



# 2024年度 4月の献立表(1日~13日)



はつねほいくえん

日/曜 (月)	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
	未満児	以上児		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 (月)	ごはん	ごはん	麻婆豆腐 中華きゅうり	米、片栗粉、砂糖 油、ごま油 サブレ	牛乳、木綿豆腐 豚ひき肉、赤味噌	胡瓜、人参、玉葱 たけのこ、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 サブレ	牛乳 あられ
02 (火)	ごはん	ごはん	煮魚 切干大根の煮物 玉ねぎのみそ汁	米、砂糖 ごま油、油 ホットケーキ ミックス	牛乳、白身魚 味噌、油揚げ スキムミルク 煮干し	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
03 (水)	パン	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 ビスケット	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、玉葱 スイートコーン(ホール) パセリ	酢、塩 こしょう	牛乳 牛乳 ビスケット	牛乳 カステラ
04 (木)	ごはん	ごはん	レバーのてり煮 キャベツのおかかあえ なめこと豆腐のみそ汁	米、砂糖、油 クラッカー	鶏レバー、木綿豆腐 味噌、煮干し かつお節 鉄強化固形ヨーグルト	キャベツ、なめこ 人参、ねぎ 生姜	しょう油、酒	牛乳 固形ヨーグルト クラッカー	牛乳 おかき
05 (金)	パン	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 かりんとう	牛乳、鶏肉もも	トマト、玉葱 キャベツ、人参 グリーンアスパラガス 生姜、パセリ	塩、こしょう	牛乳 牛乳 かりんとう	牛乳 ウエハース
06 (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 丸ポーロ	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 セロリー、ねぎ	ケチャップ ウスターソース 塩、こしょう	牛乳 牛乳 丸ポーロ	牛乳 せんべい
08 (月)	ごはん	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、青梗菜 胡瓜、人参 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
09 (火)	ごはん	ごはん	カレー 野菜サラダ	米、じゃが芋 油、砂糖 あられ	牛乳、牛肉 スキムミルク おやついりこ	玉葱、キャベツ 胡瓜、人参 グリーンピース(冷凍)	カレールウ 酢、しょう油	牛乳 牛乳 おやついりこ	牛乳 クラッカー
10 (水)	パン	パン	ハンバーグ ポイルキャベツ コーンスープ	パン粉、油 片栗粉、砂糖 ロールパン おかき	牛乳、合挽肉、卵	玉葱、キャベツ スイートコーン(クリーム) 人参、パセリ おやつ昆布	ケチャップ しょう油、塩 ウスターソース	牛乳 牛乳 おかき おやつ昆布	牛乳 ビスケット
11 (木)	ごはん	ごはん	魚のたった揚げ トマト、胡瓜もみ 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 胡瓜、人参 ねぎ、出し昆布	しょう油 酒、塩	牛乳 牛乳 クッキー	牛乳 丸ポーロ
12 (金)	ごはん	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、切心	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 かりんとう
13 (土)		ごはん	親子うどん バナナ 	米、油、砂糖 乾めん(うどん) せんべい	牛乳、卵、鶏肉 かまぼこ、煮干し	バナナ、人参 ほうれん草 玉葱、出し昆布	しょう油 酒、塩	牛乳 牛乳 せんべい	牛乳 サブレ

## ~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。

## 保育園での食事に慣れるために

初めのうちは、子どもたちも新しい環境のなかで過ごすことに、不安や緊張を覚えていることと思います。どんな人がどんな場所で給食を作っているのかを知ることが、安心につながりますので、ご家庭でも話題にしてみてください。

