

2025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(火)		お弁当	□パイナップル △きなこおかきミニパック ○チーズ ほうじ茶	
2(水)		お弁当	△ミレービスケット △ラムネ □とろろ巻き昆布 ○牛乳	※小麦 (以上見)
3(木)	ごはん 鯖のチーズパン粉焼き キャベツとツナのサラダ 玉ねぎとわかめのスープ	△精白米 ○さわら △パン粉 ○パルメザンチーズ パセリ △オリーブ油 □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 ○豆腐 □たまねぎ □わかめ コンソメ 濃口醤油 酒 みりん	□りんご △野菜スティック ○チーズ ○牛乳	※小麦
4(金)	ごはん 豚肉とピーマンの炒め物 粉ふきいも 小松菜とふの味噌汁	△精白米 ○豚肉 □たまねぎ □ピーマン △油 濃口醤油 酒 みりん □生姜 △じゃがいも 食塩 □青のり □こまつな △ふ、かつお・昆布・煮干しだし ○豆みそ	人参カップケーキ △小魚せんべい ○牛乳	□にんじん △ホットケーキミックス ○牛乳 ○卵 △三温糖 △バター ※小麦(醤油)、えび、ごま
5(土)	かやくうどん	△うどん ○鶏肉 △油 ○卵 □ほうれん草 ○かまぼこ □にんじん □青ねぎ △三温糖 濃口醤油 みりん 薄口醤油 かつお・昆布だし		
7(月)	ごはん 厚揚げのみそ炒め ブロッコリーのおかかあえ あさりスープ	△精白米 ○絹揚げ ○豚ミンチ □たまねぎ □しめじ □青ねぎ △油 ○豆みそ 濃口醤油 酒 みりん △三温糖 □ブロッコリー □にんじん ○削り節 濃口醤油 みりん ○鶏肉 △油 □にんじん □キャベツ □もやし ○あさり ○卵 コンソメ △片栗粉	黒ごまのケーキ △ほしのおせんべい ○牛乳	△小麦粉 ○卵 △バター △ごま ベーキングパウダー △三温糖
8(火)	ごはん 焼きサバ カリカリきゅうり 豆腐ときのこの味噌汁	△精白米 ○さば 食塩 □きゅうり □にんじん 食塩 濃口醤油 △三温糖 △ごま油 △ごま ○豆腐 □えのき □しめじ かつお・昆布・煮干しだし ○豆みそ	□いちご △あずきなクラッカー △ラムネ ○牛乳	※小麦、乳
9(水)	豆ごはん 肉豆腐 かぶとえのきの味噌汁	□グリーンピース 食塩 □昆布 △精白米 酒 ○焼き豆腐 ○牛肉 □はくさい □にんじん □しめじ □いんげん △油 濃口醤油 みりん △三温糖 □かぶ □えのき □わかめ かつお・昆布・煮干しだし ○豆みそ	オニオンブレッド △ねじりん棒 ○牛乳	□たまねぎ ○ハム △ホットケーキミックス ○卵 ○牛乳 △マヨネーズ ○チーズ ※小麦
10(木)	味噌ラーメン パイナップル ちくわときゅうりの胡麻和え	△中華麺 △油 ○豚ミンチ □にんにく □生姜 □たまねぎ □もやし □キャベツ □コーン ○赤みそ みりん 濃口醤油 中華だし △ごま油 □パイナップル缶 ○竹輪 □きゅうり △三温糖 濃口醤油 △ごま △ごま油	□キウイフルーツ △畑のクラッカー ○チーズ ○牛乳	※小麦
11(金)	牛丼 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 △油 酒 みりん 濃口醤油 △三温糖 △じゃがいも □えんどう ○油揚げ かつお・昆布・煮干しだし ○豆みそ	米粉の南瓜蒸しパン □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 △油 □南瓜 (以上見)※小麦(醤油)、ごま、大豆
12(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 △油 □ケチャップ □トマトピューレ △三温糖 コンソメ		
14(月)	ごはん カレーの煮つけ コールスローサラダ にら玉中華スープ	△精白米 ○カレー □生姜 濃口醤油 酒 △三温糖 みりん □キャベツ □にんじん △マヨネーズ 濃口醤油 □にら □たまねぎ ○卵 △ごま油 △ごま 中華だし 薄口醤油 △片栗粉	コーンマフィン △畑のスナック ○牛乳	△小麦粉 ベーキングパウダー △三温糖 △バター ○卵 □コーン ※小麦
15(火)	チキンカレー ひじきのナムル	△精白米 ○鶏肉 △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	□オレンジ △ひじきスティック ○チーズ ○牛乳	※小麦、乳
16(水)	ミックスサンド チキンナゲット トマトスープ 牛乳	△食パン ○ハム □きゅうり △マヨネーズ ○ツナ □きゅうり □いちごジャム ○卵 ○チキンナゲット □にんじん □たまねぎ ○ベーコン □キャベツ □トマト缶 コンソメ △三温糖 ○牛乳	おかかおにぎり △ラムネ △スティックゼリー ほうじ茶	△精白米 ○削り節 濃口醤油 (以上見)
17(木)	ごはん 鮭のつけ焼き 春雨サラダ 豆腐のすまし汁	△精白米 ○さけ △三温糖 濃口醤油 酒 △春雨 □きゅうり □にんじん □コーン △油 △三温糖 米酢 食塩 濃口醤油 ○豆腐 □わかめ 薄口醤油 みりん かつお・昆布だし □昆布	□バナナ △畑のクラッカー ○チーズ ○牛乳	※小麦

