ △三温糖 △油 □玉ねぎ □青ピーマン □人参<br>□トマト □ケチャップ ウスターソース コンソメ   |                                      |   |
| 18(月)                                     | 肉味噌そば<br>ブロッコリーの昆布和え<br>□黄桃                         | ○豚ミンチ ○豆みそ △中華めん △三温糖 △油 △片栗粉 □生姜 □もやし<br>□人参 □チンゲン菜 □白ねぎ 中華だし 薄口醤油 酒<br>□ブロッコリー □人参 □塩昆布  | かぼちゃ団子<br>□プルーン<br>○牛乳               | ○チーズ △片栗粉 △砂糖 △ごま<br>□かぼちゃ                        |

|       |   |   |                                     |  |
|-------|---|---|-------------------------------------|--|
| 19(火) | ごはん<br>焼きししゃも<br>新じゃがの甘煮<br>白菜の味噌汁                  | △精白米<br>○ししゃも<br>△じゃがいも △三温糖 △油 □人参 □三度豆 だし粉 濃口醤油<br>○豆みそ △油揚げ □白菜 □わかめ だし粉   | □オレンジ<br>△胚芽スティック<br>○チーズ<br>○牛乳    | ※乳、小麦  |
| 20(水) | 豆ごはん<br>八宝菜<br>にら入りかき玉汁                             | △精白米 □グリーンピース 食塩 酒<br>○えび ○豚肉 △三温糖 △片栗粉 △油 □人参 □たけのこ □チンゲン菜<br>□玉ねぎ □椎茸 □白菜 濃口醤油 薄口醤油 酒 中華だし<br>○卵 △じゃがいも △片栗粉 □にら だし粉 薄口醤油 | △カステラ<br>△ひじきあられ<br>○牛乳             | ※乳、卵、小麦  |
| 21(木) | ごはん<br>マーマレードチキン<br>アスパラとそら豆の胡麻マヨ和え<br>ほうれん草と大根の味噌汁 | △精白米<br>○かしわ △マーマレードジャム 濃口醤油 にんにく 酒<br>△ごま △三温糖 △マヨネーズ □アスパラガス □そら豆 濃口醤油<br>○竹輪 ○豆みそ □ほうれん草 □大根 だし粉                         | □キウイフルーツ<br>△はとむぎおこし<br>○チーズ<br>○牛乳 |  |
| 22(金) | ごはん<br>魚フライ<br>キャベツの酢の物<br>玉ねぎの味噌汁                  | △精白米<br>○かたい △薄力粉 △パン粉 △油 食塩 中濃ソース<br>○じゃこ △三温糖 □キャベツ □わかめ □きゅうり □みかん 米酢<br>○豆みそ □人参 □玉ねぎ □えのき □ねぎ だし粉                      | マシュマロクッキー<br>△ごぼうスナック<br>○牛乳        | △コーンフレーク △マシュマロ<br>△無塩バター<br>※小麦、ごま                      |
| 23(土) | 焼きそば  | ○豚肉 ○かつお節 △中華めん △油 □キャベツ □人参 □ピーマン<br>□青のり ウスターソース 焼きそばソース  |                                     |  |
| 25(月) | ごはん<br>魚のムニエル<br>かつおとあさりの<br>ササッとサラダ<br>豆腐ともやしの味噌汁  | △精白米<br>○かたい △薄力粉 △有塩バター 食塩 こしょう<br>○大豆 ○あさり ○シーチキン △マヨネーズ △ごま □ひじき □人参<br>□小松菜 薄口醤油<br>○木綿豆腐 ○豆みそ □もやし □玉ねぎ だし粉            | カップケーキ<br>△ゼリー<br>△ラムネ<br>○牛乳       | ○牛乳 ○卵 △無塩バター △砂糖<br>△ホットケーキミックス □レーズン<br>(以上見)<br>(未満見) |
| 26(火) | カレーライス<br>コールスローサラダ<br>オレンジゼリー<br>○牛乳               | ○豚肉 ○豆乳 △精白米 △じゃがいも △油 □玉ねぎ □人参 カレールウ<br>コンソメ<br>△三温糖 △油 □きゅうり □キャベツ □パプリカ 食塩 米酢<br>△砂糖 □ボンジュース □寒天                         | □バナナ<br>△ポップコーン<br>○チーズ<br>ほうじ茶     |  |
| 27(水) | ミックスサンド<br>チキンナゲット<br>コーンスープ<br>○牛乳                 | ○シーチキン ○卵 ○ハム △食パン △マヨネーズ □きゅうり □いちごジャム<br>△チキンナゲット △油 □ケチャップ<br>○豆乳 △コーン コンソメ 食塩   | ふりかけおにぎり<br>□プルーン<br>ほうじ茶           | △精白米 ふりかけ※ごま   |
| 28(木) | ごはん<br>ポークチャップ<br>切干大根のごまマヨサラダ<br>キャベツの味噌汁          | △精白米<br>○豚肉 △油 △三温糖 □玉ねぎ □ケチャップ ウスターソース 食塩 こしょう<br>△ごま △マヨネーズ □切干大根 □人参 □きゅうり 濃口醤油 だし粉<br>○竹輪 ○豆みそ □キャベツ □しめじ だし粉           | □パイナップル<br>△ポテトチップス<br>○チーズ<br>○牛乳  |  |
| 30(土) | チンゲン菜と卵の<br>あんかけそば                                  | ○卵 ○色板 △中華めん △片栗粉 □チンゲン菜 □人参 □しめじ みりん<br>中華だし 薄口醤油  |                                     |  |

## 食育だより

### ご入園・ご進級おめでとうございます

期待が膨らむ新年度の始まりです。今年度も給食室では、「安心・安全・おいしい給食」を心がけ、給食作りに励んでまいります。  
「食べることは生きること」と言われるように、食は心身を健康に保つうえで欠かせないものです。特に乳幼児期は目覚ましく発育する時期で、味覚も形成されていきます。食への興味・関心を広げるきっかけはたくさんあります。園では食の面でも様々なことに取り組み、子どもたちの好奇心を引き出すとともに、食の大切さも伝えていきたいと思っております。1年間よろしく願いいたします。

### 生活リズムを整えよう

春から新しい生活が始まると、環境にまだ慣れない為疲れやすくなっています。この時期に十分な睡眠時間を確保しながら、生活リズムを整えていけるといいですね。子どもの睡眠は1歳くらいで安定してきますが、3歳くらいまでは12~14時間、4~6歳くらいまでは10~13時間必要です。たっぷり眠るためには、早めに就寝しなければなりません。生活リズムの基本は、「早寝・早起き・朝ごはん」と言われますが、朝ごはんをとって身支度をするには、早起きも必要です。昼間を元気に過ごすためにも、規則正しい生活を心がけましょう。

### お知らせ

○今月は、季節の食事として「たけのこごはん」と「豆ごはん」が登場します。そこで、ゆり組さんに豆の皮むきのお手伝いをしてもらい、より食材を身近に感じてもらえればと思っています。  
○1日(金)、9日(土)は給食はありません。登園される方はお弁当を持って来て下さい。

### 今日は何の日?

4月10日は「ほうとうの日」  
「ほう(4=フォー)とう(10)」の語呂合わせから、山梨県の郷土料理であるほうとうのおいしさをより多くの人に知ってもらうために、たべるじゃんほうとう推進協議会が制定しました。まだ肌寒い日もあるので、野菜たっぷりのほうとうで身体を温めるのもいいですね。



さ・ら・な・お・も・て・が・い・い・な・ら・び・に