また、みんなで食事することの楽しさに気づけるように、保育士や調理員で協力して進めていきたいと思います。



# 2024年度 4月の献立表(15日~30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
	未満児	以上児		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		
15 (月)	ごはん	ごはん	とり天 トマト (付)アスパラガス チンゲン菜のスープ	米、油 天ぷら粉 マヨドレ クラッカー	鶏肉もも 木綿豆腐 鉄強化固形ヨーグルト	トマト、玉葱、人参 チンゲンサイ グリーンアスパラガス	塩、酒	牛乳 固形ヨーグルト クラッカー	牛乳 おかき
16 (火)	ごはん	ごはん	厚揚げの中華風煮 卵スープ	米、砂糖、油 片栗粉、ごま油 ビスケット	牛乳、厚揚げ 卵、豚肉(もも)	玉葱、キャベツ 人参、ねぎ たけのこ(ゆで) さやいんげん	しょう油 酢、塩	牛乳 牛乳 ビスケット	牛乳 カステラ
17 (水)	ごはん	ごはん	魚の照り焼き かみかみサラダ さつま芋のみそ汁	米、さつま芋、油 マヨドレ、砂糖 ホットケーキ ミックス	牛乳、白身魚、味噌 すりごま、かつお節 ロースハム、煮干し スキムミルク	胡瓜、人参、玉葱 切干大根、ねぎ	しょう油 酒、みりん	牛乳 牛乳 ホットケーキ	牛乳 あられ
18 (木)	ごはん	ごはん	ハヤシ汁 コーンとかにかまのサラダ	米、小麦粉 油、砂糖 サブレ	牛乳、牛肉 かに風味かまぼこ バター(有塩)	玉葱、胡瓜 グリーンピース(冷凍) トマトピューレ スイートコーン(ホール)	ケチャップ ウスターソース 酢、塩 こしょう	牛乳 牛乳 サブレ	牛乳 ウエハース
19 (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	卵不使用プリン 豚ヒレ、油揚 木綿豆腐、鶏肉 煮干し	オレンジ、トマト、ねぎ 胡瓜、たけのこ(ゆで) 人参、さやいんげん 出し昆布、干若布	しょう油 酒、酢、塩	牛乳 プリン	牛乳 ドーナツ
20 (土)		パン	ほうれん草としめじの クリームパスタ オニオンスープ	スパゲッティ 小麦粉、ロールパン 丸ボーロ	牛乳、ベーコン 豆乳(無調整) バター(有塩)	玉葱、ほうれん草 しめじ、人参 パセリ	塩、こしょう	牛乳 牛乳 丸ボーロ	牛乳 せんべい
22 (月)	パン	パン	塩麹ハンバーグ トマト コーンとほうれん草の 豆乳スープ	パン粉、油 ロールパン あられ	牛乳、合挽肉 豆乳(無調整) 卵、おやついりこ	トマト、キャベツ、生椎茸 たけのこ(ゆで)、パセリ スイートコーン(ホール) 玉葱、人参、ほうれん草	塩麹、塩	牛乳 牛乳 あられ おやついりこ	牛乳 クッキー
23 (火)	ごはん	ごはん	タンドリーチキン ブロッコリーのサラダ えのきだけのスープ	米、片栗粉 砂糖、油	牛乳、鶏肉もも 鉄強化牛乳、黄粉 スキムミルク 調製豆乳	キャベツ、えのき茸 胡瓜、ブロッコリー 人参、ねぎ 生姜、にんにく	ケチャップ 酢、みりん 塩、カレー粉	牛乳 牛乳 ミルクもち	牛乳 クラッカー
24 (水)	ごはん	ごはん	大豆入りキーマカレー 野菜のマリネ	米、油、砂糖 おかき	牛乳、牛ひき肉 ゆで大豆 粉チーズ いりごま	キャベツ、胡瓜 玉葱、人参 おやつ昆布	カレールー ケチャップ、酢 しょう油、塩	牛乳 牛乳 おかき おやつ昆布	牛乳 ビスケット
25 (木)	ごはん	ごはん	炒り卵豆腐 小松菜と玉ねぎのみそ汁	米、砂糖、油 クッキー	牛乳、木綿豆腐 卵、鶏ひき肉 さつま揚げ、味噌 煮干し、油揚	玉葱、キャベツ 小松菜、人参 グリーンピース(冷凍)	しょう油	牛乳 牛乳 クッキー	牛乳 丸ボーロ
26 (金)	ごはん	ごはん	白身魚のいそべ揚げ ブロッコリーのおかかマヨ わかめのすまし汁	米、油、マヨドレ 片栗粉、上新粉、砂糖 ホットケーキ ミックス	牛乳、白身魚 煮干し かつお節	ブロッコリー、玉葱 人参、いちごジャム ねぎ、出し昆布 干若布、あおのり	しょう油、塩	牛乳 牛乳 いちご蒸しパン	牛乳 かりんとう
27 (土)		ごはん	かやくうどん バナナ	米、油、砂糖 乾めん(うどん) せんべい	牛乳、豚肉 油揚、かまぼこ 煮干し	バナナ、人参 ほうれん草 出し昆布	しょう油、塩	牛乳 牛乳 せんべい	牛乳 サブレ
30 (火)	ごはん	ごはん	エス肉(ニック)じゃが 小松菜のみそ汁	米、じゃが芋 砂糖、油 ビスケット	牛乳、豚肉 味噌、煮干し 油揚	小松菜、玉葱 人参 グリーンピース(冷凍)	しょう油 みりん カレー粉	牛乳 牛乳 ビスケット	牛乳 カップケーキ

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。**

※**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	572	23.4	20.3	288	3.1	2	464	0.31	0.43	20
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	480	20.8	18.9	319	2.6	1.7	4.6	0.28	0.46	17

\*平均栄養価は行事食を含む \*延長おやつは含まない