18(金)	ごはん 鶏の照り焼き じゃがいもとアスパラのソテー 油揚げとキャベツの味噌汁	△精白米 ○鶏肉 □生姜 □にんにく みりん 濃口醤油 △油 △じゃがいも □アスパラ □にんじん ○ベーコン △油 食塩 ○油揚げ □キャベツ □もやし ○豆みそ かつお・昆布・煮干しだし	ホットケーキ △ポテトチップス ○牛乳	△ホットケーキミックス ○卵 ○牛乳 △バター △シロップ
19(土)	ちゅうかちゃんぽん	△中華麺 ○豚肉 □にんじん □はくさい □もやし □筍 中華だし 薄口醤油 みりん △片栗粉		
21(月)	ごはん 豆腐ハンバーグ 春キャベツの中華風サラダ もやしの味噌汁	△精白米 ○合挽ミンチ ○豆腐 □ひじき □たまねぎ △油 △パン粉 ○卵 □ケチャップ □キャベツ □わかめ □きゅうり □にんじん △ごま油 米酢 △三温糖 濃口醤油 □もやし ○油揚げ かつお・昆布・煮干しだし ○豆みそ	米粉のせみ蒸しパン △ほしのおせんべい ○牛乳	△米粉 ベーキングパウダー △三温糖 ○豆乳 △油 △ごま
22(火)	ごはん 鱈のあけぼの焼き ほうれん草のたくあん和え えのきとしめじの味噌汁	△精白米 ○たら □にんじん △マヨネーズ 濃口醤油 □ほうれん草 □たくあん漬 濃口醤油 □えのき □しめじ ○油揚げ かつお・昆布・煮干しだし ○豆みそ	□パイナップル △かぼちゃボーロ ○チーズ ○牛乳	
23(水)	肉味噌そば みかん寒天 小松菜としめじの和え物	△中華麺 ○豚ミンチ □生姜 △油 □もやし □チンゲン菜 □にんじん □長ねぎ 中華だし ○豆みそ △三温糖 酒 薄口醤油 △片栗粉 □みかん缶 □寒天 □こまつな □しめじ ○ベーコン △ごま 濃口醤油 みりん	チーズパン □プルーン □とろろ巻き昆布 ○牛乳	△強力粉 食塩 △三温糖 ○牛乳 ドライイースト △バター ○チーズ (以上児)
24(木)	竹の子ご飯 ちくぜん煮 豆腐と人参の味噌汁	△精白米 □筍 ○油揚げ □しいたけ 薄口醤油 みりん かつお・昆布だし ○鶏肉 △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 □にんじん □わかめ ○豆みそ かつお・昆布・煮干しだし	□キウイフルーツ △あずきなクラッカー ○チーズ ○牛乳	※小麦、乳
25(金)	ごはん ささみのレモン煮 カラフルサラダ チンゲン菜の豆乳スープ いちごのパパロア	△精白米 ○鶏ささ身 酒 △片栗粉 △油 △三温糖 濃口醤油 □レモン果汁 □キャベツ □パプリカ □コーン □ブロッコリー ○ソナ 濃口醤油 米酢 △油 △三温糖 □チンゲン菜 □にんじん コンソメ ○豆乳 □いちご ○牛乳 ○生クリーム △三温糖 □寒天	△カステラ △揚げあられ ○牛乳	※小麦、卵、乳 ※小麦(醤油)、大豆
26(土)	あんかけうどん	△うどん ○鶏肉 △油 ○かまぼこ ○油揚げ □にんじん □白菜 □しめじ □青ねぎ 薄口醤油 みりん 濃口醤油 かつお・昆布だし 酒 △片栗粉		
28(月)	ごはん マーマレードチキン ブロッコリーとじゃこのサラダ 小松菜と揚げの味噌汁	△精白米 ○鶏肉 □マーマレード 濃口醤油 □にんにく 酒 □ブロッコリー ○じゃこ □コーン △マヨネーズ 濃口醤油 □こまつな ○油揚げ かつお・昆布・煮干しだし ○豆みそ	□バナナ △ミレービスケット ○チーズ ○牛乳	※小麦
30(水)	ごはん カレイのムニエル ほうれん草とひじきのおひたし 卵汁	△精白米 ○カレイ 食塩 こしょう △小麦粉 △バター □ほうれん草 □にんじん ○じゃこ □ひじき ○削り節 濃口醤油 みりん ○卵 □わかめ 薄口醤油 みりん かつお・昆布・煮干しだし □昆布	シュガートースト △小魚せんべい △ラムネ ○牛乳	△食パン △バター △三温糖 ※小麦(醤油)、えび、ごま

