



4月給食献立表

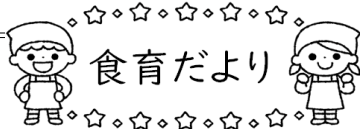


2024年度

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(月)	お弁当		△かぼちゃボーロ △揚げあられ ○チーズ ほうじ茶	※小麦(醤油)、大豆
2(火)	お弁当		□パイナップル △こつぶじゃがあられ ○ラムネ ○牛乳	
3(水)	豚肉と野菜のあんかけ丼 白菜の味噌汁	△精白米 ○豚肉 □生姜 □もやし □しめじ □にんじん △ごま油 酒 △三温糖 濃口醤油 中華だし △片栗粉 □はくさい ○油揚げ ○豆みそ □わかめ かつお・昆布だし	米粉のりんご蒸しパン □プルーン △ぼりぼり小魚 ○牛乳	△米粉 ベーキングパウダー △三温糖 ○豆乳 △調合油 □りんごジャム (以上見)※小麦(醤油)、ごま、大豆
4(木)	ごはん 焼きサバ 切干大根とひじきの炒め煮 わかめとふの味噌汁	△精白米 ○さば 食塩 △調合油 □ひじき □切干大根 ○絹揚げ □にんじん □いんげん かつお・昆布だし 濃口醤油 みりん △三温糖 □わかめ □えのき △ふ かつお・昆布だし ○豆みそ	□バナナ △野菜スティック ○チーズ ○牛乳	※小麦
5(金)	ピラフ あさりスープ	△精白米 コンソメ 食塩 □たまねぎ □にんじん □コーン □グリーンピース △調合油 △バター 食塩 こしょう ○鶏肉 △調合油 □たまねぎ □キャベツ □しめじ □もやし コンソメ ○卵 ○あさり 食塩 △片栗粉	マカロニのあべかわ △ポテトチップス ○牛乳	△マカロニ ○きな粉 △三温糖 食塩
6(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 △調合油 □ケチャップ □トマトピューレ △三温糖 コンソメ		
8(月)	ごはん カレイの煮つけ 春キャベツの中華風サラダ かぶとしめじの味噌汁	△精白米 ○カレイ □生姜 濃口醤油 酒 △三温糖 みりん □キャベツ □わかめ □きゅうり □にんじん △ごま油 穀物酢 △三温糖 濃口醤油 □かぶ □しめじ ○油揚げ かつお・昆布だし ○豆みそ	□いちご △かぼちゃボーロ ○チーズ ○牛乳	
9(火)	ごはん チンジャオロース 磯風味ポテト 厚揚げのスープ	△精白米 ○豚肉 濃口醤油 酒 △片栗粉 □ピーマン □にんじん □もやし △調合油 △三温糖 濃口醤油 酒 △じゃがいも ○じゃこ 食塩 □あおのり ○絹揚げ □えのき □ほうれん草 △ごま油 中華だし 薄口醤油	ふのラスク △小魚せんべい ○牛乳	△ふ、△バター △三温糖 ※小麦(醤油)、えび、ごま
10(水)	竹の子ご飯 ちくぜん煮 豆腐としめじのすまし汁	△精白米 □たけのこ ○油揚げ □椎茸 薄口醤油 みりん かつお・昆布だし ○鶏肉 △調合油 □にんじん □ごぼう △じゃがいも ○竹輪 □いんげん △三温糖 濃口醤油 みりん かつおだし ○豆腐 □しめじ ○かまぼこ □青ねぎ 薄口醤油 みりん □昆布 かつお・昆布だし	□りんご △ひじきスティック △ラムネ ○牛乳	※小麦、乳
11(木)	ごはん 鮭の塩こうじ焼き チンゲン菜と厚揚げのうま煮 大根の味噌汁	△精白米 ○鮭 △米こうじ □チンゲン菜 ○絹揚げ △ごま油 濃口醤油 みりん □だいこん ○油揚げ かつお・昆布だし ○豆みそ	□オレンジ △ポップコーン ○チーズ ○牛乳	
12(金)	牛丼 小松菜と揚げの味噌汁	△精白米 ○牛肉 □たまねぎ □にんじん △しらたき △調合油 酒 みりん 濃口醤油 △三温糖 □こまつな ○油揚げ かつお・昆布だし ○豆みそ	ごまラスク △ほしのおせんべい ○牛乳	△食パン △ごま △三温糖 △バター
13(土)	煮込みうどん	△うどん ○豚肉 △調合油 □にんじん □たまねぎ □ほうれん草 □青ねぎ 薄口醤油 みりん かつお・昆布だし		
15(月)	ごはん ししゃものごま衣焼き かつおとあさりのササッとサラダ 豆腐ときのこの味噌汁	△精白米 ○ししゃも △小麦粉 △調合油 △ごま □ひじき □にんじん □こまつな ○大豆 ○あさり ○ツナ △マヨネーズ 薄口醤油 △ごま ○豆腐 □えのき □しめじ かつお・昆布だし ○豆みそ	レモンケーキ △ひじきあられ ○牛乳	□レモン果汁 ベーキングパウダー △小麦粉 △バター △三温糖 ○卵 ○牛乳
16(火)	麻婆丼 玉ねぎと揚げのすまし汁	△精白米 ○豚ミンチ ○豆腐 □たまねぎ □にんじん □にら □干し椎茸 しいたけだし にんにく □生姜 △三温糖 ○豆みそ 濃口醤油 △片栗粉 △ごま油 中華だし □たまねぎ ○油揚げ □わかめ 薄口醤油 みりん かつお・昆布だし □昆布	□バナナ △紫芋チップ ○チーズ ○牛乳	

