

2023年度



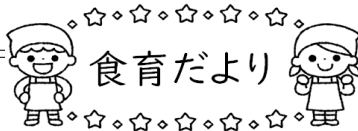
## 4月給食献立表



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(土)		お弁当		
3(月)		お弁当	□パイナップル △揚げあられ ○チーズ ○牛乳	※小麦(醤油)、大豆
4(火)	すき焼き丼 わかめのスープ	△精白米 ○牛肉 □はくさい △しらたき □にんじん □えのき □長ねぎ ○卵 △調合油 酒 みりん 濃口醤油 △三温糖 □わかめ □コーン □しめじ □青ねぎ 中華だし 薄口醤油	ホットケーキ △ごぼうチップ ○牛乳	○牛乳 ○卵 △ホットケーキミックス △シロップ △バター ※小麦、ごま
5(水)	ごはん 豚肉とピーマンの炒め物 ブロッコリーのごまみそ和え 豆腐ときのこの味噌汁	△精白米 ○豚肉 □たまねぎ □ピーマン △調合油 濃口醤油 酒 みりん □生姜 □ブロッコリー □にんじん みりん ○豆みそ △ごま ○豆腐 □えのき □しめじ だし粉 ○豆みそ	□いちご △カル鉄スティック △ラムネ ○牛乳	※小麦、乳
6(木)	ごはん 焼きししゃも 新じゃがの甘煮 かきたま汁	△精白米 ○ししゃも △じゃがいも □人参 △調合油 だし粉 △三温糖 濃口醤油 □さやえんどう ○卵 △たまねぎ □わかめ □青ねぎ 薄口醤油 だし粉	きなこトースト △海藻せんべい ○牛乳	△食パン △砂糖 △バター ○きな粉 ※えび、ごま
7(金)	コーンご飯 厚揚げの中華煮 小松菜とふの味噌汁	△精白米 □コーン 食塩 ○豚肉 ○厚揚げ □にんじん □たまねぎ □筍 □干し椎茸 □チンゲン菜 □生姜 △ごま油 中華だし △砂糖 濃口醤油 ごま油 △片栗粉 □こまつな △ふ だし粉 ○豆みそ	□オレンジ △黒五かりんとう △スティックゼリー ○牛乳	※小麦、ごま (以上見)
8(土)	ミートスパゲッティー	△スパゲティ △オリーブ油 ○合挽ミンチ □たまねぎ □にんじん □ピーマン △調合油 □ケチャップ □トマトピューレ △砂糖 ウスターソース ブイヨン		
10(月)	ごはん 焼き鮭 切干大根 かぶと人参の味噌汁	△精白米 ○鮭 食塩 □切干大根 □にんじん ○油揚げ △調合油 濃口醤油 みりん △三温糖 だし粉 □かぶ □にんじん ○油揚げ だし粉 ○豆みそ	ふのラスク □プルーン △ぼりぼり小魚 ○チーズ ○牛乳	△ふ、△バター △砂糖 (以上見) ※小麦、ごま、大豆 (未満見)
11(火)	ごはん 豆腐ハンバーグ 春野菜の中華風和え物 玉ねぎとしめじのスープ	△精白米 ○合挽ミンチ ○豆腐 □ひじき □たまねぎ △調合油 △パン粉 ○卵 △調合油 □ケチャップ □キャベツ □わかめ □きゅうり □にんじん △ごま油 酢 △三温糖 濃口醤油 □たまねぎ □しめじ ○かまぼこ ブイヨン 濃口醤油 酒 みりん	□バナナ △ねじりん棒 △ラムネ ○牛乳	※小麦
12(水)	ごはん 鶏の照り焼き キャベツとツナのサラダ チンゲン菜と揚げの味噌汁	△精白米 ○鶏肉 □生姜 □にんにく みりん 濃口醤油 △調合油 □キャベツ □きゅうり □ツナ □にんじん □ひじき △マヨネーズ 濃口醤油 □チンゲン菜 ○油揚げ だし粉 ○豆みそ	米粉のかぼちゃ 蒸しパン △畑のスナック △ラムネ ○牛乳	△米粉 △砂糖 ○豆乳 △調合油 ベ-キングパウダー □かぼちゃ (以上見) ※小麦 (未満見)
13(木)	あんかけそば 小松菜の胡麻和え	△中華めん ○豚ミンチ □にんじん □はくさい □もやし ○かまぼこ □にら 中華だし 薄口醤油 みりん △片栗粉 □こまつな △ごま 濃口醤油 みりん	□りんご △胚芽スティック ○チーズ ○牛乳	※小麦、乳
14(金)	ごはん カレイのムニエル ひじきの炒り煮 玉ねぎの味噌汁	△精白米 ○カレイ 食塩 こしょう △小麦粉 △バター □ひじき □にんじん □もやし ○油揚げ △こんにやく ○大豆 □れんこん △三温糖 濃口醤油 △調合油 だし粉 □たまねぎ □にんじん □えのき □青ねぎ だし粉 ○豆みそ	ブルーベリーヨーグルト △揚げあられ ほうじ茶	○ヨーグルト △ブルーベリージャム ※小麦(醤油)、大豆
15(土)	やきそば	△やきそばめん ○豚肉 □キャベツ □にんじん □ピーマン □青のり ○かつお節 やきそばソース △調合油		
17(月)	ごはん ポークチャップ 三度豆のおかか和え 中華風コーンスープ	△精白米 ○豚肉 △調合油 □たまねぎ 食塩 こしょう □ケチャップ ウスターソース △三温糖 □さやいんげん □もやし 濃口醤油 みりん ○かつお節 □コンクリーム □コーン □たまねぎ □チンゲン菜 中華だし 薄口醤油 △片栗粉	ほうれん草と バナナのケーキ △ひじきあられ ○牛乳	□ほうれん草 □バナナ △調合油 ○卵 △小麦粉 ベーキングパウダー △砂糖
18(火)	竹の子ご飯 ちくぜん煮 豆腐と卵と小松菜のすまし汁	△精白米 □筍 ○油揚げ □椎茸 薄口醤油 みりん だし粉 ○鶏肉 △調合油 □にんじん □ごぼう △じゃがいも △こんにやく ○竹輪 □さやいんげん △三温糖 濃口醤油 みりん だし粉 ○豆腐 ○卵 □こまつな 薄口醤油 みりん だし粉	□オレンジ △はとむぎおこし △ラムネ ○牛乳	

