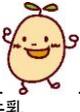




令和6年度 4月献立表



認定こども園 ミライズにじ

	らんちめにゆー	午前おやつ (1~2歳児)	ごごおやつ	熱や力になる 黄の食材	からだをつくる 赤の食材	からだの調子を整える 緑の食材	その他の食材
1	ごはん たまごやき すいとぼととさらだ とんじる	牛乳 減塩ばりんこ	ぎゅうにゅう びすこ	米 さつま芋・マヨネーズ 油	卵・ひじき・ツナ 豚肉・味噌	きゅうり・人参・コーン 大根・白菜・ごぼう・ねぎ	こしょう 鰹だし・醤油 みりん・塩 酢・煮干しだし
2	~まめまめこんだて~ ごはん とりとうふのみそつくね おんやさい とうにゅういりこーんすーぶ	牛乳 バナナ 	★ふるーちえ	米 片栗粉 バター・米粉	鶏ひき肉・豆腐・味噌 豆乳・牛乳・生クリーム ★牛乳	生姜 ブロッコリー・かぼちゃ クリームコーン缶・玉ねぎ パセリ粉	コンソメ 塩・こしょう ★フルーチェ素
3	~かみかみこんだて~ おやこどん かみかみさらだ ばなな	牛乳 チーズ 	ぎゅうにゅう ★とうふどーなつ	米・油 すりごま・砂糖 ★ホットケーキ粉	卵・鶏肉・かまぼこ 竹輪・ちりめんじゃこ ★豆腐★牛乳	玉ねぎ・人参・ねぎ 人参 バナナ	鰹だし・醤油 煮干しだし みりん・塩・酒
4	きぼうほいく はやしらいす おれんじ	牛乳 ミレービスケット	げんえんばりんこ	米・じゃが芋・油	牛肉	玉ねぎ・人参・グリーンピース オレンジ	ハヤシルウ 塩・こしょう
5	にゅうえんしき・きぼうほいく ゆかりおにぎり ぐたくさんみそしる ばなな	牛乳 減塩ばりんこ	みれーびすけつと	米 じゃが芋	味噌	キャベツ・人参・玉ねぎ・ねぎ 白菜・バナナ	ゆかりふりかけ 煮干しだし 鰹だし
6	ちゅうかどん おれんじ	お菓子	おかし	米・ごま油	豚肉・卵	白菜・人参・しめじ・ねぎ オレンジ	塩・こしょう 醤油・鶏がら
8	たまごさんどばん くりーむしちゆー ばなな	牛乳 減塩ばりんこ	★あおなとじゃこの おにぎり	ロールパン・油 マヨネーズ・じゃが芋 ★米★いりごま	卵・ハム 鶏肉 ★ちりめんじゃこ	キャベツ・きゅうり 玉ねぎ・人参・しめじ グリーンピース・バナナ ★小松菜	こしょう コンソメ シチュールウ
9	ごもくごはん やきぎょうざ きゃべつのはらだ とうふのすましじる	牛乳 バナナ	ぎゅうにゅう さらだせんべい	米・こんにやく 油 すりごま・砂糖	鶏肉・油揚げ 餃子 ツナ 豆腐・かまぼこ・わかめ	ごぼう・人参 キャベツ・きゅうり・コーン えのき・玉ねぎ・ねぎ	醤油・みりん・酒 鰹だし・昆布だし 酢・塩
10	ごはん さけのしおやき ぼととさらだ やさいすーぶ	牛乳 カルシウムせんべい	ぎゅうにゅう ★ふかしいも	米 じゃが芋・マヨネーズ ★さつま芋	鮭 ハム	きゅうり・人参・コーン かぼちゃ・キャベツ・玉ねぎ	塩・レモン汁 こしょう・コンソメ 醤油・みりん・酒
11	かれーらいす ふるーつよーぐると	牛乳 ミレービスケット	ぎゅうにゅう かるしうむせんべい	米・油 じゃが芋	牛肉 無糖ヨーグルト	人参・玉ねぎ・にんにく みかん缶・パイ缶・バナナ	カレー粉・コンソメ カレールウ
12	ごはん さばのにつけ はるさめのすのもの かぼちゃのみそしる	牛乳 バナナ	ぎゅうにゅう しろいふうせん	米 砂糖 春雨・すりごま	鯖 ささ身 油揚げ・味噌	生姜・きゅうり・人参・コーン ねぎ・椎茸 かぼちゃ・玉ねぎ・小松菜	醤油・みりん・酒 酢・塩 鰹だし・煮干しだし
13	つなちゃーはん やさいすーぶ	お菓子	おかし	米・油	ツナ・卵	玉ねぎ・人参・ねぎ キャベツ	
15	みーとすばげていー しおこうじすーぶ ばなな	牛乳 減塩ばりんこ	★さばそぼろ おにぎり	スパゲティー・油 砂糖	牛ひき肉・豚ひき肉 ささ身 ★鯖水煮缶★味噌	人参・玉ねぎ・にんにく グリーンピース・トマト缶 キャベツ・玉ねぎ・人参 えのき・バナナ★生姜★人参	ケチャップ コンソメ・塩麴 こしょう★酒 ★醤油★みりん
16	ごはん にくじゃが ちぐさやき ごーどきうい	牛乳 カルシウムせんべい	ぎゅうにゅう げんえんばりんこ	米・ 油・じゃが芋 こんにやく 砂糖	牛肉 卵・鶏ひき肉	玉ねぎ・人参・いんげん 椎茸・ほうれん草 ゴールドキウイ	昆布だし 煮干しだし・塩 鰹だし・醤油・酒 みりん・こしょう
17	~かるしうむこんだて~ ごはん さわらのこーんちーずやき きりほしだいこんのさらだ かきたまじる	牛乳 バナナ 	★りんごぜりー	米 砂糖・ごま油	鯖・チーズ 塩昆布 卵	クリームコーン缶 切り干し大根・きゅうり・人参 玉ねぎ・ほうれん草	みりん こしょう・鰹だし 醤油・塩・酒 ★※アガー ★りんごジュース

