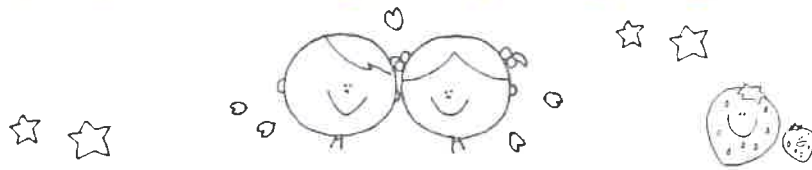


～認定こども園 西部めばえ 令和5年4月

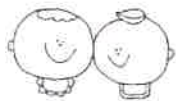
きゅうしょくだより 4月号



春の穏やかな日差しの中、新年度がスタートしました。ご入園・ご進級おめでとうございます。認定こども園西部めばえ様で給食を作らせていただいて6年目となります。(株)セントラルフーズです。新しい教室で緊張する子、はじめてお母さんと離れて不安な子、元気いっぱいわくわくしている子いろんな気持ちでいると思います。友達とたくさんの楽しい経験をいっぱい積んでほしいと願っています。さて給食では、和食を中心とし、特に発芽玄米食に重きをおいています。安心・安全でおいしい給食から園児の笑顔が増え、食への関心が育まれていくことを願いながら心を込めて給食を作っていきたいと思っています。どうぞ、よろしくお願いいたします。1年間、楽しい昼食やおやつ時間のお手伝いができればと思います。

自然派給食

「自然派」の献立の基本食材は、玄米・野菜・海藻類・大豆製品、自然に近い調味料です。



- ①主食は玄米(発芽玄米)を
- ②すべてに自然食物を
- ③副菜を毎日
- ④根菜類を基本に
- ⑤調味料の見える化

給食では味噌汁などの汁物がつきます。出汁をとる時、北海道産こんぶや鰹節を使用しています。昆布も刻んでお汁に入れてすべていただき安全でおいしい給食づくりを心がけています。

安心・安全はもちろん、食を楽しむ点からも「自然派」は、体を整える食事となっています。

発芽玄米ご飯のちから

給食で提供させていただくごはんには、「発芽玄米」を使用します。「米」と言ってもモミをとっただけの玄米とヌカの部分を除いた白米とでは、栄養価に大きな違いがあります。発芽玄米は、蒔けば芽が出ます。すなわち玄米自身が生きていることを意味し、生命力が宿っていることの証拠でもあります。中でも食物繊維は、白米に比べて7～8倍含まれています。また白米に比べてよく噛むことが出来るので、あごの発達(咀嚼する力)を促すことも期待できるでしょう。数日前から発芽玄米を発酵、発芽させ、水替えを行いながら、美味しくなりますように・・・と心を込め炊き上げます。もちもち、プチプチした食感で噛めば噛むほど甘味を感じられます。

便秘解消は朝が勝負！

便秘がちな子どもが増えています。便秘を解消するには、朝の過ごし方がとても大事。まずは朝ごはんをしっかり食べること。特に穀類を多めにします。いっしょに、きのこや野菜がたっぷり入った具だくさんの汁を飲むと、朝の腸が活発になります。汁物に、乾燥食品である切り干し大根や、干しいたけを入れると効果倍増！また、10分早く起きて、ゆっくりトイレに入る時間を作ることも大切です。さあ、あしたからがんばってみましょう！

今月のレシピ

◎ボーロ風クッキー

<材料> (5人分)
・小麦粉…70g
・三温糖…20g
・オリーブ油…25g

<作り方>
①小麦粉をふるっておく。
②オーブンを160℃に余熱をかけておく。
③すべての材料をボールで混ぜる。
④オーブンシートをしいた鉄板に1.5cm位に丸めてならべ160℃ 10分様子を見ながら焼いて取り出し冷ます。

