



# 令和4年度 4月の献立表



岡垣ほしのほいくえん

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ
		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	3時おやつ
1 (金)	白飯(*) 豆腐のチャンプルー 大豆のトマトスープ バナナ	油、米 砂糖、片栗粉	牛乳、豆乳、豆腐 卵、だいず、豚肉 ちくわ、きな粉、みそ ごま	たまねぎ、トマト缶、にんじん もやし、にら、グリーンピース しょうが、バナナ	しょうゆ、塩 酒	お茶 マンナ 豆乳もち 牛乳
★ 2 (土)	天ぷらうどん 茹で卵 牛乳 オレンジ	うどん 菓子	牛乳、卵、丸天 鶏肉、油揚げ、煮干し	たまねぎ、にんじん、ねぎ こんぶ、オレンジ	しょうゆ、塩	アップル果汁 おにぎりせんべい お茶
4 (月)	白飯(*) サバの味噌煮 白菜と油揚げの煮浸し わかめのかき玉汁 バナナ	米、砂糖	牛乳、さば、卵 いわし、みそ、油揚げ 煮干し	たまねぎ、にんじん、わかめ こんぶ、はくさい、バナナ	しょうゆ、酒 みりん、塩	お茶 ハイハイ かむかむ小魚 牛乳
5 (火)	白飯(*) 豚肉の柳川風煮物 豆腐のみそ汁 オレンジ	米、小麦粉 砂糖、油 マーガリン	卵、豆腐、脱脂粉乳 豚肉、おから、みそ 煮干し	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう いちごジャム、もやし、ごぼう わかめ、こんぶ、オレンジ	しょうゆ みりん	アップル果汁 おからスコーン ミルク
6 (水)	白飯(*) 炊き合わせ たまねぎのみそ汁 バナナ	砂糖、米 菓子	牛乳、豆腐、生揚げ さつま揚げ、鶏肉 みそ、煮干し	かぼちゃ、たまねぎ、だいこん にんじん、えのきたけ グリーンピース、こんぶ バナナ	しょうゆ、酒	お茶 がんばれ野菜家族 まがりせんべい 牛乳
7 (木)	白飯(*) 五目豆腐 春雨汁 オレンジ	米、食パン はるさめ 片栗粉、砂糖 ごま油	豆腐、脱脂粉乳 鶏肉、かまぼこ 煮干し	たまねぎ、にんじん、グリーンピース わかめ、干しいたけ、こんぶ ブルーベリージャム、オレンジ	しょうゆ、酒 塩	アップル果汁 ジャムパン ミルク
8 (金)	食パン(*) 切り干し大根と豚肉の中華炒め 中華コーンスープ バナナ	食パン、ごま油 砂糖、油 マーガリン	牛乳、豚肉 きな粉、さつま揚げ	たまねぎ、にんじん、コーン 切り干しだいこん、にら クリームコーン、バナナ ピーマン	しょうゆ、酒 塩、パセリ粉	お茶 マンナ きな粉トースト 牛乳
★ 9 (土)	スパゲティ・ミートソース 茹で卵 牛乳 リンゴ	スパゲティ、油 菓子	牛乳、合いびき肉 卵、脱脂粉乳 チーズ	たまねぎ、にんじん グリーンピース、りんご	ケチャップ ウスターソース	アップル果汁 マリー お茶
11 (月)	白飯(*) 焼きさわらのもやしあんかけ すまし汁 オレンジ	米、ごま油 片栗粉 ホットケーキ粉	牛乳、さわら 豆腐、卵、煮干し	もやし、たまねぎ、にんじん ねぎ、こまつな、こんぶ オレンジ	しょうゆ、塩 酒	お茶 ハイハイ ホットケーキ 牛乳
12 (火)	白飯(*) ひき肉のハヤシ風 キャベツとツナのサラダ バナナ	米、もち米 小麦粉、油 砂糖 マーガリン	豚肉、脱脂粉乳 小豆、ツナ油漬	キャベツ、バナナ、トマト缶 トマトジュース、にんじん、コーン トマトピューレ、グリーンピース たまねぎ	酢、塩 ウスターソース しょうゆ	アップル果汁 さくら餅風 ミルク
13 (水)	麦飯(*) 親子煮 若竹汁 オレンジ	米、押麦 じゃがいも 油、砂糖 菓子	牛乳、卵、豆腐 鶏肉、さつま揚げ 煮干し	たまねぎ、たけのこ、にんじん グリーンピース、わかめ、こんぶ オレンジ	しょうゆ、塩	お茶 がんばれ野菜家族 雪の宿 牛乳
14 (木)	白飯(*) 肉じゃが風 野菜のみそ汁 バナナ	米 じゃがいも 糸こんにゃく 砂糖、油	豆腐、豚肉 みそ、煮干し	バナナ、にんじん、しめじ グリーンピース、ねぎ、こんぶ たまねぎ	しょうゆ、酒	アップル果汁 おにぎり(塩こんぶ) お茶

