



2023年度 4月の献立表(1日~14日)

はつねほいくえん

日 ／ 曜	主食	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	延長 おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
01 (土)	ごはん 	親子うどん バナナ	乾めん(うどん) 油、砂糖 米 せんべい	牛乳、卵 鶏肉 かまぼこ、煮干し	バナナ、ほうれん草 人参、玉葱 出し昆布	しょう油 酒、塩	牛乳 牛乳 せんべい	牛乳 ビスケット
03 (月)	パン 	鶏のから揚げ トマト (付)アスパラガス 野菜スープ	油、片栗粉 上新粉、マヨドレ ロールパン クラッカー	鶏肉もも 鉄強化固形ヨーグルト	トマト、玉葱 グリーンアスパラガス キャベツ、人参 生姜、パセリ	塩、こしょう	牛乳 固形ヨーグルト クラッカー	牛乳 あられ
04 (火)	ごはん 	煮魚 切干大根の煮物 玉ねぎのみそ汁	米、砂糖 ホットケーキミックス 油、ごま油	牛乳、白身魚(煮) 味噌、油揚げ スキムミルク 煮干し、バター(有塩)	玉葱、人参 切干大根、干若布 さやいんげん 生姜、ねぎ	しょう油、酒	牛乳 牛乳 ホットケーキ	牛乳 ウエハース
05 (水)	ごはん 	麻婆豆腐 中華きゅうり	米、片栗粉 砂糖、油、ごま油 ビスケット	牛乳、木綿豆腐 豚ひき肉、赤味噌	胡瓜、人参、玉葱 たけのこ(ゆで) ねぎ、生姜 レモン(絞り汁)	しょう油、酒 ケチャップ、酢	牛乳 牛乳 ビスケット	牛乳 カステラ
06 (木)	パン 	チキンクリームスープ コーンとかにかま のサラダ	じゃが芋、小麦粉 油、砂糖 ロールパン サブレ	牛乳、鉄強化牛乳 鶏肉、バター(有塩) かに風味かまぼこ	胡瓜、人参 かに風味かまぼこ 玉葱、パセリ	酢、塩 こしょう	牛乳 牛乳 サブレ	牛乳 おかき
07 (金)	ごはん 	レバーのてり煮 きゅうりともしの ごまあえ なめこと豆腐のみそ汁	米、砂糖、油 かりんとう	牛乳、鶏レバー 木綿豆腐、味噌 煮干し、すりごま	胡瓜、もやし なめこ、人参 ねぎ、生姜	しょう油、酒	牛乳 牛乳 かりんとう	牛乳 カップケーキ
08 (土)	パン 	イタリアンスパゲッティ えのきだけのスープ	スパゲッティ 油、ロールパン 丸ボーロ	牛乳、ベーコン 粉チーズ バター(有塩)	玉葱、えのき茸 人参、ピーマン 人参、ねぎ セロリ	ケチャップ ウスターソース 塩、こしょう	牛乳 牛乳 丸ボーロ	牛乳 せんべい
10 (月)	ごはん 	鶏肉のてり煮 もやしとにんじんの ごまあえ 青梗菜のみそ汁	米、砂糖 片栗粉、油	牛乳、鶏肉もも 鉄強化牛乳、味噌 煮干し、黄粉 すりごま	もやし、人参、胡瓜 チンゲンサイ 生姜、干若布	しょう油、酒	牛乳 牛乳 ミルクもち	牛乳 クッキー
11 (火)	ごはん 	カレー 野菜サラダ	米、じゃが芋 油、砂糖 おかき	牛乳、牛肉 スキムミルク	玉葱、キャベツ 人参、胡瓜 グリーンピース(冷凍) おやつ昆布	カレーウ 酢、しょう油	牛乳 牛乳 おかき おやつ昆布	牛乳 クラッカー
12 (水)	パン 	ハンバーグ ボイルキャベツ コーンスープ	パン粉、油 片栗粉、砂糖 ロールパン あられ	牛乳、合挽肉 卵、おやついりこ	玉葱、キャベツ 人参、パセリ スイートコーン (クリーム)	ケチャップ しょう油、塩 ウスターソース	牛乳 牛乳 あられ おやついりこ	牛乳 サブレ
13 (木)	ごはん 	開花煮 麩のみそ汁	米、油 ホットケーキ ミックス 砂糖、切ふ	牛乳、木綿豆腐 卵、鶏肉 竹輪 味噌、煮干し	玉葱、人参、ねぎ いちごジャム さやいんげん	しょう油	牛乳 牛乳 いちご蒸しパン	牛乳 丸ボーロ
14 (金)	ごはん 	魚のたった揚げ トマト 玉ねぎのすまし汁	米、油 片栗粉、上新粉 クッキー	牛乳、白身魚 煮干し	玉葱、トマト 人参、ねぎ 出し昆布	しょう油 酒、塩	牛乳 牛乳 クッキー	牛乳 かりんとう