園で人気の給食&おやつレシピを毎月
のせていきます。お楽しみに♡

園児の 笑顔 が増える、安心・安全でおいしい給食を —



4月給食だより

こども献立表

3.4.5歳さん

日 付	曜 日	主 食	お か す	主な材料と体内での働き			3時のおやつ
				主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	
3	月	春野菜カレー	キャベツとツナサラダ・バナナ	発芽玄米・じゃが芋・加ーフル・純米酢・黒砂糖	いりこ・大豆ミチ・ガフル	新玉ねぎ・人参・ｺｰﾝ・にんにく・ｷﾔﾊﾞﾂ・ﾊﾞﾅﾅ	蒸しパン (人参)
4	火	豆ごはん	あじの甘辛焼き・コーンサラダ・すまし汁	発芽玄米・黒砂糖・純米酢	いりこ・あじ・豆腐・わかめ・出し昆布	ｸﾘｰﾌﾟｰｽ・ｷﾔﾊﾞﾂ・胡瓜・人参・ｺｰﾝ・玉葱・青ねぎ	パイオキ
5	水	きのこうどん	大豆サラダ・さつまいもレモン煮・食べるｲｯｼ	うどん・純米酢・黒砂糖・薩摩芋	油あげ・だし削り・出し昆布・煮し大豆・ちりめん・煮干し	玉葱・人参・椎茸・エリンギ・しめじ・なめこ・青ねぎ・胡瓜・太もやし・ｲﾍﾝ	加ー チャーハン
6	木	わかめごはん	肉じゃが風・しらす納豆・味噌汁	発芽玄米・じゃがいも・こんにゃく・黒砂糖	いりこ・炊きこみり・大豆ミチ・厚揚げ・納豆・しらす干し・出し昆布・だし削り・味噌	玉葱・人参・いんげん・ｷﾔﾊﾞﾂ・白菜・南瓜・青ねぎ	餅トースト
7	金	人参ごはん	炒り豆腐・かぼちゃ納豆・味噌汁	発芽玄米・じゃがいも・黒砂糖	いりこ・油あげ・昆布・豆腐・納豆・わかめ・味噌・出し昆布・だし削り	人参・椎茸・玉葱・枝豆・南瓜・ｷﾔﾊﾞﾂ・しめじ	かぼちゃ ケーキ
8	土	焼きそば	野菜スープ・オレンジ	焼きそば・とんかつソース・じゃがいも・ごま油	大豆ミチ・削りぶし・青のり粉・わかめ・出し昆布・だし削り	人参・玉葱・ｷﾔﾊﾞﾂ・ｺｰﾝ・太もやし・青ねぎ・ｶﾚｯｼﾞ	お米de ﾘﾝｺﾞﾀﾙﾄ
10	月	黒米ご飯	さばじゃが・ｸﾞﾗﾝﾄﾞ和え・苳竹汁	発芽玄米・黒米・じゃがいも・黒砂糖	いりこ・油あげ・焼きそばくし・み・ちりめん・わかめ・出し昆布	玉葱・人参・枝豆・ｷﾔﾊﾞﾂ・胡瓜・ｸﾞﾗﾝﾄﾞ・水煮ﾀﾞｲｵ・青ねぎ	さつま芋 ケーキ
11	火	ゆかりごはん	さげのごま焼き・五色あえ・味噌汁	発芽玄米・ｸﾘｰﾌﾞ油・ﾄﾞﾏ・純米酢・黒砂糖・里芋	いりこ・鮭・出し昆布・だし削り・味噌	ゆかり・ｷﾔﾊﾞﾂ・太もやし・人参・ほうれん草・ｺｰﾝ・玉葱・なめこ・青ねぎ	りんご ケーキ
12	水	ミートﾊﾞﾅ	ｷﾔﾊﾞﾂとｺｰﾝｸﾞﾗﾝﾄﾞ・春野菜スープ・食べるｲｯｼ	ｽﾐｸﾞﾀﾞｲｰ・純米酢・黒砂糖・ｸﾘｰﾌﾞ油	大豆ミチ・ﾐﾄﾞﾘｰｽ・しらす干し・出し昆布・だし削り・いりこ・煮干し	ﾄﾂﾄﾂ水煮・玉葱・人参・しめじ・ｸﾘｰﾌﾞｰｽ・ｷﾔﾊﾞﾂ・ｺｰﾝ・新玉ねぎ・ｷﾔﾊﾞﾂ	しらす チャーハン
13	木	玄米ご飯	キーマカレー・ｺﾝｼﾞﾝｸﾞﾘﾝ・ﾊﾞﾅﾅポンチ	発芽玄米・じゃがいも・加ーフル・純米酢・黒砂糖	いりこ・大豆ミチ・ガフル	玉葱・人参・ｺｰﾝ・にんにく・胡瓜・ｸﾞﾗﾝﾄﾞｸﾞﾗﾝﾄﾞ・ﾊﾞﾅﾅ	黒糖 お焼きなご
14	金	じゃこご飯	きんぴら・さつまいも納豆・貝沢山味噌汁	発芽玄米・ﾄﾞﾏ・こんにゃく・ごま油・黒砂糖・薩摩芋	いりこ・ちりめん・煮し大豆・納豆・油あげ・わかめ・出し昆布・だし削り・味噌	ごぼう・人参・れんこん・ｲﾝｸﾞｰ・玉葱・ｷﾔﾊﾞﾂ・青ねぎ	水ようかん
