

平成 29 年 4 月 分 給 食 献 立 表

日	朝	お	つ	お	昼	ご	は	ん	お	つ
曜	献立名	材料	献立名	献立名	材	料	料	料	献立名	材料
1	チーズ牛乳	チーズ牛乳	10 80	肉と野菜のごまみそ煮 マカロニスープ ごはん くだもの	豚肉 20 しょうゆ 1 玉ねぎ 20 くだもの 50	大根 30 みそ 3 コーン 5	人参 15 砂糖 2 人参 10	こんにゃく 10 みりん 1 ごま 1 パセリ 1 コンソメ 2 白米 40	厚揚げ 15 マカロニ 8 白米 40	くだもの くだもの 80
2										
3	くだもの牛乳	くだもの牛乳	50 80	ミートローフ けんちん汁 ごはん くだもの	合ミンチ 20 たけのこ 10 トマト 20 里芋 20	豆腐 10 牛乳 5 ブロッコリー 20 こんにゃく 10	玉ねぎ 20 ねぎ 5 マヨネーズ 3 煮干し 3	コーン 5 ケチャップ 5 ごぼう 10 しょうゆ 3	人参 10 パン粉 8 大根 15 人参 10 白米 40	お祝いだんご 牛乳 団子粉 20 小豆缶 7 ホイップクリーム 2 牛乳 200
4	パン牛乳	パン牛乳	10 80	肉うどん かぼちゃのおかか煮 くだもの	うどん 48 かまぼこ 5 人参 15 くだもの 50	肉 20 わかめ 2 グリーンピース 5 鰹節 1	玉ねぎ 20 ねぎ 5 煮干し 2 しょうゆ 2	人参 10 砂糖 2 しょうゆ 4 砂糖 2 みりん 1	しょうゆ 3 かぼちゃ 50 みりん 1	クッキー 牛乳 小麦粉 20 卵 5 バター 5 牛乳 200
5	おかし牛乳	おかし牛乳	5 80	高野豆腐の卵とじ みそ汁 ごはん くだもの	鶏肉 20 ほうれん草 10 白菜 20	高野豆腐 35 砂糖 2 ねぎ 5	卵 30 しょうゆ 3 煮干し 2	玉ねぎ 20 油 1 みそ 4	人参 15 えのき 10 くだもの 50	チーズドック 牛乳 ミックス粉 20 卵 5 牛乳 10 チーズ 10 牛乳 200
6	くだもの牛乳	くだもの牛乳	50 80	クリームシチュー 春雨サラダ ごはん くだもの	鶏肉 10 人参 15 白ワイン 2 ごま 1 くだもの 50	ベーコン 10 小麦粉 5 春雨 16 ごま油 1	ペンネ 8 バター 5 きゅうり 10 酢 3	じゃがいも 40 スキムミルク 20 人参 5 砂糖 2	玉ねぎ 40 コンソメ 2 わかめ 1 しょうゆ 1 白米 40	じゃりパン 牛乳 ドッグパン 30 ホイップクリーム 2 マーガリン 3 グラニュー糖 1 牛乳 200
7	ゆで芋牛乳	さつまいも牛乳	50 80	魚のおろし煮 酢みそ和え ごはん くだもの	魚 50 小葱 5 人参 5 くだもの 50	塩 片栗粉 5 砂糖 3 すりごま 1	しょうゆ 3 酢 2	油 5 キャベツ 30 砂糖 1	大根 40 きゅうり 10 イカ 10 みそ 2 白米 40	ウインナーロール 牛乳 ミックス粉 20 ヨーグルト 8 ウインナー 10 牛乳 200
8	コーンフレーク牛乳	コーンフレーク牛乳	10 80	スペイン風オムレツ 春キャベツスープ ごはん くだもの	卵 40 ケチャップ 5 キャベツ 20	ベーコン 10 コンソメ 1 鶏がらスープ 1	じゃがいも 30 サニーレタス 10 白米 40	玉ねぎ 20 人参 10 人参 10 玉ねぎ 20	ピーマン 10 白米 40	プリン プリン粉 8 牛乳 80
9										
10	ヨーグルト	ヨーグルト	50	カレーライス トマトサラダ くだもの ジャム 3	白米 50 ニンニク 1 ブロッコリー 15 くだもの 50	肉 20 油 1 わかめ 2	玉ねぎ 40 カレーパウダー 8 酢 2	じゃがいも 50 トマト 30 砂糖 1	人参 15 きゅうり 10 しょうゆ 2 ごま油 1	フルーツ白玉 やわみ 20 黄桃缶 10 チェリー缶 5 パイナップル 10 みかん缶 10 砂糖 5
11	枝豆牛乳	枝豆牛乳	10 80	ポテトのココット風 コールスロー ロールパン くだもの	合ミンチ 20 鶏ガラスープ 1 カイワレ大根 5 ロールパン 40	じゃがいも 50 塩 チーズ 10 人参 10 くだもの 50	さつまいも 30 パセリ 1 酢 2 塩	牛乳 20 玉ねぎ 15 キャベツ 30 油 1	ほうれん草 10 コーン 5 マヨネーズ 4	しらすごはん お茶 白米 40 しらす 5 切干大根 24 酒 1 みりん 1 人参 5 しょうゆ 2
12	くだもの牛乳	くだもの牛乳	50 80	魚の変わり揚げ 若竹汁 ごはん くだもの	魚 50 酒 1 わかめ 1 くだもの 50	片栗粉 2 ごま 1 たけのこ 15	油 5 キャベツ 20 かまぼこ 5	パン粉 2 きゅうり 10 しょうゆ 3	砂糖 1 ウスターソース 2 人参 5 煮干し 2 白米 40	キャロットケーキ 牛乳 ミックス粉 20 砂糖 2 バター 3 スキムミルク 10 牛乳 200
13	ジャムサンド牛乳	サンド用パン ジャム 牛乳	20 5 80				<p>給食研修会があります。 お弁当をお願いします。</p>			おかし 牛乳 おかし 20 牛乳 200
14	ゼリー	ゼリー粉	4	ナポリタン ミモザサラダ くだもの	スパゲティ 52 中華だし 1 人参 10	ベーコン 15 ケチャップ 5 エビ 10	玉ねぎ 20 粉チーズ 5 卵 10	人参 10 大根 40 ドレッシング 5	ピーマン 10 もやし 20 白米 50	ぜんざい お茶 やわみ 10 砂糖 15 塩
15	クラッカー牛乳	クラッカー牛乳	5 80	たけのこごはん ふわふわつみれ汁 くだもの	鶏肉 20 グリーンピース 5 人参 10	うすあげ 5 砂糖 1 ねぎ 5	たけのこ 15 しょうゆ 2 しょうゆ 3	ごぼう 10 酒 1 白米 40	人参 10 白身魚すり身 30	やきいも お茶 さつまいも 80
16										
17	くだもの牛乳	くだもの牛乳	50 80	麻婆豆腐 中華スープ ごはん くだもの	豚ミンチ 20 ねぎ 10 片栗粉 1 卵 10	豆腐 60 人参 15 玉ねぎ 20 鶏がらスープ 2	にんにく 1 ごま油 1 えのき 10 しょうゆ 1	生姜 1 砂糖 2 クリームコーン 10 片栗粉 1	たまねぎ 20 しょうゆ 2 人参 10 白米 40	コーンフレークケーキ 牛乳 コーンフレーク 6 バター 5 マシュマロ 6 牛乳 200
18	パン牛乳	パン牛乳	20 80	魚のカレーソテー さつまいもポタージュ ごはん くだもの	魚 50 人参 10 油 1 パセリ 1	小麦粉 3 ピーマン 5 さつまいも 50 白米 40	カレーパウダー ごま 1 玉ねぎ 10 白米 40	塩 油 1 砂糖 1 スキムミルク 20	しょうゆ 2 みりん 1 コンソメ 1	ふくれ菓子 牛乳 小麦粉 20 たんさん 1 黒砂糖 10 牛乳 200
19	チーズ牛乳	チーズ牛乳	10 80	かやくうどん レバー炒め くだもの	うどん 48 卵 30 焼肉のたれ 3	鶏肉 20 かつお節 1 酒 1	人参 15 昆布 1 レタス 10	玉ねぎ 30 しょうゆ 4 白米 50	人参 10 ほうれん草 10 ニラ 5	小倉トースト 牛乳 食パン 30 小豆 10 砂糖 7 塩 牛乳 200
20	おかし牛乳	おかし牛乳	5 80	☆お誕生給食☆ お子様ランチプレート	白米 40 油 5 スパゲティ 9 三つ葉 5	鶏肉 30 フライドポテト 20 ピーマン 5 煮干し 2	塩 生姜 1 ごま油 1 玉ねぎ 10 しょうゆ 3	たまねぎ 20 しょうゆ 2 人参 10 しょうゆ 1 はんぺん 10 フルーツ 50	しょうゆ 2 片栗粉 3 ブチトマト 15 人参 10	ヨーグルト ヨーグルト 90

