

2024年

## 4月予定献立表

あずさ保育園

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
				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
1	月	ご飯 中華スープ 松風焼き ゆでブロッコリー にんじんとみかんのサラダ	牛乳120(80) ポーポー	米、小麦粉、黒砂糖、片栗粉、きび砂糖、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、牛乳、豆腐、ベーコン、みそ、ごま	玉ねぎ、ブロッコリー、人参、なつみかん缶、小松菜、えのきたけ、こんぶ(だし用)、青のり
2	火	ご飯 鮭のフィッシュボール きゅうりとささみの中華サラダ 厚揚げと大根のみそ汁	牛乳120(80) ごまとチーズのソフトパン	米、じゃが芋、片栗粉、米油、白玉粉、マヨネーズ、米粉、きび砂糖、ごま油	牛乳、さけ、鶏ささ身、生揚げ、豆乳、粉チーズ、みそ、大豆粉、ごま	きゅうり、大根、人参、椎茸
3	水	カレーライス ブロッコリーとツナのごま和え フルーチェ(オレンジ)	牛乳120(80) チヂミ	米、じゃが芋、米粉、ごま油、米油	牛乳、鶏もも肉、ツナ水煮、豚ひき肉(赤身)、しらす干し	玉ねぎ、ブロッコリー、人参、にら、コーン
4	木	ご飯 マーボー豆腐 小松菜とツナのごま和え きのこのスープ	牛乳120(80) フルーツ白玉	米、白玉粉、きび砂糖、ごま油、片栗粉	牛乳、豆腐、豚ひき肉(赤身)、鶏ひき肉、ツナ水煮、大豆粉、みそ、ごま	もも缶、なつみかん缶、小松菜、ねぎ、人参、玉ねぎ、しめじ、椎茸、えのきたけ、こんぶ(だし用)、生姜
5	金	納豆ご飯 さけの塩焼き 切干大根と凍り豆腐の煮物 ゆでブロッコリー	牛乳120(80) 牛乳もち	米、押麦、片栗粉、きび砂糖、黒砂糖	牛乳、さけ、納豆、きな粉、凍り豆腐、油揚げ、みそ	ブロッコリー、人参、玉ねぎ、切り干し大根、干椎茸、わかめ、こんぶ(だし用)
6	土	豚丼 小松菜ともやしのみそ汁 甘夏	牛乳120(80) お菓子	米、米油	牛乳、豚肉、みそ	なつみかん缶、玉ねぎ、もやし、人参、小松菜、生姜
8	月	ご飯 厚揚げのそぼろ煮 ほうれん草の納豆あえ 大根となめこのみそ汁	牛乳120(80) コーンパン	米、白玉粉、米油、片栗粉、米粉、きび砂糖	牛乳、生揚げ、豚ひき肉(赤身)、豆乳、納豆、大豆粉、みそ	ほうれん草、大根、玉ねぎ、人参、クリームコーン缶、ねぎ、なめこ、えのきたけ
9	火	ご飯 さわらの蒸しみそ焼き きゅうりとコーンのサラダ 小松菜と人参のすまし汁	牛乳120(80) ココアスノーキューブ	米、小麦粉、米油、きび砂糖、粉糖、米粉	牛乳、さわか、みそ、大豆粉、油揚げ	もやし、りんご、小松菜、きゅうり、人参、コーン、えのきたけ、こんぶ(だし用)、生姜
10	水	ご飯 凍り豆腐のから揚げ きんぴらごぼう スナップえんどう	牛乳120(80) 焼きいも	さつまいも、米、片栗粉、米油、きび砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、凍り豆腐、豚ひき肉(赤身)、みそ	キャベツ、人参、スナップえんどう、ごぼう、ねぎ、にんにく
11	木	ジャージャー麺 フルーツヨーグルト	牛乳120(80) 菜飯おにぎり	焼きそばめん、米、きび砂糖、米油、片栗粉、ごま油	牛乳、ヨーグルト、豚ひき肉(赤身)、みそ	もやし、きゅうり、りんご、もも缶、なつみかん缶、小松菜、ねぎ、生姜
12	金	ご飯 ぶりのおろし煮 小松菜とコーンの納豆あえ 豆腐となめこのみそ汁	牛乳120(80) 凍り豆腐のきな粉トースト	米、きび砂糖、米粉、片栗粉、米油	牛乳、ぶり、豆腐、納豆、豆乳、凍り豆腐、みそ、きな粉	小松菜、大根、ねぎ、なめこ、人参、コーン、生姜
13	土	カレー ミートスパゲティ ほうれん草のくずあんスープ りんごヨーグルト	牛乳120(80) お菓子	スパゲティ、きび砂糖、小麦粉、片栗粉、米油	牛乳、ヨーグルト、豚ひき肉(赤身)、鶏ひき肉	玉ねぎ、ほうれん草、りんご、人参、こんぶ(だし用)
15	月	ご飯 タンドリーチキン ほうれん草の白あえ 白菜と生揚げのみそ汁	牛乳120(80) おしるこ	米、白玉粉、きび砂糖、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、豆腐、生揚げ、大豆粉、あずき(乾)、みそ、ごま	白菜、ほうれん草、人参、えのきたけ、レモン、にんにく
16	火	ミートスパゲティ キャベツの香り漬け 豆腐とわかめのスープ カルピスゼリー	牛乳120(80) 塩こんぶおにぎり	スパゲティ、米、米粉、きび砂糖、米油	牛乳、豆腐、豚ひき肉(赤身)、カルピス、鶏ひき肉、ごま	玉ねぎ、キャベツ、人参、りんご、ねぎ、塩こんぶ、こんぶ(だし用)、レモン、寒天、わかめ
17	水	ご飯 かじきのさっぱり甘酢ソース アスパラとコーンのソテー 小松菜と油揚げのみそ汁	牛乳120(80) プリンアラモード	米、米油、片栗粉、きび砂糖	牛乳、ヨーグルト、かじき、みそ、生クリーム(純生)、油揚げ	人参、いちご、もも缶、玉ねぎ、もやし、小松菜、コーン、グリーンアスパラガス、いちごジャム、パセリ
18	木	ご飯 ミートローフ ゆでブロッコリー 人参の甘煮	牛乳120(80) 大学芋	米、さつまいも、片栗粉、きび砂糖、米油	牛乳、豚ひき肉(赤身)、豆腐、鶏ひき肉、鶏ひき肉、黒ごま	玉ねぎ、人参、ブロッコリー、キャベツ、えのきたけ、こんぶ(だし用)、ひじき
19	金	ご飯 さばのみそ煮 キャベツとかぶの浅漬け 煮豆	牛乳120(80) メロンパントースト	米、食パン、ホットケーキ粉、きび砂糖、板こんにゃく、グラニュー糖、ごま油	牛乳、さば、豚肉、金時豆、バター、みそ、油揚げ	キャベツ、大根、かぶ、ねぎ、人参、ごぼう、レモン、生姜