15	土	和風ナポリタン	野菜スープ・果物	ｽﾐｸﾞﾀﾞｲｰ・黒砂糖・じゃがいも・ごま油	大豆ミチ・味噌・わかめ・出し昆布・だし削り	人参・玉葱・ｷﾔﾊﾞﾂ・ﾋｰﾌﾞ・ｺｰﾝ・ﾄﾂﾄﾂ水煮・太もやし・青ねぎ・りんご缶	お米de ﾒｰｸﾞｸﾞﾗﾝﾄﾞ
17	月	コッペパン	ｸﾞﾗﾝﾄﾞ風・ひじきサラダ・野菜スープ	ｺﾔﾊﾞﾂ・ｸﾘｰﾌﾞ油・じゃがいも・黒砂糖・純米酢・ごま油	大豆ミチ・煮し大豆・芽ｺｰｷ・わかめ・出し昆布・だし削り	玉葱・人参・ﾌﾞﾙｯｸﾘｰ・ﾄﾂﾄﾂ水煮・ﾋﾞﾝｺ・ｷﾔﾊﾞﾂ・ｺｰﾝ・青ねぎ	りんご寒天
19	火	玄米ご飯	さばのごま味噌だれ・切干大根の和え物・すまし汁	発芽玄米・ﾄﾞﾏ・黒砂糖・純米酢・ごま油	いりこ・サバ・味噌・わかめ・豆腐・出し昆布・だし削り	切干大根・胡瓜・人参・玉葱・えのき茸・みつば	いちご 米粉ケーキ
19	水	カレーうどん	和風サラダ・粉ふきいも・食べるｲｯｼ	うどん・薩摩芋・加ーフル・純米酢・ｸﾘｰﾌﾞ油・じゃがいも	油あげ・大豆ミチ・塩昆布・削りぶし・青のり粉・煮干し	玉葱・人参・ﾄﾂﾄﾂ水煮・ｷﾔﾊﾞﾂ・胡瓜・ｺｰﾝ	おにぎり
20	木	とうもろこしごはん	麻婆豆腐・おかか納豆・春キャベツスープ	発芽玄米・黒砂糖・片栗粉・薩摩芋	いりこ・塩昆布・大豆ミチ・豆腐・味噌・納豆・削りぶし・出し昆布・だし削り	ｺｰﾝ・玉葱・水煮ﾀﾞｲｵ・人参・椎茸・青ねぎ・生姜・にんにく・ｷﾔﾊﾞﾂ・胡瓜・春ｷﾔﾊﾞﾂ・新玉葱・人参	パンラスク
21	金	グリンピースごはん	じゃが芋とツナの煮物・ゆかり納豆・味噌汁	発芽玄米・じゃがいも・黒砂糖	いりこ・塩昆布・ガフル・納豆・豆腐・だし削り・出し昆布	ｸﾘｰﾌﾞｰｽ・人参・玉葱・枝豆・ゆかり・胡瓜・ｷﾔﾊﾞﾂ・しめじ・青ねぎ	焼きそば
22	土	ちゃんぽん麺	さつまいもレモン煮・ｶﾚｯｼﾞ	中華麺・薩摩芋・黒砂糖	大豆ミチ	太もやし・人参・玉葱・ｷﾔﾊﾞﾂ・ｺｰﾝ・ｲﾍﾝ・ｶﾚｯｼﾞ	お米de ﾘﾝｺﾞﾀﾙﾄ
24	月	和風ﾄﾂﾄﾂごはん	きゅうり納豆・新たまスープ	発芽玄米・黒砂糖・じゃがいも・ごま油	いりこ・大豆ミチ・味噌・納豆・出し昆布・だし削り	人参・玉葱・ｷﾔﾊﾞﾂ・ﾋｰﾌﾞ・ｺｰﾝ・ﾄﾂﾄﾂ水煮・胡瓜・ゆかり・新玉ねぎ・青ねぎ	ボーロ風 クッキー
25	火	さつまいもごはん	断の焼り焼き・たくあん納豆・味噌汁	発芽玄米・薩摩芋・黒砂糖・ﾄﾞﾏ	いりこ・塩昆布・さくら・納豆・昆布・味噌・だし削り・出し昆布	ｷﾔﾊﾞﾂ・人参・ｸﾞﾗﾝﾄﾞ・玉葱・太もやし・ごぼう・青ねぎ	バナナ ケーキ
26	水	田舎うどん	ｷﾔﾊﾞﾂとｺｰﾝｸﾞﾗﾝﾄﾞ・かぼちゃと大豆の大学炒め・食べるｲｯｼ	うどん・こんにゃく・純米酢・黒砂糖・ｸﾘｰﾌﾞ油・ﾄﾞﾏ	油あげ・だし削り・出し昆布・しらす干し・煮し大豆・煮干し	玉葱・人参・椎茸・大根・青ねぎ・ｷﾔﾊﾞﾂ・ｺｰﾝ・南瓜	チャーハン
27	木	コッペパン	豆乳シチュー・ｺｰﾝｸﾞﾗﾝﾄﾞ・ぶどうﾋﾞｰﾘｰ	ｺﾔﾊﾞﾂ・じゃがいも・ｼﾅｰ・純米酢・黒砂糖・ぶどうﾋﾞｰﾘｰ	大豆ミチ・豆乳・ガフル	玉葱・人参・ｺｰﾝ・ﾌﾞﾙｯｸﾘｰ・ｷﾔﾊﾞﾂ	フルーツ ポンチ
28	金	ｷﾔﾓﾄﾗｲｽ	ﾗｲﾄｲﾂ・豆乳じゃがチーズ・ｺﾝｽｰﾌﾟ	発芽玄米・ｸﾘｰﾌﾞ油・ﾄﾂﾄﾂｰｽ・じゃがいも・無添加ｸﾞﾗﾝﾄﾞ	いりこ・ガフル・大豆ミチ・豆乳チーズ・わかめ	人参・ﾊﾞｾﾘｰ粉・彩り野菜mix・玉葱・ｺﾝｺ	りんご寒天