19(水)	ホットドッグ やさいスープ 牛乳	△ロールパン □キャベツ △ポールウイナー □ケチャップ カレー粉 □にんじん △じゃがいも □たまねぎ ○ベーコン ○豆腐 ブイヨン ○牛乳	鮭おにぎり □プルーン △スティックゼリー ほうじ茶	△精白米 ○さけフレーク (以上見)
20(木)	ごはん 鱈の照り焼き ほうれん草の和え物 キャベツとえのきの味噌汁	△精白米 ○鱈 △ごま 濃口醤油 酒 △ごま油 □ほうれん草 □にんじん □ひじき △ごま 濃口醤油 みりん □キャベツ □えのき ○竹輪 だし粉 ○豆みそ	□いちご △野菜バー ○チーズ ○牛乳	※小麦
21(金)	豆ごはん 肉じゃが 小松菜と豆腐の味噌汁	□グリーンピース 食塩 □こんぶ △精白米 酒 △じゃがいも □たまねぎ □にんじん ○牛肉 △調合油 だし粉 △三温糖 みりん 濃口醤油 □こまつな ○豆腐 だし粉 ○豆みそ	△カステラ △揚げあられ △とろろ巻き昆布 ○牛乳	※乳、卵、小麦 ※小麦(醤油)、大豆 (以上見)
22(土)	ちゅうかちゃんぽん	△中華めん ○豚肉 □にんじん □はくさい □もやし 中華だし 薄口醤油 みりん △片栗粉		
24(月)	ごはん サバの味噌煮 ひじきさらだ 玉ねぎと揚げのすまし汁	△精白米 ○サバ ○豆みそ □生姜 △三温糖 濃口醤油 酒 □ひじき □にんじん □きゅうり □キャベツ ○ツナ □コーン 濃口醤油 △三温糖 米酢 △調合油 □たまねぎ ○油揚げ □わかめ 薄口醤油 みりん だし粉	□バナナ △全粒粉クラッカー ○チーズ ○牛乳	※小麦
25(火)	チキンカレー コールスローサラダ ぶどうゼリー 牛乳	△精白米 ○鶏肉 △調合油 △じゃがいも □たまねぎ □にんじん カレールウ ブイヨン ○豆乳 □きゅうり □キャベツ □パプリカ △調合油 △三温糖 米酢 □ぶどうジュース □寒天 △砂糖 ○牛乳	マーブルケーキ △畑の-snack □プルーン ほうじ茶	△ホットケーキミックス ○豆乳 △調合油 △三温糖 ココア (以上見) ※小麦 (未満児)
26(水)	じゃごごはん 豚肉とごぼうの煮物 豆腐とわかめの味噌汁	△精白米 ○じゃこ ○豚肉 △調合油 □ごぼう □たまねぎ □えのき だし粉 酒 濃口醤油 みりん △三温糖 ○豆腐 □わかめ □チンゲン菜 ○豆みそ だし粉	□パイナップル △揚げあられ ○牛乳	※小麦(醤油)、大豆
27(木)	かやくうどん キャベツの即席漬け	△うどん ○鶏肉 △調合油 ○卵 □ほうれん草 ○かまぼこ □にんじん □青ねぎ △砂糖 濃口醤油 みりん 薄口醤油 だし粉 □キャベツ □塩昆布	米粉のコーン蒸しパン △ポップコーン ○牛乳	△米粉 △砂糖 ○豆乳 △調合油 ベ-キングパウダ- □コーン
28(金)	そばろ丼 けんちん汁	△精白米 △調合油 ○豚ミンチ 濃口醤油 △三温糖 みりん □生姜 □ほうれん草 濃口醤油 ○厚揚げ ○鶏ミンチ □大根 △さといも □ごぼう □にんじん □長ねぎ だし粉 濃口醤油 △ごま油	□りんご △ひじきスティック ○チーズ ○牛乳	※小麦、乳