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
				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
20	土	カレーライス みかんヨーグルト	牛乳120(80) お菓子	米、じゃが芋、きび砂糖、 米油	牛乳、ヨーグルト、豚肉	玉ねぎ、なつみかん缶、人 参
22	月	人參ピラフ ほうれん草とささみの酢和え ポテトスープ	牛乳120(80) かぼちゃポーロ	米、じゃが芋、米粉、きび 砂糖、片栗粉、米油	牛乳、鶏ささ身、ウイン ナー、バター	ほうれん草、玉ねぎ、ク リームコーン缶、かぼちゃ、 人參、パセリ
23	火	ご飯 鮭の磯風味焼き 卵の花 ゆでブロッコリー 春野菜の豚汁	牛乳120(80) お豆腐パンケーキ	米、じゃが芋、米粉、きび 砂糖、米油、小麦粉	牛乳、さけ、豚肉、豆腐、 豆乳、おから、鶏ひき肉、 みそ	ブロッコリー、玉ねぎ、グ リーンアスパラガス、ねぎ、 ごぼう、人參、こんぶ(だし 用)、生姜、干椎茸、青のり
24	水	ご飯 鶏の生姜煮 ブロッコリーと豆腐のサラダ かぶと油揚げのみそ汁 デコボン	牛乳120(80) もっちりスイートポテト	米、さつま芋、きび砂糖、 米粉、米油	牛乳、鶏もも肉、豆腐、鶏 レバー、みそ、油揚げ	かぶ、デコボン、ブロッコ リー、人參、コーン、かぶ・ 葉、生姜
25	木	きつねうどん 蒸し芋 フルーツヨーグルト	牛乳120(80) 甘納豆おにぎり	うどん、米、さつま芋、き び砂糖	牛乳、ヨーグルト、鶏もも 肉、油揚げ、きな粉	もも缶、なつみかん缶、玉 ねぎ、ねぎ、人參、小松菜、 こんぶ(だし用)
26	金	たけのこ入り混ぜご飯 かじきの照り焼き 小松菜のしらすサラダ 切干大根と玉葱のみそ汁	牛乳120(80) 青のりごまスティック	米、小麦粉、押麦、きび砂 糖、片栗粉、米油	牛乳、かじき、鶏ひき肉、 しらす干し、みそ、ごま、 油揚げ	小松菜、キャベツ、人參、玉 ねぎ、たけのこ、切り干し大 根、干椎茸、こんぶ(だし 用)、青のり
27	土	きのこピラフ 鶏と野菜のスープ煮 いちごヨーグルト	牛乳120(80) お菓子	米、じゃが芋、米油	牛乳、ヨーグルト、鶏もも 肉、鶏ひき肉、バター	玉ねぎ、キャベツ、人參、し めじ、えのきたけ、いちご ジャム、椎茸、にんにく
30	火	ご飯 鶏ウイングのさっぱり煮 グリーンサラダ 豆腐と油揚げのみそ汁 トマト	牛乳120(80) ツナスパゲティ	米、スパゲティ、米油、 きび砂糖	牛乳、鶏手羽元、豆腐、ツ ナ水煮、みそ、油揚げ、鶏 もも肉	トマト、キャベツ、玉ねぎ、 きゅうり、ねぎ、ピーマン、 マッシュルーム、にんにく、 生姜、わかめ、きざみのり
1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)		エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	545 kcal 22.6 g 17.2 g 1.5 g	鉄 カルシウム ビタミンC 食物繊維	2.4 mg 262 mg 27 mg 4.9 g	