4月給食だより

こども献立表

2歳さん

日付	曜日	主食	おかず	主な材料と体内での働き			朝のおやつ	3時のおやつ
				主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの		
3月		春野菜カレー	キャベツとツナサラダ・バナナ	発芽玄米・じゃが芋・加ールー・純米酢・黒砂糖	いりこ・大豆ミシ・ガフルー	新玉ねぎ・人参・コーン・にんにく・キャベツ・バナナ	かぼちゃ・ヨー	蒸しハン(人参)
4火		豆ごはん	あじの甘辛焼き・コーンサラダ・すまし汁	発芽玄米・黒砂糖・純米酢	いりこ・あじ・豆腐・わかめ・出し昆布	グリーンピース・キャベツ・胡瓜・人参・コーン・玉葱・青ねぎ	米棒くん	ハイパーキ
5水		きのこうどん	大豆サラダ・さつまいも・レモン煮・食べる例	うどん・純米酢・黒砂糖・薩摩芋	油あげ・だし割り・出し昆布・蒸し大豆・ちりめん・煮干し	玉葱・人参・椎茸・エリンギ・しめじ・なめこ・青ねぎ・胡瓜・太もやし・レタ	かぼちゃのオイル焼き	加ーチャーハン
6木		わかめごはん	肉じゃが風・しらす納豆・味噌汁	発芽玄米・じゃがいも・こんにゃく・黒砂糖	いりこ・炊きこみカレー・大豆ミシ・厚揚げ・納豆・しらす干し・出し昆布・だし割り・味噌	玉葱・人参・いんげん・キャベツ・白菜・南瓜・青ねぎ	オレンジ	バナナ・スト
7金		人参ごはん	炒り豆腐・かぼちゃ納豆・味噌汁	発芽玄米・じゃがいも・黒砂糖	いりこ・油あげ・昆布・豆腐・納豆・わかめ・味噌・出し昆布・だし割り	人参・椎茸・玉葱・枝豆・南瓜・キャベツ・しめじ	ミューズ・スナック	かぼちゃ・クッキー
8土		焼きそば	野菜スープ・オレンジ	焼きそば・とんかつソース・じゃがいも・ごま油	大豆ミシ・削りぶし・青のり粉・わかめ・出し昆布・だし割り	人参・玉葱・キャベツ・コーン・太もやし・青ねぎ・セロリ	おこめ・リゾット	お米・de・リゾット
10月		黒米ご飯	さばじゃが・カブとえ・茗茶汁	発芽玄米・黒米・じゃがいも・黒砂糖	いりこ・油あげ・焼きそば・くし・み・ちりめん・わかめ・出し昆布	玉葱・人参・枝豆・キャベツ・胡瓜・カブ・水煮カブ・青ねぎ	きなこ・せんべい	さつま芋・クッキー
11火		ゆかりごはん	さけのごま焼き・五色あえ・味噌汁	発芽玄米・カブ・油・コーン・純米酢・黒砂糖・里芋	いりこ・鮭・出し昆布・だし割り・味噌	ゆかり・キャベツ・太もやし・人参・ほうれん草・コーン・玉葱・なめこ・青ねぎ	聖っこ	りんご・ケーキ
12水		ミートパスタ	キャベツとコーン・春野菜スープ・食べる例	パスタ・トマト・純米酢・黒砂糖・オリーブ油	大豆ミシ・ミートソース・しらす干し・出し昆布・だし割り・いりこ・煮干し	トマト・トマト水煮・玉葱・人参・しめじ・グリーンピース・キャベツ・コーン・新玉ねぎ・キャベツ	じゃがいもの青のり焼き	しらす・チャーハン
13木		玄米ご飯	キーマカレー・ニンジン・パナ・ポンチ	発芽玄米・じゃがいも・加ールー・純米酢・黒砂糖	いりこ・大豆ミシ・ガフルー	玉葱・人参・コーン・にんにく・胡瓜・カブ・セロリ・バナナ	かぼちゃ・ヨー	黒糖・おきなこ
14金		じゃこご飯	きんぴら・さつまいも・納豆・真沢山味噌汁	発芽玄米・コーン・こんにゃく・ごま油・黒砂糖・薩摩芋	いりこ・ちりめん・蒸し大豆・納豆・油あげ・わかめ・出し昆布・だし割り・味噌	ごぼう・人参・れんこん・インゲン・玉葱・キャベツ・青ねぎ	バナナ	水ようかん
