

# 献立予定表 4月上旬

今月の目標: 食事のあいさつをしっかりとしましょう。

2022年

認定こども園しらゆり保育園

日付	未満児追加分	献立	材 料 名			1・2歳児	全園児
			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	9時おやつ	3時おやつ
1 金	ごはん 豆腐煮物	コーンシチュー スパゲティサラダ ウインナー バナナ、麦茶	じゃが芋 マヨネーズ サラスパ、油	ベーコン、脱脂粉乳 ウインナー	コーン缶、人参、玉葱 レタス、きゅうり グリーンピース バナナ	麦茶 ビスケット	牛乳 せんべい
2 土	ごはん さんま缶	肉団子、ふりかけ ところてんサラダ かぼちゃ甘煮、黄桃缶 味噌汁(わかめ、玉葱)	油、砂糖、バター	肉団子 魚肉ソーセージ	ところてん、きゅうり レタス、人参、玉葱 かぼちゃ、わかめ 黄桃缶	麦茶 クッキー	麦茶 クラッカー
3 日	* 休日保育を希望の方はおかず入りのお弁当と飲み物持参になります。						
4 月	ごはん かまぼこ	春巻き きゅうりツナサラダ チーズ、パイン缶 味噌汁(人参、玉葱)	マヨネーズ 春巻きの皮	豚ひき肉 チーズ、ツナ缶	きゅうり、もやし 人参、玉葱 パイン缶	麦茶 せんべい	ヨーグルト クッキー
5 火	ごはん いんげん 煮物	親子煮 サラダうどん ミートボール みかん缶、麦茶	茹でうどん 和風ドレッシング	若鶏もも皮なし 魚肉ソーセージ 卵、ミートボール 焼き豆腐	白菜、人参、玉葱 長葱、レタス きゅうり、みかん缶	麦茶 ウエハース	牛乳 かりんとう
6 水	ごはん 醤油昆布	さめの煮つけ もやしニラ納豆和え うずら卵煮物、りんご 味噌汁(大根、えのき茸)	砂糖	さめ うずら卵水煮缶 ひきわり納豆	もやし、ニラ 人参、大根 えのき茸、りんご	麦茶 ビスケット	スポロン クラッカー
7 金	おにぎり 	けんちん汁 春雨中華和え ミニフランク 洋梨缶	春雨、ごま油	若鶏もも皮なし ミニフランク 焼き豆腐 錦糸卵	大根、人参、長葱 しめじ、きゅうり レタス、洋梨缶	麦茶 ビスケット	りんご ジュース クラッカー
8 金	ごはん 大根煮物  	エビカレー マカロニサラダ チキンナゲット バナナ、麦茶	じゃが芋 マカロニ、マヨネーズ	エビ、脱脂粉乳 魚肉ソーセージ チキンナゲット	人参、玉葱、コーン缶 グリーンピース レタス、きゅうり バナナ	麦茶 せんべい	牛乳 揚げ菓子
9 土	ごはん 鮭缶	鶏肉の照焼き 小松菜ナムル カニシュウマイ、ミニトマト すまし汁(わかめ、万能葱)	ごま油	若鶏もも皮なし カニシュウマイ ごま	玉葱、しめじ 小松菜、もやし 人参、わかめ 万能葱、ミニトマト	麦茶 ウエハース	麦茶 ビスケット
10 日	* 休日保育を希望の方はおかず入りのお弁当と飲み物持参になります。						
11 月	ごはん 白菜 おかか和え	ほうれん草オムレツ オクラツナスパサラダ 洋梨缶、鮭フレーク スープ(人参、もやし)	サラスパ、油 和風ドレッシング	卵、ツナ缶 鮭フレーク	ほうれん草、人参 オクラ、しめじ もやし、洋梨缶	麦茶 せんべい	プリン クラッカー
12 火	ごはん 枝豆	麻婆豆腐 ごぼうサラダ 鶏つくね みかん缶、麦茶	ごま油 マヨネーズ	豚ひき肉、豆腐 鶏つくね ごま	人参、ピーマン しいたけ、ごぼう きゅうり、長葱 みかん缶	麦茶 ビスケット	牛乳 かりんとう
13 水	ごはん ところてん	さばの味噌煮 ブロッコリーサラダ さつま芋ミルク煮、パイン缶 スープ(小松菜、玉葱)	さつま芋、砂糖 マヨネーズ	さば、牛乳	ブロッコリー、人参 小松菜、玉葱 コーン缶、パイン缶	麦茶 せんべい	野菜 ジュース クラッカー
14 木	ごはん 切干し大根 煮物	ハヤシライス もやしの酢の物 ポークビッツ 黄桃缶、麦茶	じゃが芋	豚肩ロース 脱脂粉乳 ポークビッツ	人参、玉葱 もやし、きゅうり グリーンピース 黄桃缶	麦茶 クッキー	牛乳 揚げ菓子
15 金	ナポリタン キャベツフレンチサラダ エビフライ ★お誕生会★ ミニゼリー、わかめスープ	サラスパ、油 フレンチドレッシング 小麦粉、パン粉	ベーコン エビ	ピーマン、人参、玉葱 キャベツ、きゅうり コーン缶、わかめ ミニゼリー	麦茶 クッキー	牛乳 いちご パフェ	



給食室から

\* 7日はおにぎりを持たせるようお願いいたします。(3歳以上児)  
 \* 8日は食育の日として「食べる時のマナーのお話」をします。  
 \* 15日のお誕生会は園児全員に「ナポリタン」を提供いたしますので  
 ごはんの持参は必要ありません。(3歳以上児)  
 \* 都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。