## 食育だより

ご入園・ご進級おめでとうございます。今月から新しいお友だちを迎え新年度がスタートいたしました。入園したお友だちは、期待と不安で緊張していることと思います。毎日を元気に過ごせるように食事面から心を配っていきたくと思います。進級したお友だちは、いろいろな食材にチャレンジしながら、みんなで楽しい食事の時間を過ごしましょう♪

### あいのそのこども園の給食について

乳幼児は発育が盛んで活動も活発なので、大人よりも体重1kgあたりに必要なエネルギーや栄養素の量が多くなります。あいのそのこども園の給食では、安全で栄養バランスのとれた食事を提供するだけでなく、お友だちと一緒に食べる食事が“美味しい!”“楽しい!”と感じることで「子どもたちが楽しく食事をする」を大切にしています。米を主とした和給食を基本に洋食、中華の良さも取り入れた献立作成を行い、旬の食材や奈良で採れた食材を取り入れて薄味を心掛けています。栄養面では、家庭と園での食事(朝食・昼食・おやつ・夕食)と合わせることで1日の栄養価が満たされるように、1日に必要な栄養量のうち約45%~50%を園の食事からとれるように栄養計算しています。

給食でいろいろな食材や料理と出会い、お友だちや先生と一緒に楽しくたくさん食べて、食べるのが大好きになってくれたらいいなと思っています。



### 美味しい春の味、旬のタケノコを味わおう!

シャキシャキと独特の歯ごたえをもったタケノコは春が旬の野菜です。不溶性の食物繊維を含んでいるので、便通に効果的なうえ、腸内の環境も整えてくれます。掘りたての物は、えぐみが少なく、生のまま食べられます。4/18(火)の『タケノコご飯』のタケノコは、奈良県産です!旬の掘りたてのタケノコを美味しくいただきたいです♪



日々の献立と、その日の給食とおやつを写真に撮り、ブログに載せています♪写真は幼児さん(3歳以上児)が食べている量を載せていますので、参考にしてください。

### お知らせ

○1日(土)、3日(月)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ください。