15土		和風ナポリタン	野菜スープ・果物	パスタ・トマト・黒砂糖・じゃがいも・ごま油	大豆ミシ・味噌・わかめ・出し昆布・だし割り	人参・玉葱・キャベツ・ピーマン・コーン・トマト水煮・太もやし・青ねぎ・りんご缶	おこめ・リゾット	お米・de・メープ・デザート
17月		コッペパン	ホーロー・風・ひじきサラダ・野菜スープ	コッペパン・オリーブ油・じゃがいも・黒砂糖・純米酢・ごま油	大豆ミシ・蒸し大豆・芽キャベツ・わかめ・出し昆布・だし割り	玉葱・人参・アスパラ・トマト水煮・ニンジン・キャベツ・コーン・青ねぎ	かぼちゃ・ヨー	りんご・寒天
18火		玄米ご飯	さばのごま味噌だれ・切干大根の和え物・すまし汁	発芽玄米・コーン・黒砂糖・純米酢・ごま油	いりこ・サバ・味噌・わかめ・豆腐・出し昆布・だし割り	切干大根・胡瓜・人参・玉葱・えのき茸・みつば	バナナ	いちご・米粉・ケーキ
19水		カレーうどん	和風サラダ・粉ふきいも・食べる例	うどん・薩摩芋・加ールー・純米酢・オリーブ油・じゃがいも	油あげ・大豆ミシ・塩昆布・削りぶし・青のり粉・煮干し	玉葱・人参・トマト水煮・キャベツ・胡瓜・コーン	聖っこ	おにぎり
20木		とうもろこしごはん	麻婆豆腐・おかか納豆・春キャベツ・ア	発芽玄米・黒砂糖・片栗粉・薩摩芋	いりこ・塩昆布・大豆ミシ・豆腐・味噌・納豆・削りぶし・出し昆布・だし割り	コーン・玉葱・水煮カブ・人参・椎茸・青ねぎ・生薑・にんにく・キャベツ・胡瓜・春キャベツ・新玉葱・人参	ふかし芋	ハンラスク
21金		グリーンピースごはん	じゃが芋とツナの煮物・ゆかり納豆・味噌汁	発芽玄米・じゃがいも・黒砂糖	いりこ・塩昆布・ガフルー・納豆・豆腐・だし割り・出し昆布	グリーンピース・人参・玉葱・枝豆・ゆかり・胡瓜・キャベツ・しめじ・青ねぎ	米棒くん	焼きそば
22土		ちゃんぽん麺	さつまいも・レモン煮・セロリ	中華麺・薩摩芋・黒砂糖	大豆ミシ	太もやし・人参・玉葱・キャベツ・コーン・レタ・セロリ	おこめ・リゾット	お米・de・リゾット
24月		和風ミートソースごはん	きゅうり・納豆・新たまスープ	発芽玄米・黒砂糖・じゃがいも・ごま油	いりこ・大豆ミシ・味噌・納豆・出し昆布・だし割り	人参・玉葱・キャベツ・ピーマン・コーン・トマト水煮・胡瓜・ゆかり・新玉ねぎ・青ねぎ	きなこ・せんべい	ボーロ・風・クッキー
25火		さつまいもごはん	鱈の照り焼き・たくあん納豆・味噌汁	発芽玄米・薩摩芋・黒砂糖・コーン	いりこ・塩昆布・さくら・納豆・昆布・味噌・だし割り・出し昆布	キャベツ・人参・カブ・玉葱・太もやし・ごぼう・青ねぎ	じゃがいもの青のり焼き	バナナ・ケーキ
26水		田舎うどん	キャベツとコーン・かぼちゃと大豆の大学炒め・食べる例	うどん・こんにゃく・純米酢・黒砂糖・オリーブ油・コーン	油あげ・だし割り・出し昆布・しらす干し・蒸し大豆・煮干し	玉葱・人参・椎茸・大根・青ねぎ・キャベツ・コーン・南瓜	ミューズ・スナック	チャーハン
27木		コッペパン	豆乳シチュー・コーン・ぶどうゼリー	コッペパン・じゃがいも・オリーブ・純米酢・黒砂糖・ぶどうゼリー	大豆ミシ・豆乳・ガフルー	玉葱・人参・コーン・アスパラ・キャベツ	マカロニ・きなこ	フルーツ・ポンチ
28金		キャロットラペ	カブ・豆乳じゃがチーズ・コーン・ア	発芽玄米・オリーブ・トマトソース・じゃがいも・無添加・オリーブ	いりこ・ガフルー・大豆ミシ・豆乳・チーズ・わかめ	人参・ハセリ粉・彩り野菜mix・玉葱・ニンジン	バナナ	りんご・寒天