# 献立予定表 4月下旬

今月の目標: 食事のあいさつをしっかりとしましょう。

2022年

認定こども園しらゆり保育園

日付	未満児追加分	献立	材 料 名			1・2歳児	全園児
			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	9時おやつ	3時おやつ
16 土	ごはん かぼちゃ 煮物	長芋豚肉炒め レタスサラダ、ふりかけ かまぼこ、ミニトマト 味噌汁(ふのり、万能葱)	長芋、油 糸こんにゃく フレンチドレッシング	若鶏もも皮なし かまぼこ	人参、玉葱、きゅうり レタス、万能葱 グリーンピース ふのり、ミニトマト	麦茶 ウエハース	麦茶 クラッカー
17 日	* 休日保育を希望の方はおかず入りのお弁当と飲み物持参になります。						
18 月	ごはん コーン 煮物	ソーセージパン粉焼き ひじきの煮物、みかん缶 チンゲン菜サラダ 味噌汁、(豆腐、なめこ)	パン粉、小麦粉、油 マヨネーズ	魚肉ソーセージ 油揚げ、豆腐	ひじき、しいたけ 人参、チンゲン菜 もやし、なめこ みかん缶	麦茶 ビスケット	牛乳 せんべい
19 火	ごはん 粉ふき芋	カレイの照焼き 小松菜納豆和え うずら卵煮物、パイン缶 スープ(白菜、えのき茸)	油	カレイ ひきわり納豆 うずら卵水煮缶	小松菜、キャベツ 白菜、えのき茸 人参、パイン缶	麦茶 クラッカー	豆乳 揚げ菓子
20 水	ごはん 大根煮物	ベーコンシチュー キャベツごまサラダ 鶏つくねケチャップ煮 オレンジ、麦茶	じゃが芋 ごまドレッシング	ベーコン、脱脂粉乳 鶏つくね	キャベツ、人参 コーン缶、きゅうり 玉葱、オレンジ	麦茶 クッキー	牛乳 かりんとう
21 木	ごはん 生揚げ 煮物	麻婆春雨、ミニマト きゅうりカニサラダ アンパンマンポテト 味噌汁(玉葱、人参)	春雨、油 じゃが芋 マヨネーズ	豚ひき肉 カニふぶき	人参、しいたけ もやし、きゅうり ミニマト	麦茶 せんべい	麦茶 ビスケット
22 金	ごはん チーズ	なすと豚ひき肉カレー シルバーサラダ チキンナゲット バナナ、麦茶	じゃが芋 春雨、マヨネーズ	豚ひき肉、脱脂粉乳 チキンナゲット	なす、人参、玉葱 レタス、きゅうり グリーンピース バナナ	麦茶 ウエハース	牛乳 クッキー
23 土	ごはん さんま缶	生揚げ中華炒め もやしのツナ和え カニシュウマイ、洋梨缶 味噌汁(わかめ、万能葱)	ごま油	生揚げ、豚ひき肉 カニシュウマイ ツナ缶	人参、玉葱 しいたけ、きゅうり もやし、わかめ 万能葱、洋梨缶	麦茶 クラッカー	麦茶 せんべい
24 日	* 休日保育を希望の方はおかず入りのお弁当と飲み物持参になります。						
25 月	ごはん さつま芋 煮物	豚汁 ブロッコリー卵サラダ ミートボール 黄桃缶、めかぶ納豆	マヨネーズ	豚バラ肉、焼き豆腐 卵、ミートボール ひきわり納豆 ごま	白菜、人参、しめじ 玉葱、ブロッコリー めかぶ、黄桃缶	麦茶 ビスケット	牛乳 ウインナー 蒸しパン
26 火	ごはん 醤油昆布	鶏肉のごま焼き ほうれん草サラダ 大根の煮物、ミニマト 味噌汁(玉葱、人参)	油、片栗粉 マヨネーズ	若鶏もも皮なし ごま	ほうれん草、キャベツ コーン缶、大根 玉葱、人参 ミニマト	麦茶 せんべい	りんご ジュース クッキー
27 水	ごはん 白菜 カニ和え	パプリカオムレツ ラーメンサラダ オレンジ、のり佃煮 味噌汁(豆腐、なめこ)	じゃが芋 茹で中華麺 ごまドレッシング	卵、魚肉ソーセージ 豆腐	ピーマン、赤パプリカ 人参、きゅうり レタス、なめこ のり佃煮、オレンジ	麦茶 クラッカー	ヨーグルト かりんとう
28 木	ごはん かまぼこ	ハンバーグ、ふりかけ 切干し大根煮物 チーズ、パイン缶 味噌汁(玉葱、ふのり)	油	豚ひき肉、チーズ 油揚げ	切干し大根、しいたけ 人参、玉葱、ふのり パイン缶	麦茶 せんべい	牛乳 揚げ菓子
29 金	* 休日保育を希望の方はおかず入りのお弁当と飲み物持参になります。						
30 土	ごはん 鮭缶	クリームコロッケ 切り昆布煮物 かぼちゃ甘煮、みかん缶 スープ(人参、玉葱)	小麦粉、パン粉 砂糖、バター	牛乳	切り昆布、もやし かぼちゃ、人参 玉葱、みかん缶	麦茶 ウエハース	麦茶 ビスケット

## 〈人気 給食レシピ〉 ごぼうサラダ

(材料 約4人分)

- ・ごぼう 1本
- ・人参 1/2本
- ・きゅうり 1本
- ・マヨネーズ 大さじ2
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・すりごま(白) 少々

(作り方)

- ①ごぼうと人参は細切りにして、柔らかくなるまで煮て、水に冷やしてしぼる。
- ②きゅうりも細切りにする。
- ③ボウルにごぼう、人参、きゅうり、すりごまとマヨネーズ、しょうゆを入れて、混ぜたら出来上がり☆