★印は手作りおやつです

* 献立表は両面となっています。裏面もご覧ください。

* 初めて食べる食材や気になる食材はご家庭で何度か食べさせてくださいますようお願いいたします。

* 献立の内容を都合により変更する場合があります。ご了承ください。(クッキング保育や野菜の収穫等)

* ※アガーとは海藻などを原料とする植物性ゼリーの素です。

* 土曜日の給食は、アレルギー食、離乳食の対応はしていません。



令和6年度 4月の献立

	らんちめにゆー	午前おやつ (1~2歳児)	ごごおやつ	熱や力になる 黄の食材	からだをつくる 赤の食材	からだの調子を整える 緑の食材	その他の食材
18	もく ごはん とうふのふわふわあげ さんしよくあえ もずくのみそしる	牛乳 減塩ぱりんこ	ぎゅうにゅう ★ほっとけーき	米 片栗粉・油 すりごま・砂糖 ★ホットケーキ粉	豆腐・ツナ・ひじき・卵 もずく・油揚げ・味噌 ★牛乳★卵	人参・いんげん 小松菜・もやし 大根・玉ねぎ・ねぎ	酒 塩・鶏がら・醤油 煮干しだし
19	きん ごはん あじのてりやき まからにさらだ ごもくじる	牛乳 ミレービスケット	ぎゅうにゅう ほしたべよ	米 砂糖 マカロニ・マヨネーズ 里芋・ごま油	鰯 ハム 油揚げ	生姜 きゅうり・キャベツ・人参 ごぼう・大根・ねぎ	醤油・みりん・酒 こしょう・レモン汁 塩・鰹だし
20	ど かれーらいす ばなな	お菓子	おかし	米・じゃが芋・油	牛肉	玉ねぎ・人参 バナナ	カレールー カレー粉
22	げつ おこのみやき びーふんずーぷ りんご	牛乳 減塩ぱりんこ	ぎゅうにゅう ★ふらいどぼてと	お好み焼き粉 油・ビーフン ★じゃが芋	豚ひき肉・豆腐・卵 ひじき・鰹節・青のり 豚肉	キャベツ・ねぎ 人参・玉ねぎ・にら・椎茸 チンゲン菜・りんご	鰹だし・塩・鶏がら お好みソース 醤油・みりん・酒
23	か ごはん こうやのたまごじ ほうれんそうとつなのあえもの ばなな	牛乳 カルシウムせんべい	ぎゅうにゅう じゃこきぶん	米 油・片栗粉 砂糖・すりごま	鶏肉・高野豆腐・かまぼこ 卵・ツナ	人参・玉ねぎ・グリーンピース ほうれん草・もやし バナナ	鰹だし・煮干しだし 塩・醤油・酒 みりん
24	すい ～しゅんのあじこんだて～ ごはん さばのしおやき ひじきさらだ はるやさいのみそしる	牛乳 バナナ	★とうにゅうもち	米 ごま油・砂糖 じゃが芋 ★片栗粉	鯖・ひじき・竹輪・チーズ 大豆・油揚げ・味噌 ★豆乳★きな粉	人参・きゅうり キャベツ・玉ねぎ	塩・煮干しだし 醤油・酢・塩 鰹だし
25	もく まーぼーどん なむる おれんじ	牛乳 ミレービスケット	ぎゅうにゅう ★すなっふ	米・ごま油 片栗粉・すりごま 砂糖 ★麩★バター	豚ひき肉・豆腐・味噌 ★きな粉	玉ねぎ・人参・椎茸・ねぎ にんにく・生姜・もやし ほうれん草・切り干し大根 オレンジ	酒・テンメンジャン 塩・鶏がら 酢・醤油
26	きん わかめごはん さわらのみそまよやき じゃがいものそぼろに たまねぎのすましじる	牛乳 バナナ	ぎゅうにゅう あんぱんまん せんべい	米・油 マヨネーズ・砂糖 じゃが芋・片栗粉	わかめごはん素 鰯・味噌 豚ひき肉 かまぼこ	人参・グリーンピース 玉ねぎ・白菜・えのき	醤油・酒・みりん 塩・鰹だし
27	ど おやこどん ばなな	お菓子	おかし	米・砂糖	鶏肉・かまぼこ・卵	玉ねぎ・人参・ねぎ バナナ	醤油・みりん・酒 鰹だし
30	か ～たんじょかい～ かれーぴらふ とりのからあげ ぶろっこりー とまとすーぷ	牛乳 減塩ぱりんこ	★みにぼふえ	米・バター・油 片栗粉・小麦粉 砂糖 ★コーンフレーク	ツナ 鶏肉・卵 ★ホイップクリーム	玉ねぎ・ミックスベジタブル 生姜・にんにく ブロッコリー・トマト缶 玉ねぎ・キャベツ・人参 ★バナナ★みかん缶	塩・こしょう コンソメ・カレー粉 酒 ケチャップ ★たべっ子どうぶつ