4月給食だより

こども献立表

完了食

日 付	曜 日	主 食	お か す	主な材料と体内での働き			朝のおやつ	3時のおやつ
				主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの		
3	月	春野菜カレー	キャベツとツナサラダ・バナナ	精白米・じゃが芋・加フルーク・純米酢・黒砂糖	大豆ミソ・サフルーク	新玉ねぎ・人参・ゴツ・にんにく・キャベツ・パカ	かぼちゃ 粥	蒸しパン (人参)
4	火	ごはん	あじの甘辛焼き・コーンサラダ・すまし汁	精白米・黒砂糖・純米酢	あじ・豆腐・わかめ・出し昆布	キャベツ・胡瓜・人参・ゴツ・玉葱・青ねぎ	米棒くん	パイナップル
5	水	野菜うどん	豆腐サラダ・さつまいもレモン煮・食べるしらす	うどん・純米酢・黒砂糖・薩摩芋	だし割り・出し昆布・豆腐・ちりめん	玉葱・人参・大根・南瓜・青ねぎ・胡瓜・太もやし・レモン	かぼちゃの オイル焼き	カレー うどん
6	木	ごはん	肉じゃが風・しらす納豆・味噌汁	精白米・じゃがいも・黒砂糖	大豆ミソ・納豆・しらす干し・出し昆布・だし割り・味噌	玉葱・人参・いんげん・キャベツ・白菜・南瓜・青ねぎ	オレンジ	炒米粉
7	金	ごはん	炒り豆腐・かぼちゃ納豆・味噌汁	精白米・じゃがいも・黒砂糖	豆腐・納豆・わかめ・味噌・出し昆布・だし割り	人参・玉葱・南瓜・キャベツ	シロースト	かぼちゃ ケーキ
8	土	焼きそば	野菜スープ・オレンジ	焼きそば・とんかつソース・じゃがいも・ごま油	大豆ミソ・削りぶし・青のり粉・わかめ・出し昆布・だし割り	人参・玉葱・キャベツ・ゴツ・太もやし・青ねぎ・レモン	おこめ リゾット	お米de リゾット
10	月	ごはん	さばじゃが・やさい和え・すまし汁	精白米・じゃがいも・黒砂糖	焼きさばぐし・ちりめん・わかめ・出し昆布	玉葱・人参・キャベツ・胡瓜・大根	きなこ せんべい	さつま芋 ケーキ
11	火	ごはん	さけのごま焼き・五色あえ・味噌汁	精白米・おろし油・ゴマ・純米酢・黒砂糖・里芋	鮭・出し昆布・だし割り・味噌	キャベツ・太もやし・人参・ほうれん草・ゴツ・玉葱・青ねぎ	星っこ	りんご ケーキ
12	水	ミートパスタ	キャベツとゴツサラダ・春野菜スープ・食べるしらす	パスタ・純米酢・黒砂糖・おろし油	大豆ミソ・ミートソース・しらす干し・出し昆布・だし割り・いりこ・しらす	トマト・トマト水煮・玉葱・人参・しめじ・キャベツ・ゴツ・新玉ねぎ・キャベツ	じゃがいもの 青のり焼き	しらす カレー
13	木	ごはん	キーマカレー・ツナサラダ・バナナポンチ	精白米・じゃがいも・加フルーク・純米酢・黒砂糖	大豆ミソ・サフルーク	玉葱・人参・ゴツ・にんにく・胡瓜・みかん缶・パカ	かぼちゃ 粥	黒糖 おきなこ
14	金	ごはん	野菜の煮物・さつまいも納豆・呉沢山味噌汁	精白米・じゃがいも・ごま油・黒砂糖・薩摩芋	納豆・わかめ・出し昆布・だし割り・味噌	大根・人参・インゲン・玉葱・キャベツ・青ねぎ	バナナ	水ようかん