～給食室からのお知らせ～

ご入園、ご進級おめでとうございます。新しい環境での生活が始まりました。毎日元気に遊んでほしいと思います。その第一歩は朝ごはん。朝ごはんをしっかりと食べて1日をスタートさせましょう。

今年も、子どもたちからの元気なパワーをもらい子どもたちが元気に健康に大きくなることを願って美味しい給食を作っていきますので、宜しくお願いします。

園では、すまし汁・みそ汁・煮物には(だし昆布、煮干し、かつお節)をたっぷり使用して、食材の旨味を生かしています。また、園児が濃い味に慣れないよう、食材自体の持つおいしさを味わってもらうために、給食はうす味にして出すようにしています。



朝ごはんを食べましょう

- 朝食は、体にプラスなことばかりです。
- 体温を上げることで体が活動的に。
- 血糖値を上げて脳にエネルギーを。
- 噛むことで、脳が目覚める。
- 1日の食品数が増える。
- 胃腸が活発になり、便秘解消に。





2023年度 4月の献立表(15日～28日)



はつねほいくえん

日 曜	主食	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ	延長
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	3時おやつ	おやつ
15 (土)	ごはん 	きつねうどん バナナ	乾めん(うどん) 砂糖、米 せんべい	牛乳、豚肉 油揚げ、煮干し	バナナ、人参 ほうれん草 出し昆布	しょう油 酒、塩	牛乳 牛乳 せんべい	牛乳 ビスケット
17 (月)	パン 	鶏のから揚げ塩こうじ トマト (付)アスパラガス 小松菜のスープ	油、片栗粉 上新粉、マヨドレ ロールパン クラッカー	鶏もも肉 木綿豆腐 鉄強化固形ヨーグルト	トマト、小松菜 グリーンアスパラガス 玉葱、人参	塩麹、塩	牛乳 固形ヨーグルト クラッカー	牛乳 あられ
18 (火)	ごはん 	魚の照り焼き かみかみサラダ 麩のみそ汁	米、マヨネーズ 砂糖、油、白玉ふ ホットケーキ ミックス	牛乳、白身魚、バター スキムミルク、煮干し ロースハム、味噌 すりごま、かつお節	玉葱、胡瓜 切干大根、人参 ねぎ、干若布	しょう油 酒、みりん	牛乳 牛乳 ホットケーキ	牛乳 ウエハース
19 (水)	ごはん 	豚肉と厚揚げの 甘みそ炒め なめこのすまし汁	米、砂糖、油 ビスケット	牛乳、豚肉 厚揚げ、味噌 煮干し	キャベツ、玉葱 なめこ、人参 ねぎ、出し昆布	しょう油、酒 みりん、塩	牛乳 牛乳 ビスケット	牛乳 カステラ
20 (木)	パン 	チキンクリームスープ ツナサラダ	じゃが芋、小麦粉 油、砂糖 ロールパン サブレ	牛乳、鉄強化牛乳 鶏肉、バター(有塩) まぐろ油漬	胡瓜、人参 玉葱、しめじ パセリ	酢、塩 こしょう	牛乳 牛乳 サブレ	牛乳 おかき
21 (金)	誕生会 	たけのこごはん 豚ヒレのたった揚げ トマトときゅうりのサラダ 豆腐のすまし汁、オレンジ	米、油、片栗粉 上新粉、砂糖	プリン(卵不使用) 豚ヒレ、木綿豆腐 鶏肉、油揚げ 煮干し	オレンジ、トマト、胡瓜 さやいんげん、ねぎ 出し昆布、干若布 たけのこ(ゆで)、人参	しょう油 酒、酢、塩	牛乳 プリン	牛乳 ドーナツ