※0～2歳児クラスは午前のおやつに豆乳70ml(月・水・金)または牛乳70ml(火・木)とビスケットまたはクラッカーが出ます。

※アレルギーをお持ちの園児については、アレルゲンの除去または代替えで対応しています。  
(鶏卵、鶏卵を含む食材の使用はありません。マヨネーズも卵不使用のものを使用しています。)

※食材の納入状況により、やむを得ずメニューの変更をする場合があります。ご了承ください。

## ＜給食の紹介＞

保育園の給食について心掛けてのことをご紹介します。子どもたちのために、愛情はもちろんのこと安全で安心して食べられるよう配慮してまいります。今年度もよろしく願いいたします。

- 旬の食材を積極的に使用しています。野菜・果物・魚介類は旬のものほど味が良く、その時期に人間が必要な栄養素をたっぷり含んでいます。季節感を大切に献立作りを心掛けています。
- できる限り添加物の少ない食材や国産品を使用するなど、安全性に考慮しています。
- ミニトマト、巨峰などは4等分するなどし誤嚥の危険性が無いように工夫しています。
- だしは昆布・かつお節・煮干などを料理によって使い分けて作っています。自然の食材からとっただしは優しい味です。食材の味を活かした料理に仕上げています。
- 日本の味を知ってもらう為に和食や魚料理を中心とした献立作りをしています。保育園で出る魚は、食べやすくなるように魚屋さんで骨を取り除いてもらいます。また、パサパサする魚や食べにくい魚は、とろみをつけたり大根おろし煮にしたり、食べやすくなるように工夫しています。
- 鶏卵や鶏卵を含む食材を使用しないことで、みんなで一緒に食べられる献立を多くし、和やかな雰囲気の中で食べられるようにしています。その他のアレルギーについては除去・代替食の提供等を行っています。誤食がないよう個別のトレーを使用するなどの対応を行っています。

6、安全な給食を提供するために、衛生面を徹底しています。

- ①新鮮な食材を使用し、適正な温度管理を行っています。
- ②爪の中や手をしっかり洗ったあとは、アルコールで消毒しています。
- ③直接口に入れる食品は素手で触らず、清潔な手袋やトングなどを使用しています。
- ④果物は流水で洗浄後、次亜塩素酸ナトリウムで殺菌し、その他の食材は十分火を通し殺菌しています。
- ⑤使用する子どもの食器・食具・調理器具は温風殺菌庫で殺菌しています。
- ⑥作業台は次亜塩素酸ナトリウムを含ませた布巾で作業ごとに殺菌しています。

☆玄関の掲示板に毎日の給食の写真を展示しています。お迎えの際にぜひご覧ください。