15	土	和風ナポリタン	野菜スープ・果物	パスタ・黒砂糖・じゃがいも・ごま油	大豆ミソ・味噌・わかめ・出し昆布・だし割り	人参・玉葱・キャベツ・ピーマン・ゴツ・トマト水煮・太もやし・青ねぎ・りんご缶	おこめリゾット	お米de ナポリタン
17	月	コッペパン	ポーク・風・ひじきサラダ・野菜スープ	コッペパン・おろし油・じゃがいも・黒砂糖・純米酢・ごま油	大豆ミソ・豆腐・芽キャベツ・わかめ・出し昆布・だし割り	玉葱・人参・アスパラ・トマト水煮・ゴツ・キャベツ・ゴツ・青ねぎ	かぼちゃ 粥	りんご寒天
18	火	ごはん	さばのごま味噌だれ・大根の和え物・すまし汁	精白米・ゴマ・黒砂糖・純米酢・ごま油	サバ・味噌・わかめ・豆腐・出し昆布・だし割り	大根・胡瓜・人参・玉葱・えのき豆・みつば	バナナ	いちご 米粉ケーキ
19	水	カレーうどん	和風サラダ・粉ふきいも・食べるしらす	うどん・薩摩芋・加フルーク・純米酢・おろし油・じゃがいも	大豆ミソ・塩昆布・削りぶし・青のり粉・しらす	玉葱・人参・トマト水煮・キャベツ・胡瓜・ゴツ	星っこ	おにぎり
20	木	ごはん	麻婆豆腐・おから納豆・春キャベツスープ	精白米・黒砂糖・片栗粉・薩摩芋	大豆ミソ・豆腐・味噌・納豆・削りぶし・出し昆布・だし割り	玉葱・水素刀豆・人参・椎茸・青ねぎ・生薑・にんにく・キャベツ・胡瓜・春キャベツ・新玉葱・人参	ふかし芋	パンラスク
21	金	ごはん	じゃが芋とツナの煮物・やさい納豆・味噌汁	精白米・じゃがいも・黒砂糖	サフルーク・納豆・豆腐・だし割り・出し昆布	人参・玉葱・胡瓜・キャベツ・青ねぎ	米棒くん	焼きそば
22	土	ちゃんぽん麺	さつまいもレモン煮・レモン汁	中華麺・薩摩芋・黒砂糖	大豆ミソ	太もやし・人参・玉葱・キャベツ・ゴツ・レモン・レモン汁	おこめ リゾット	お米de リゾット
24	月	和風ミートソース ごはん	きゅうり納豆・新たまスープ	精白米・黒砂糖・じゃがいも・ごま油	大豆ミソ・味噌・納豆・出し昆布・だし割り	人参・玉葱・キャベツ・ピーマン・ゴツ・トマト水煮・胡瓜・新玉ねぎ・青ねぎ	きなこ せんべい	ボーロ風 クッキー
25	火	さつまいも ごはん	鯖の照り焼き・やさい納豆・味噌汁	精白米・薩摩芋・黒砂糖・ゴマ	いりこ・塩昆布・さくら・納豆・昆布・味噌・だし割り・出し昆布	キャベツ・人参・玉葱・太もやし・青ねぎ	じゃがいもの 青のり焼き	バナナ ケーキ
26	水	田舎うどん	キャベツとゴツサラダ・かぼちゃの大学炒め・食べるしらす	うどん・純米酢・黒砂糖・おろし油・ゴマ	だし割り・出し昆布・しらす干し・しらす	玉葱・人参・大根・青ねぎ・キャベツ・ゴツ・南瓜	シロースト	チャーハン
27	木	コッペパン	豆乳シチュー・ミートソース・ぶどうゼリー	コッペパン・じゃがいも・シチュー・純米酢・黒砂糖・ぶどうゼリー	大豆ミソ・豆乳・サフルーク	玉葱・人参・ゴツ・アスパラ・キャベツ	マカロニ きなこ	フルーツ ポンチ
28	金	ごはん	うなぎ・豆乳じゃがチーズ・ツナスープ	精白米・おろし油・トマトソース・じゃがいも・無添加ツナ	大豆ミソ・豆乳チーズ・わかめ	人参・ハセリ粉・彩り野菜mix・玉葱・ニンニク	バナナ	りんご寒天