22 (土)	パン 	ミートスパゲッティ 野菜スープ	スパゲッティ 油、ロールパン 丸ボーロ	牛乳、牛ひき肉 粉チーズ バター(有塩)	玉葱、キャベツ 人参、パセリ グリーンピース(冷凍)	ケチャップ ウスターソース 塩	牛乳 牛乳 丸ボーロ	牛乳 せんべい
24 (月)	ごはん 	鶏肉のみそ焼き風 もやしと人参のごまあえ チンゲン菜とえのきの すまし汁	米、片栗粉 砂糖、油	牛乳、鶏肉もも 鉄強化牛乳、味噌 黄粉、煮干し すりごま	もやし、人参、胡瓜 チンゲンサイ えのき茸、出し昆布	しょう油、酒 みりん、塩	牛乳 牛乳 ミルクもち	牛乳 クッキー
25 (火)	ごはん 	ポークカレー コーンとかにかま のサラダ	米、じゃが芋 油、砂糖 おかき	牛乳、豚肉 ゆで大豆 かに風味かまぼこ スキムミルク	玉葱、胡瓜、人参 グリーンピース(冷凍) スイートコーン(ホール)	カレールウ 酢、塩	牛乳 牛乳 おかき おやつ昆布	牛乳 クラッカー
26 (水)	パン 	ひじきハンバーグ トマト オニオンスープ	パン粉、油 ロールパン あられ	牛乳、粉チーズ 木綿豆腐、ベーコン スキムミルク、合挽肉 おやついりこ、卵	玉葱、トマト、人参 干ひじき、パセリ	ケチャップ しょう油、塩	牛乳 牛乳 あられ おやついりこ	牛乳 サブレ
27 (木)	ごはん 	炒り卵豆腐 あおさのみそ汁	米、砂糖、油 ホットケーキ ミックス	牛乳、木綿豆腐 卵、鶏ひき肉 味噌、さつま揚げ 煮干し、油揚げ	玉葱、キャベツ 人参、あおさ いちごジャム グリーンピース(冷凍)	しょう油	牛乳 牛乳 いちご蒸しパン	牛乳 丸ボーロ
28 (金)	ごはん 	白身魚のいそべ揚げ ポイルキャベツ ポテトスープ	米、じゃが芋 油、片栗粉 上新粉、砂糖 クッキー	牛乳、白身魚 ベーコン	キャベツ、人参 玉葱、パセリ あおのり	しょう油、塩	牛乳 牛乳 クッキー	牛乳 かりんとう

10時のおやつは0歳～2歳の未満児さんのみの提供です。

※0、1、2歳の麺の日は、麺の量を増やすため**主食(ごはん・パン)の提供はありません。**

※3・4・5歳は、**完全給食のため毎日主食提供を行いますので、家庭からの主食はいりません。**

※独自献立の日には、日にちの欄にグレーで色を付けています。その他は、北九州市の献立の日になっています。

		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食塩相当量 g	ビタミン			
								A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg
以上児	基準量	570	18～29	13～19	270	2.5	1.6	225	0.32	0.36	20
	平均栄養価	588	24.2	21.9	292	3.1	2	477	0.32	0.43	19
未満児	基準量	480	15～23	11～16	200	2.3	1.5	200	0.25	0.3	20
	平均栄養価	487	21.1	19.9	321	2.5	1.6	416	0.28	0.46	16

*平均栄養価は行事食を含む