## 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！新入園のお友だちはドキドキの毎日ですね。様々な経験を通して、みんなで食べる喜びや食事に興味を持てるような環境作りに努めていきたいと思っております。当園では味や栄養に配慮した献立で給食作りを行っています。地元の旬の食材を使ったり、調理室が子どもたちからも見えるような施設となっています。はじめのうちは、子どもたちも新しい環境で過ごすことに不安や緊張を覚えることと思います。新しい環境に慣れて元気に過ごすために、早寝早起き、三食の食事をきちんととるなど生活リズムを整えていきましょう。朝食は体にプラスなことばかりです↓↓

- ①体温を上げることで体が活動的に
- ②血糖値を上げて脳にエネルギーを
- ③噛むことで脳が目覚める
- ④1日の食品数が増える
- ⑤胃腸が活発になり便秘解消に

調理員 竹下 美保

(\*)の部分・10時のおやつは未満児さんのみの提供です。

★マークは完全給食の日です。主食は必要ありません。



# 令和4年度 4月の献立表



岡垣ほしのほいくえん

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ
		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	3時おやつ
★ 15 (金)	白飯(*) 照り焼きハンバーグ かぼちゃサラダ キャベツのみそ汁	オレンジ 片栗粉、米 マヨネーズ、油 パン粉、マーガリン 小麦粉、砂糖	牛乳、鶏肉、豆腐 みそ、卵、脱脂粉乳 煮干し	たまねぎ、かぼちゃキャベツ にんじん、コーン、グリーンピース わかめ、こんぶ、オレンジ	しょうゆ、塩 みりん、酒	お茶 マンナ 野菜マフィン 牛乳
16 (土)	ちゃんぽん 茹で卵 牛乳	バナナ 中華めん 油 菓子	牛乳、卵、豚肉 さつま揚げ、かまぼこ	たまねぎ、キャベツ、もやし にんじん、干しいたけ バナナ	しょうゆ、塩	アップル果汁 ミニサラダ お茶
18 (月)	白飯(*) ポークシチュー キャベツサラダ	オレンジ 油、米 砂糖、小麦粉 じゃがいも マーガリン	牛乳、豚肉 脱脂粉乳	キャベツ、たまねぎ、レモン にんじん、きゅうり、コーン グリーンピース、トマトピューレ りんご果汁、オレンジ	塩、酢 ウスターソース ケチャップ	お茶 ハイハイ アップルゼリー 牛乳
19 (火)	白飯(*) ポークカレー 三色ナムル	バナナ 砂糖、ごま油、米 マカロニ、小麦粉 じゃがいも マーガリン	脱脂粉乳、豚肉、牛乳 ちくわ、きな粉、ごま チーズ	たまねぎ、ほうれんそう、にんじん きゅうり、もやし、グリーンピース トマトピューレ、にんにく、しょうが バナナ	酢、しょうゆ、塩 ケチャップ ウスターソース カレー粉	アップル果汁 マカロニあべかわ ミルク