4月給食だより

こども献立表

離乳食

日 付	曜 日	主 食	お か す	主な材料と体内での働き			朝のおやつ	3時のおやつ
				主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの		
3	月	ごはん	肉じゃが風・キャベツとツナサラダ・バナナ	精白米・じゃが芋・加工肉・純米酢・黒砂糖	大豆ミソ・加工肉	新玉ねぎ・人参・コーン・キャベツ・バナナ	かぼちゃ ヨーグルト	蒸しパン (人参)
4	火	ごはん	鮭の甘辛焼き・コーンサラダ・すまし汁	精白米・黒砂糖・純米酢	鮭・豆腐・わかめ・出し昆布	キャベツ・胡瓜・人参・コーン・玉葱	はいはいん	おさつケーキ
5	水	野菜うどん	豆腐サラダ・さつまいもレモン煮・食べるしらす	うどん・純米酢・黒砂糖・薩摩芋	だし割り・出し昆布・豆腐・ちりめん	玉葱・人参・大根・胡瓜・胡瓜・太もやし・レモン	かぼちゃの オイル焼き	おじゃ
6	木	ごはん	肉じゃが風・しらす納豆・味噌汁	精白米・じゃがいも・黒砂糖	大豆ミソ・納豆・しらす干し・出し昆布・だし割り・味噌	玉葱・人参・キャベツ・白菜・胡瓜	オレンジ	ハンラスク
7	金	ごはん	炒り豆腐・かぼちゃ納豆・味噌汁	精白米・じゃがいも・黒砂糖	豆腐・納豆・わかめ・味噌・出し昆布・だし割り	人参・玉葱・胡瓜・キャベツ	コーン クッキー	かぼちゃ きなこ
8	土	煮込みうどん	野菜スープ・オレンジ	うどん・じゃがいも	大豆ミソ・わかめ・出し昆布・だし割り	人参・玉葱・キャベツ・コーン・太もやし・レモン	おこめ リゾット	コーン クッキー
10	月	ごはん	肉じゃが風・やさしい和え・すまし汁	精白米・じゃがいも・黒砂糖	大豆ミソ・ちりめん・わかめ・出し昆布	玉葱・人参・キャベツ・胡瓜・大根	かぼちゃ ヨーグルト	おさつきなこ
11	火	ごはん	さけのごま焼き・五色あえ・味噌汁	精白米・加工肉・油・加工肉・純米酢・黒砂糖・里芋	鮭・出し昆布・だし割り・味噌	キャベツ・太もやし・人参・ほうれん草・コーン・玉葱	はいはいん	りんご ケーキ
12	水	スूपパスタ	キャベツとコーン・春野菜スープ・食べるしらす	加工肉・油・純米酢・黒砂糖・加工肉・油	大豆ミソ・ミートソース・しらす干し・出し昆布・だし割り・いりこ・しらす	トマト・トマト水煮・玉葱・人参・しめじ・キャベツ・コーン・新玉ねぎ・キャベツ	じゃがいもの 青のり焼き	おじゃ
13	木	ごはん	みんち丼・コーンツナリゾット・バナナポンチ	精白米・じゃがいも・純米酢・黒砂糖	大豆ミソ・加工肉	玉葱・人参・コーン・胡瓜・みかん缶・バナナ	かぼちゃ ヨーグルト	黒糖 おさつきなこ
14	金	ごはん	野菜の煮物・さつまいも納豆・具沢山味噌汁	精白米・じゃがいも・黒砂糖・薩摩芋	大豆ミソ・納豆・わかめ・出し昆布・だし割り・味噌	大根・人参・玉葱・キャベツ	バナナ	水ようかん
15	土	スूपパスタ	野菜スープ・果物	加工肉・油・純米酢・じゃがいも	大豆ミソ・味噌・わかめ・出し昆布・だし割り	人参・玉葱・キャベツ・コーン・トマト水煮・太もやし・りんご缶	おこめ リゾット	コーン クッキー
17	月	コッヘハン	キャベツとコーン・風・ひじきサラダ・野菜スープ	加工肉・油・加工肉・油・じゃがいも・黒砂糖・純米酢・ごま油	大豆ミソ・豆腐・芽キャベツ・わかめ・出し昆布・だし割り	玉葱・人参・ブロッコリー・トマト水煮・キャベツ・コーン	かぼちゃ ヨーグルト	りんご寒天
18	火	ごはん	かれいのごま味噌だれ・大根の和え物・すまし汁	精白米・加工肉・黒砂糖・純米酢・ごま油	かれい・味噌・わかめ・豆腐・出し昆布・だし割り	大根・胡瓜・人参・玉葱	バナナ	いちご 米粉ケーキ
19	水	煮込みうどん	和風サラダ・粉ふきいも・食べるしらす	うどん・薩摩芋・純米酢・加工肉・油・じゃがいも	大豆ミソ・塩昆布・削りぶし・青のり粉・しらす	玉葱・人参・トマト水煮・キャベツ・胡瓜・コーン	はいはいん	おじゃ
20	木	ごはん	豆腐の煮物・おかか納豆・香キャベツスープ	精白米・黒砂糖・片栗粉・薩摩芋	大豆ミソ・豆腐・味噌・納豆・削りぶし・出し昆布・だし割り	玉葱・人参・キャベツ・胡瓜・香キャベツ・新玉葱・人参	ふかし芋	ハンラスク
21	金	ごはん	じゃが芋とツナの煮物・やさしい納豆・味噌汁	精白米・じゃがいも・黒砂糖	加工肉・納豆・豆腐・だし割り・出し昆布	人参・玉葱・胡瓜・キャベツ	米棒くん	おじゃ
22	土	煮込みうどん	さつまいもレモン煮・リゾット	うどん・薩摩芋・黒砂糖	大豆ミソ	太もやし・人参・玉葱・キャベツ・コーン・レモン・加工肉	おこめ リゾット	コーン クッキー
24	月	和風ミートソース ごはん	にんじん納豆・新たまスープ	精白米・黒砂糖・じゃがいも・ごま油	大豆ミソ・味噌・納豆・出し昆布・だし割り	人参・玉葱・キャベツ・コーン・トマト水煮・新玉ねぎ	はいはいん	ふかし芋
25	火	さつまいも ごはん	鮭の照り焼き・やさしい納豆・味噌汁	精白米・薩摩芋・黒砂糖・加工肉	いりこ・塩昆布・鮭・納豆・昆布・味噌・だし割り・出し昆布	キャベツ・人参・玉葱・太もやし	じゃがいもの 青のり焼き	バナナ ケーキ
26	水	煮込みうどん	キャベツとコーン・かぼちゃの大学炒め・食べるしらす	うどん・純米酢・黒砂糖・加工肉・油・加工肉	だし割り・出し昆布・しらす干し・しらす	玉葱・人参・大根・キャベツ・コーン・胡瓜	コーン クッキー	おじゃ
27	木	コッヘハン	豆乳シチュー・コーンリゾット・果物	加工肉・油・じゃがいも・加工肉・純米酢・黒砂糖	大豆ミソ・豆乳・加工肉	玉葱・人参・コーン・ブロッコリー・キャベツ・バナナ	マカロニ きなこ	フルーツ ポンチ
28	金	ごはん	うなぎの焼・豆乳じゃがチーズ・コーンリゾット	精白米・加工肉・油・トマトソース・じゃがいも・無添加加工肉	大豆ミソ・豆乳チーズ・わかめ	人参・ハセリ粉・茄子・玉葱	バナナ	りんご寒天