

# 令和5年4月給食献立表

青梅梨の木保育園

○★印は手づくりおやつです。 ○都合により一部変更する場合があります。

○延長保育児には補食としておにぎりや飲み物を提供します。

【予定摂取量】

あひる・りす組

日	曜	午前のおやつ	昼食	午後のおやつ	主 材	料	量
1	土	麦茶 クラッカー	豚肉丼 具だくさん味噌汁 かんきつ	ゆかりおにぎり 野菜ジュース	★ 米 豚肉 キャベツ 玉葱 しいたけ 砂糖 醤油 オリーブ油 ジャガ芋 人参 凍り豆腐 味噌 かんきつ ゆかり 野菜ジュース	523 14.5 8.7	
3	月	牛乳 せんべい	ふりかけごはん 豆腐としめじの清汁 鮭とのらぼう蒸し ごま塩南瓜 かんきつ	新じゃがバター 豆乳	★ 米 ふりかけ 豆腐 人参 しめじ 醤油 鮭 生姜 分葱 味噌 みりん 砂糖 片栗粉 のらぼう 南瓜 ごま 油 かんきつ じゃが芋 バター 豆乳	508 19.5 17.0	
4	火	麦茶 ふかし芋	麻婆豆腐丼 菜の花のスープ もやしのナムル いちご	りんごチーズ蒸しパン 牛乳	★ 米 豚ひき肉 押し豆腐 人参 葱 ピーマン 砂糖 醤油 味噌 コンソメ 片栗粉 キャベツ 菜の花 玉葱 コーン缶 もやし にら ごま油 いちご 小麦粉 りんご チーズ	500 19.6 13.9	
5	水	豆乳 クラッカー	春の山菜うどん 塩味肉じゃが ヨーグルト バナナ	プチパン カルピス	うどん 豚ひき肉 油揚げ ふき 人参 竹の子水煮 干しいたけ さやえんどう 醤油 みりん ジャガ芋 鶏肉 玉葱 ヨーグルト バナナ プチパン カルピス	560 22.3 16.1	
6	木	のむヨーグルト バナナ	ゆかりごはん かんきつ 大根の味噌汁 さばのみりん焼き スナックえんどうサラダ	にらちぢみ 豆乳	★ 米 ゆかり 大根 豆腐 わかめ 味噌 さば 生姜 醤油 みりん スナックえんどう 玉葱 人参 ハム マヨネーズ かんきつ 小麦粉 卵 にら 分葱 チーズ ごま油	532 22.8 16.0	
7	金	牛乳 せんべい	春キャベツのカレーライス 春雨とコーンのスープ マッシュポテト バナナ	ホットケーキ いちご添え 麦茶	★ 米 豚肉 キャベツ 玉葱 人参 にんにく カレールー 春雨 さやいんげん コーン缶 コンソメ ジャガ芋 バター バナナ 小麦粉 卵 牛乳 生クリーム いちご	570 18.8 16.0	
8	土	麦茶 クラッカー	鶏丼 もやしと豆腐の味噌汁 かんきつ	鮭おにぎり 野菜ジュース	★ 米 鶏肉 玉葱 水菜 人参 しいたけ 砂糖 醤油 油 もやし 豆腐 味噌 鮭フレーク ごま 焼きのり 野菜ジュース	543 17.4 9.4	
10	月	麦茶 せんべい	スパゲッティミートソース のむヨーグルト さつま芋サラダ かんきつ	炊き込みごはん 麦茶	★ スパゲッティ 豚ひき肉 玉葱 人参 ピーマン エリンギ トマトケチャップ のむヨーグルト さつま芋 きゅうり マヨネーズ かんきつ 米 干しいたけ	514 16.2 7.2	
11	火	牛乳 せんべい	ごはん 豚肉ともやしの味噌汁 かじきの照り焼き ひじきの煮つけ いちご	セサミトースト 豆乳	★ 米 もやし 豚肉 わかめ 味噌 かじきまぐろ 砂糖 醤油 みりん 生姜 竹輪 油揚げ 人参 しいたけ ひじき 油 いちご 食パン ごま マーガリン 豆乳	530 25.6 19.0	
12	水	豆乳 クラッカー	ふりかけごはん バナナ かぶと豆苗の味噌汁 鶏肉の甘辛煮 竹輪と小松菜の青のり和え	ピザポテト 麦茶	★ 米 ふりかけ かぶ 豆苗 人参 味噌 鶏肉 油 玉葱 砂糖 醤油 竹輪 小松菜 ひじき 酢 青のり バナナ ジャガ芋 ベーコン コーン缶 マヨネーズ トマトケチャップ	526 19.8 20.0	
13	木	麦茶 チーズ	ごはん 麩の清汁 鮭の甘酢あん 春の炊き合わせ かんきつ	お菓子 牛乳	米 麩 わかめ 葱 醤油 鮭 片栗粉 砂糖 酢 鶏肉 ふき 糸こんにゃく 人参 スナックえんどう 生姜 ごま油 かんきつ お菓子 プルーン 牛乳	503 22.1 15.9	
14	金	麦茶 せんべい	すき焼き風丼 舞茸の味噌汁 コールスローサラダ バナナ	大学芋 豆乳	★ 米 豚肉 葱 人参 しいたけ 白滝 みりん 砂糖 醤油 油 舞茸 油揚げ 大根 味噌 キャベツ きゅうり 玉葱 コーン缶 酢 油 バナナ さつま芋 黒砂糖 油 ごま	535 19.8 11.4	
15	土	麦茶 せんべい	わかめごはん 具だくさん味噌汁 肉じゃが かんきつ	ジャムサンド ミルミル	★ 米 わかめ 大根 しいたけ 豆腐 味噌 じゃが芋 豚肉 玉葱 人参 白滝 砂糖 醤油 かんきつ 食パン ジャム ミルミル	534 17.8 10.9	
17	月	麦茶 クラッカー	ふりかけごはん かんきつ もやしの味噌汁 鶏肉のみぞれ煮 のらぼうのおかか和え	ココア蒸しパン 牛乳	★ 米 ふりかけ もやし えのきたけ 油揚げ 豆腐 味噌 鶏肉 大根 砂糖 醤油 みりん のらぼう 人参 削り節 小麦粉 卵 砂糖 ピュアココア 牛乳 油	561 21.7 19.0	