20 (水)	食パン(*) イタリアンオムレツ こまつなのクリームスープ	オレンジ 食パン 小麦粉、油 菓子	牛乳、卵、脱脂粉乳 チーズ、豚肉	たまねぎ、トマト缶、にんじん こまつな、グリーンピース オレンジ	塩 ケチャップ	お茶 がんばれ野菜家族 ぼたぼた焼き 牛乳
★ 21 (木)	ゆかりご飯 鶏肉の唐揚げ マカロニサラダ コーンスープ	ゼリー 米、小麦粉 片栗粉、マカロニ 砂糖、ごま油 マヨネーズ、油	鶏肉、牛乳 脱脂粉乳	たまねぎ、にんじん、コーン グリーンピース、しょうが、にんにく クリームコーン缶 干しぶどう	しょうゆ、塩 酒	アップル果汁 ぶどう蒸しパン ミルク
22 (金)	食パン(*) 豆腐のよせ焼き じゃがいもスープ	オレンジ 米、水あめ パン粉、砂糖 油、食パン じゃがいも	牛乳、豆腐、卵 鶏肉、みそ、脱脂粉乳	たまねぎ、ねぎ、にんじん オレンジ	しょうゆ、塩 酒、パセリ粉	お茶 マンナ 米ボン 牛乳
★ 23 (土)	焼きそば 牛乳	バナナ 中華めん 菓子	牛乳、豚肉、さつま揚げ かまぼこ、かつお節	たまねぎ、キャベツ、もやし にんじん、ねぎ、あおのり バナナ	焼きそばソース お好みソース	アップル果汁 こつぶっこ お茶
25 (月)	麦飯(*) ふんわりつくねのあんかけ 茹でキャベツ 豆腐のすまし汁	オレンジ 米、押麦 片栗粉	鶏肉、豆腐 煮干し、ごま	たまねぎ、にんじん、キャベツ こまつな、わかめ、こんぶ ひじき、オレンジ	しょうゆ、塩 みりん、酢	お茶 ハイハイ わかめおにぎり お茶
26 (火)	白飯(*) 煮魚 竹の子の煮付 じゃが芋のみそ汁	バナナ 米、小麦粉 じゃがいも マーガリン 砂糖	ホキ、脱脂粉乳、豆腐 さつま揚げ、卵、みそ きな粉、油揚げ、煮干し	にんじん、わかめ、こんぶ バナナ、たけのこ	しょうゆ、酒 みりん	アップル果汁 きな粉クッキー ミルク
27 (水)	白飯(*) 鶏レバーの甘辛煮 キャベツのみそ汁	オレンジ 米、砂糖 じゃがいも 菓子	鶏レバー、豆腐、みそ 牛乳、煮干し 飲むヨーグルト	たまねぎ、キャベツ、にんじん ねぎ、こんぶ、オレンジ	しょうゆ、塩 酒、みりん	お茶 がんばれ野菜家族 ビスコ 飲むヨーグルト
28 (木)	食パン(*) じゃが芋の洋風煮 鶏つみれスープ	バナナ 食パン、はるさめ 白玉粉、片栗粉 じゃがいも、砂糖 マーガリン	鶏肉、豆腐、きな粉 ベーコン、卵 脱脂粉乳	たまねぎ、にんじん、ねぎ よもぎ、しょうが、バナナ	しょうゆ、塩 パセリ粉	アップル果汁 よもぎ団子 お茶
★ 30 (土)	卵とじうどん 牛乳	バナナ うどん 菓子	牛乳、卵、さつま揚げ 鶏肉、煮干し	たまねぎ、にんじん、わかめ こんぶ、バナナ	しょうゆ、塩	アップル果汁 源氏パイ お茶

(\*)の部分・10時のおやつは未満児さんのみの提供です。

★マークは完全給食の日です。主食は必要ありません。