



令和2年度 4月の献立



認定こども園 ミライズそら

		ランチメニュー	午前おやつ (1~2歳児)	午後おやつ	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	水	お弁当(特別希望保育)	牛乳 ★バナナ	牛乳 ★ポップコーン	★ポップコーン豆 ★油		★バナナ	★塩
2	木	お弁当(特別希望保育)	牛乳 ★いりこ	牛乳 ★ホットケーキ	★ホットケーキ粉	★牛乳 ★いりこ		
3	金	お弁当(特別希望保育)	牛乳 アンパンマンせんべい (小麦・大豆)	牛乳 お菓子				
4	土	入園式						
6	月	～入園・進級お祝い～ 鮭ちらし寿司 エビフライ すまし汁 いちご	牛乳 アンパンマンせんべい (小麦・大豆)	牛乳 ★桜色蒸しパン	米・ごま・油・砂糖 ★ホットケーキ粉 ★いちごジャム	卵・鮭・エビフライ わかめ・かまぼこ ★牛乳	人参・きゅうり・玉ねぎ いちご	酢・塩・昆布だし 醤油・酒・みりん かつおだし ★食紅
7	火	けんちんうどん 春野菜のおとし揚げ オレンジ	牛乳 ノンフライレビスケット (小麦)	牛乳 カルシウムウエハース (卵・乳・小麦・大豆)	うどん・里芋・油 じゃが芋・小麦粉 片栗粉	鶏肉・卵	大根・人参・ねぎ 玉ねぎ・ミックスベジタブル オレンジ	かつおだし 醤油・みりん・塩 ベーキングパウダー
8	水	カレーライス フルーツヨーグルト	牛乳 きな粉ウエハース (小麦)	牛乳 いわしっこ (いわし・ごま)	米・じゃが芋・油	牛肉 ヨーグルト	人参・玉ねぎ・にんにく みかん缶・パイン缶・バナナ	カレー粉 コンソメ カレールウ
9	木	豆腐入りお好み焼き わかめスープ バナナ	牛乳 アンパンマンせんべい (小麦・大豆)	牛乳 ★ガーリックトースト	お好み焼き粉 ★食パン ★オリーブオイル	豚ミンチ・豆腐・ひじき・卵 かつお節・青のり わかめ	キャベツ・ねぎ・玉ねぎ・人参 えのき・バナナ ★パセリ粉	かつおだし・酒 お好みソース・醤油 鶏がら・塩・みりん ★ガーリックパウダー
10	金	麦ごはん 鮭の塩焼き 春雨の酢の物 豆腐の味噌汁	牛乳 ★バナナ	牛乳 ★青のりポテト	米・押し麦 春雨・すりごま 砂糖 ★じゃが芋	鮭・豆腐・油揚げ・味噌 ★青のり	きゅうり・人参・コーン 人参・しいたけ・ねぎ ★バナナ	塩・酢・醤油 煮干しだし
11	土	ハムチーズサンドパン バナナ 牛乳	麦茶 お菓子	麦茶 お菓子	ロールパン (マヨネーズ)	ハム・チーズ 牛乳	野菜 バナナ	
13	月	ナポリタンスパゲティ チキンスープ バナナ	牛乳 畑のクラッカー (小麦)	牛乳 卵ボーロ (卵・小麦・乳)	スパゲティ 油・バター	ベーコン 鶏肉	玉ねぎ・人参・ピーマン にんにく・キャベツ・玉ねぎ えのき・バナナ	ケチャップ・塩 コンソメ ウスターソース
14	火	麦ごはん 高野豆腐の卵とじ 和風ひじきサラダ	牛乳 ★いりこ	牛乳 ビスコ (乳成分・小麦)	米・押し麦・砂糖 油・ごま油	鶏肉・卵・高野豆腐 かまぼこ・ひじき・竹輪 大豆・チーズ ★いりこ	人参・玉ねぎ・人参・きゅうり りんご	醤油・酒・みりん かつおだし・塩 煮干しだし・酢
15	水	ごはん 鱈のムニエル コールスローサラダ ミネストローネ	牛乳 ★バナナ	麦茶 ★フルーチェ	米・小麦・バター 油・砂糖 じゃが芋・マカロニ	さわら・ハム・豚肉 ★牛乳	キャベツ・きゅうり・人参 玉ねぎ・トマト缶	塩・酢 コンソメ ★フルーチェの素
16	木	たけのこごはん 豆腐のカレー風味揚げ 小松菜のおかか和え すまし汁	牛乳 ★いりこ	牛乳 ★りんご	米・油・砂糖 片栗粉 麩	油揚げ・豆腐・鶏ミンチ 卵・かつお節 わかめ・かまぼこ	たけのこ・人参・玉ねぎ いんげん・小松菜・もやし ★りんご	かつおだし・酒 醤油・塩・カレー缶 コンソメ・みりん ガーリックパウダー
17	金	麻婆丼 ナムル オレンジ	牛乳 ノンフライレビスケット (小麦)	牛乳 白い風船 (乳・大豆)	米・油 ごま油・片栗粉 すりごま・砂糖	豆腐・豚ミンチ・味噌	玉ねぎ・人参・しいたけ・ねぎ 生姜・にんにく ほうれん草・切り干し大根 もやし・オレンジ	醤油・酒・塩 鶏がら・酢 テンメンジャン
18	土	ウインナーサンドパン バナナ 牛乳	麦茶 お菓子	麦茶 お菓子	ロールパン (マヨネーズ)	ウインナー 牛乳	野菜 バナナ	ケチャップ