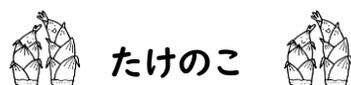
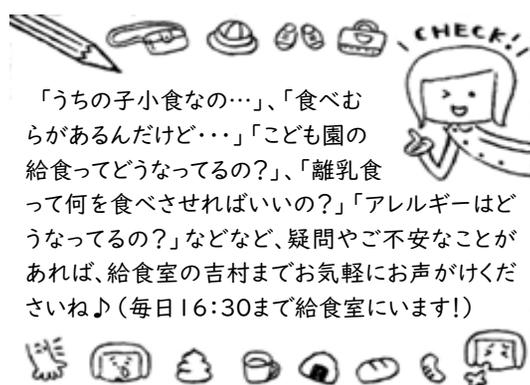


ご入園・ご進級おめでとうございます。今月から新しいお友だちを迎え新年度がスタートしました。入園したお友だちは、期待と不安で緊張していることと思います。少しずつお友だちと一緒に食べる給食の時間が楽しみの1つになればと願い、毎日の給食をとおして子ども達の成長を見守っていきたくと思います。

### 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!”と感じる事で『子ども達が楽しく食事をすること』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♪



春に旬を迎えるたけのこは、独特の香りとシャキシャキした食感が特徴です。たけのこは体を作る上で欠かせないたんぱく質や、便通をよくする食物繊維、むくみ対策に役立つカリウムなどが含まれています。栄養面において水煮のたけのこ生たけのこ比べても大きな違いはありません。

今月の『竹の子ご飯』のたけのこは、八百又さんが採りたてのたけのこを配達してくれます!!新鮮なたけのこで作る『竹の子ご飯』が楽しみです♪

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、参考してください。



### お知らせ

1日(火)、2日(水)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。