17(水)	ごま味噌うどん ほうれん草の和え物	△うどん ○鶏ミンチ □たまねぎ □にんじん □椎茸 △調合油 ○豆みそ かつお・昆布だし みりん △ごま □ほうれん草 □にんじん □ひじき △ごま 濃口醤油 みりん	ホットケーキ △ねじりん棒 ○牛乳	△ホットケーキミックス ○牛乳 ○卵 △シロップ △バター ※小麦
18(木)	豆ごはん 肉じゃが ほうれん草と大根の味噌汁	□グリーンピース 食塩 □昆布 △精白米 酒 △じゃがいも □たまねぎ □にんじん ○牛肉 △調合油 かつお・昆布だし △三温糖 みりん 濃口醤油 □ほうれん草 □だいこん ○竹輪 ○豆みそ かつお・昆布だし	□いちご △カル鉄スティック ○チーズ ○牛乳	※小麦、乳
19(金)	ごはん 鶏の照り焼き キャベツとツナのサラダ もやしの味噌汁	△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 □もやし □にんじん かつお・昆布だし ○豆みそ	△カステラ △畑の-snack ○牛乳	※小麦、卵、乳 ※小麦
20(土)	チンゲン菜と卵のあんかけそば	△中華めん □チンゲン菜 □にんじん □しめじ ○かまぼこ ○卵 中華だし 薄口醤油 みりん △片栗粉		
22(月)	シーチキンドッグ チキンスープ 牛乳	△ロールパン ○ツナ ○卵 △マヨネーズ □たまねぎ □いちごジャム ○鶏肉 △調合油 □キャベツ ○豆腐 □にんじん コンソメ ○牛乳	さけおにぎり ○チーズ △とろろ巻き昆布 ほうじ茶	△精白米 ○さけフレーク (以上児)
23(火)	ごはん 牛肉と野菜の炒め物 ブロッコリーとコーンのサラダ じゃがいもとさやえんどうの味噌汁	△精白米 ○牛肉 □たまねぎ □にんじん □いんげん にんにく □生姜 △調合油 △ごま油 濃口醤油 △三温糖 みりん △ごま □ブロッコリー □コーン △マヨネーズ 濃口醤油 △じゃがいも □さやえんどう ○油揚げ かつお・昆布だし ○豆みそ	□パイナップル △揚げあられ △ラムネ ○牛乳	※小麦(醤油)、大豆
24(水)	ごはん 鯖の西京焼き 小松菜の胡麻和え 玉ねぎとわかめのスープ	△精白米 ○さわら ○豆みそ みりん △三温糖 酒 □こまつな □にんじん △ごま 濃口醤油 みりん ○豆腐 □たまねぎ □わかめ コンソメ 濃口醤油 酒 みりん	マーラーカオ △こつぶじゃがあられ ○牛乳	△小麦粉 ベーキングパウダー △三温糖 ○牛乳 ○卵 △調合油 △ごま油 濃口醤油
25(木)	チキンカレー ひじきのナムル 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 コンソメ ○豆乳 □ひじき □きゅうり □にんじん □もやし ○ハム 米酢 △ごま油 濃口醤油 △三温糖 □ぶどうジュース □寒天 △三温糖 ○牛乳	□オレンジ △はとむぎおこし ○チーズ ほうじ茶	
26(金)	コーンご飯 豚肉のスタミナ焼き 長ネギと油揚げの味噌汁	△精白米 □コーン 食塩 ○豚肉 濃口醤油 □生姜 酒 △調合油 □にんじん □たまねぎ □もやし □にら 濃口醤油 △三温糖 △ごま油 □長ねぎ ○油揚げ かつお・昆布だし ○豆みそ	米粉のレーズン蒸しパン □プルーン △ぼりぼり小魚 ○牛乳	△米粉 ベーキングパウダー △三温糖 ○豆乳 △調合油 □レーズン (以上児)※小麦(醤油)、ごま、大豆
27(土)	きのこスパゲッティー	△スパゲティ △バター ○ベーコン △オリーブ油 □しめじ □えのき □エリンギ □青ねぎ 濃口醤油 □焼きのり		
30(火)	ごはん 鱈のチーズパン粉焼き 春雨サラダ 卵汁	△精白米 ○鱈 食塩 △パン粉 ○パルメザンチーズ パセリ △オリーブ油 △はるさめ □きゅうり □にんじん □コーン △調合油 △三温糖 米酢 食塩 濃口醤油 ○卵 □わかめ 薄口醤油 みりん かつお・昆布だし □昆布	□りんご △全粒粉クラッカー ○チーズ ○牛乳	※小麦



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。少しずつお友だちと一緒に食べる給食の時間が楽しみの1つになればと願い、毎日の給食をとおして子ども達の成長を見守ってきたいと思います。



あいのそのこども園の給食について



乳幼児期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!!”と感じる事で『子ども達が楽しく食事をする事』を大切にしています。米を主とした和食を基本に洋食や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)と合わせて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%を園の食事から摂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います。

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)が食べている量載せていますので、参考にしてください。

お知らせ

1日(月)、2日(火)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。