* 献立表は両面となっています。裏面もご覧ください。

★印は手作りおやつです

* 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)

* 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。お弁当をご持参ください。

※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。



令和2年度 4月の献立

	ランチメニュー	午前おやつ (1~2歳児)	午後おやつ	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
20月	ツナサラダサンドパン クリームシチュー バナナ	牛乳 きな粉ウエハース (小麦)	牛乳 ★チーズおほか おにぎり	コッペパン マヨネーズ・油 じゃが芋 ★米	ツナ・鶏肉 ★チーズ★かつお節	キャベツ・きゅうり 玉ねぎ・人参・ブロッコリー バナナ	シチュールウ 塩 ★醤油
21火	ハヤシライス 大豆サラダ りんご	牛乳 ★いりこ	牛乳 鉄分ウエハース (卵・乳・小麦 大豆・ゼラチン)	米・じゃが芋・油 すりごま・ごま油	牛肉・大豆・ひじき ★いりこ	玉ねぎ・人参・しめじ グリーンピース・キャベツ きゅうり・りんご	ハヤシルウ ケチャップ コンソメ 酢・醤油
22水	ごはん 鯖の味噌煮 切り干し大根の和え物 バナナ	牛乳 アパンマンせんべい (小麦・大豆)	牛乳 ★ロッククッキー	米・砂糖 ごま油 ★小麦粉 ★コーンフレーク	さば・味噌 かまぼこ・わかめ	生姜 切り干し大根・きゅうり・人参 コーン・バナナ	みりん・酒 酢・醤油 ★ベーキングパウダー ★パニラエッセンス
23木	大豆ごはん 肉じゃが かにかまサラダ	牛乳 畑のクラッカー (小麦)	牛乳 ★スナツ麩	米・ごま・砂糖 じゃが芋・こんにゃく 油・マヨネーズ ★麩	大豆・ちりめんじゃこ 牛肉・かにかまぼこ ★きな粉	玉ねぎ・人参 いんげん・キャベツ ほうれん草	塩・醤油・酒 煮干しだし かつおだし みりん・酢
24金	麦ごはん さわらの照り焼き ブロッコリーのごま風味 春野菜の味噌汁	牛乳 ★バナナ	牛乳 アパンマンせんべい (小麦・大豆)	米・押し麦 すりごま・砂糖 ごま油・じゃが芋	さわら・豆腐・油揚げ 味噌	ブロッコリー・もやし・人参 コーン・人参・キャベツ・ねぎ ★バナナ	醤油・みりん 酒・酢 煮干しだし
25土	ツナサラダサンドパン バナナ 牛乳	麦茶 お菓子	麦茶 お菓子	ロールパン マヨネーズ	ツナ・牛乳	野菜 バナナ	
27月	ごはん キャベツバーグ ポテトサラダ 野菜スープ	牛乳 ★バナナ	牛乳 カルシウムせんべい (小麦・大豆)	米 パン粉・じゃが芋 マヨネーズ	豚ミンチ・牛ミンチ・豆腐 卵・ハム	キャベツ・玉ねぎ きゅうり・人参・コーン 白菜・チンゲン菜・えのき ★バナナ	ナツメグ・塩 ケチャップ お好みソース 鶏がら・醤油・酒
28火	ごはん 卵焼き 五目大豆煮 オレンジ	牛乳 ★いりこ	牛乳 ★マカロニかりんとう	米 こんにゃく・砂糖 ★マカロニ★油	卵・ひじき・ツナ 大豆・竹輪・昆布 ★きな粉	ねぎ・人参・大根・しいたけ いんげん・オレンジ	かつおだし・塩 醤油・みりん 煮干しだし・酒
30水	～誕生会～ えびピラフ 鶏肉のごま味噌焼き 温野菜 豆乳スープ	牛乳 きな粉ウエハース (小麦)	麦茶 ★オレンジゼリー	米・バター 片栗粉・砂糖 いりごま・油 さつま芋	えび 鶏肉・味噌 豆乳・ベーコン ★※アガー	ミックスベジタブル・玉ねぎ ブロッコリー キャベツ・しめじ・人参 ★みかん缶	コンソメ・塩 みりん・醤油・酒 ★オレンジジュース

★印は手作りおやつです

❀ご入園・ご進級おめでとうございます❀

新年度も子ども達が元気に過ごせるように
安心・安全・栄養満点・愛情たっぷりの給食作りに
努めていきます。また、乳幼児期に「食べるって
楽しい」「食べ物っておもしろい」と食に興味を持つ
子どもに育つことを願い、給食室一同、保育教諭と
連携を取りながら頑張っていきたいと思えます。
また、新年度から献立表を三色食品群に
わけています。ぜひ、ご家庭でもお子様と
ご覧になり、話題にしてみてください。



赤・黄・緑に分けて バランスのよい食事を

三色食品群を参考に、各食品群から2種類
以上選んで食べましょう。

- ◆赤色群…たんぱく質（体をつくる）
⇒肉、魚、卵、牛乳、豆など
- ◆黄色群…糖質・脂質
（エネルギー源になる）
⇒米、いも類、パン類、油など
- ◆緑色群…ミネラル・ビタミン
（体の調子を整える）
⇒野菜、果物、きのこ類など