暖かな日差しに包まれ、入園、進級の日を迎えました。
給食室では今年度も、旬の食材を使った、安全でおいしい給食を提供してまいります。

★こども園の給食に慣れるために

* はじめのうちは、子どもたちも新しい環境の中で過ごすことに不安や緊張を感じていることと思います。「どんなところで給食を作るのかな?」「どんな給食なのかな?」などを知ることは、子どもたちの安心につながります。献立表を見ながらご家庭で話題にしてください。

* 食事の量などは、個人差がありますので、調整しながら無理なく食事ができるよう、保護者の方や先生方と連携し、進めていきたいと思っております。

* 今月の献立は給食に慣れるために、できるだけ食べやすい献立にしています。給食の献立で、まだ食べられたことのない食材がありましたら、ご家庭で試して食べていただくなどのご協力をお願いいたします。

★食育ってどんなこと?

食育とは、さまざまな体験を通して、「食」に関する知識と「食」を選択する力を身につけ、健全な食生活が実践できる力を育てることです。家庭での食育の手助けになるよう、食育だよりでは「食」の情報や、園での食育の様子、園からお伝えしたいなど毎月発信していきます。お子様と一緒にご覧いただき、食の話題の一つにしてください。

★朝ごはんを食べて元気にスタート!

毎日忙しい中、朝ごはんをしっかり食べることは大変なことです。しかし、乳幼児期は生活の基礎を築く重要な時期ですので、朝ごはんを食べることは大切です。朝ごはんを食べることで、体や脳にスイッチが入り、体温が上がって心身共に良いコンディションで一日を過ごすことができます。こども園では、午前中から楽しい遊びや活動が始まります。楽しく元気に過ごせるように、朝ごはんをしっかりと食べて、登園して下さいね。

あさごはんを食べるといいことがいっぱい



毎月の献立には意識して摂ってほしい食材を使った献立を入れてあります。今年度は新たに『旬の味献立』を入れました。色々な食材を食べ、おいしさを知り、「食べることが好き!」「給食の時間が楽しみ!」「みんなと食べるのが楽しい!」と感じてもらえるように給食室一同頑張ります!今年度もよろしくお祈りいたします。

バランスの良い朝食に必要な栄養素!