日	朝 おやつ (3歳未満)		お昼		ごはん		おやつ			
曜	献立名	材料	献立名	材料	献立名	材料	献立名	材料		
21	ホットケーキ 牛乳	ミックス粉 15 牛乳 10 卵 5 牛乳 80	春じゃがのそぼろ煮 白菜のごま和え ごはん くだもの	合ミンチ 20 砂糖 2 しょうゆ 3 うすあげ 5 ごま 1 しょうゆ 2 くだもの 50	じゃがいも 80 こんにゃく 15 油 1 人参 15 白菜 50 もやし 10 砂糖 1 酢 1 白米 40	インゲン 5 人参 10 白米 40	にゅうめん お茶	そうめん 22 ねぎ 5 わかめ 1 煮干し 2 しょうゆ 2		
22	くだもの 牛乳	くだもの 50 牛乳 80	サンドイッチ ビーフンスープ くだもの	食パン 40 チーズ 10 ビーフン 8	マーガリン 2 エビ 10 鶏がらスープ 2	マヨネーズ 3 玉ねぎ 20 しょうゆ 2 くだもの 50	卵 30 人参 10 枝豆 10	混ぜごはん お茶	白米 40 小松菜 5 酒 1 しょうゆ 2 ツナ 10 人参 5 みりん 1	
23										
24	ヨーグルト くだもの フルーツソース	ヨーグルト 50 くだもの 30 フルーツソース 2	団子汁 切干大根の炒め煮 ごはん くだもの	鶏肉 10 小麦粉 10 ひじき 2 酒 1	ごぼう 10 チンゲン菜 5 豚肉 10 油 1	干しシイタケ 1 煮干し 2 絹さや 5 白米 40 くだもの 50	人参 15 みそ 4 砂糖 2 しょうゆ 2 みりん 1	里芋 20 厚揚げ 20 人参 10 切干大根 40 みりん 1	あべかわ 牛乳	やわみ 30 きな粉 15 砂糖 5 塩
25	ゼリー	ゼリー粉 4	クリームパスタ レモン酢和え くだもの	スパゲティ 52 人参 10 白ワイン 2 砂糖 1	鶏肉 20 エビ 10 キャベツ 30 ごま油 1	にんにく 1 生クリーム 2 スキムミルク 20 きゅうり 10 塩	しめじ 15 コンソメ 2 人参 10 くだもの 50	玉ねぎ 20 粉チーズ 3 レモン汁 2	焼まんじゅう 牛乳	ミックス粉 20 バター 2 小豆 10 砂糖 7 塩
26	ゆで芋 牛乳	さつまいも 50 牛乳 80	鱈の西京焼き 春のお吸い物 ごはん くだもの	鱈 50 ほうれん草 10 玉ねぎ 20 くだもの 50	酒 1 人参 5 卵 10 みそ 3 糸こんにゃく 10 グリーンピース 5	みりん 1 ごま 1 煮干し 2 しょうゆ 3	砂糖 1 みそ 1 しょうゆ 3 白米 40	豆腐 30 砂糖 2 白米 40	フライドポテト 牛乳	じゃがいも 60 コンソメ 油 3
27	おかし 牛乳	おかし 5 牛乳 80	カニレタスチャーハン わかめスープ くだもの	白米 50 油 1 ごま 1	かにかま 5 中華だし 1 ごま油 1	レタス 10 わかめ 1 鶏がらスープ 1	卵 10 豆腐 20 しょうゆ 2 くだもの 50	人参 5 玉ねぎ 10	お好み焼き 牛乳	小麦粉 8 ねぎ 5 イカ 10 ソース 1 牛乳 200
28	くだもの 牛乳	くだもの 50 牛乳 80	かきあげ ニラじゃがみそ汁 ごはん くだもの	ウインナー 10 塩 もやし 20	玉ねぎ 20 小麦粉 8 じゃがいも 20	人参 15 油 5 みそ 4	かぼちゃ 50 サラダ菜 10 鶏がらスープ 1 白米 40 くだもの 50	インゲン 10 ニラ 5 人参 10 白米 40	りんごパン 牛乳	食パン 30 マーガリン 3 グラニュー糖 1 リンゴジャム 5 シナモン
29										
30										

## 4月 給食だより

**ご入園・ご進級おめでとらうございます**

わくわく・ドキドキの新年度スタートです！  
 給食では、好きなものだけでなく、初めて食べるものや食べ慣れていないものも出てきます。食事を通して園児さんに、食べることの楽しさや思いやりのことを伝えていけたらいいなと思っています。  
 どうぞよろしくお願いいたします。  
 質問などございましたら、お気軽にお声掛けくださいね。

### 朝ごはんを食べよう！



朝起きて、ごはんを食べると元気に1日のスタートが切れます。朝ごはんは、胃袋を満たすためだけでなく、もっと大切な役割があるのです。それは、脳の働きにあります。脳は、体が眠っている間も休まずに働いているため、朝にはすっかり栄養不足になっています。そこで、脳のエネルギー源となる「ブドウ糖(ごはんやパンなどの炭水化物)」を摂取すると、脳が元気になるのです。おにぎり1個食べるだけでも、1日のスタートが違ってきます。さあ！気持ちよくシャキッと1日を始めるために、朝ごはんを食べましょう。



### 旬の食材「たけのこ」

冬の間エネルギーをたくさんため込んだ「春の野菜(たけのこ、ふき、アスパラガス、三つ葉など)」には、新陳代謝をさかんにする働きがあります。たけのこは、低カロリーで、たんぱく質や食物繊維・ビタミンが豊富な食材です。また、血圧を下げる、便秘予防、肥満防止、美肌効果があります。土佐煮・若竹煮や八宝菜などの炒め物、天ぷらなど色々な料理に合います。今月は、ミートローフ・若竹汁・たけのこごはんが登場します！お楽しみに♪