18	火	牛乳 せんべい	ゆかりごはん 絹さやの清汁 さばの味噌焼き 白和え バナナ	★ 焼きそば 豆乳	米 ゆかり さやえんどう 大根 人参 醤油 さば 味噌 砂糖 みりん 生姜 ほうれん草 人参 糸こんにゃく ごま 押し豆腐 バナナ 蒸し中華麺 豚肉 玉葱 キャベツ ピーマン	514 22.7 15.7	
19	水	麦茶 バナナ	トマトクリームパスタ のむヨーグルト 豚肉と春キャベツサラダ かんきつ	★ 簡単マドレーヌ 麦茶	スパゲッティ 鶏肉 玉葱 マッシュルーム しめじ セロリー トマト缶 牛乳 生クリーム パセリ コンソメ のむヨーグルト 豚肉 醤油 キャベツ 人参 さやいんげん レモン	517 19.8 14.0	
20	木	牛乳 せんべい	ごはん 小松菜と高野豆腐の味噌汁 いわしの梅煮 切干大根サラダ バナナ	★ ボンデケージョ のむヨーグルト	米 小松菜 しいたけ 凍り豆腐 味噌 いわし 生姜 砂糖 醤油 梅干し みりん ハム 切干大根 ひじき 人参 コーン缶 マヨネーズ ごま バナナ 小麦粉 白玉粉	535 25.6 15.5	
21	金	麦茶 クラッカー	ロールパン 大根のスープ ポークビーンズ マカロニサラダ かんきつ	★ 雑穀ごはん 麦茶	ロールパン 大根 玉葱 人参 コンソメ 醤油 豚肉 ベーコン じゃが芋 セロリー 大豆水煮 トマトケチャップ トマト缶 中濃ソース マカロニ キャベツ マヨネーズ	529 17.3 13.7	
22	土	麦茶 せんべい	ハヤシライス わかめコーンスープ かんきつ	★ シュガートースト 野菜ジュース	米 豚肉 玉葱 人参 キャベツ マッシュルーム トマト缶 ハヤシルウ 中濃ソース トマト ケチャップ 油 わかめ クリームコーン缶 コンソメ かんきつ 食パン マーガリン	520 12.7 14.5	
24	月	牛乳 クラッカー	ふりかけごはん いちご じゃが芋の味噌汁 かじきの竜田揚げ風 ごぼうとひじきの金平	★ 人参ケーキ 豆乳	米 ふりかけ じゃが芋 玉葱 わかめ 味噌 かじきまぐろ 醤油 みりん 生姜 片栗粉 油 ごぼう 人参 ひじき 砂糖 ごま油 いちご 小麦粉 卵 黒砂糖 バター 牛乳	542 22.3 19.7	
25	火	豆乳 バナナ	味噌うどん 鶏肉と竹の子のグリル ヨーグルト かんきつ	★ グリーンピースおにぎり 麦茶	うどん 豚ひき肉 小松菜 人参 玉葱 しいたけ 味噌 醤油 みりん 鶏肉 生姜 竹の子水煮 削り節 油 ヨーグルト かんきつ 米 グリーンピース コーン缶	565 25.2 16.9	
26	水	麦茶 せんべい	カレーライス わかめスープ アスパラバターコーン バナナ	★ ハムクリーム チーズサンド 牛乳	米 豚肉 じゃが芋 玉葱 人参 にんにく 油 わかめ ごま コンソメ 醤油 アスパラガス コーン缶 バター バナナ 食パン ハム クリームチーズ 牛乳 砂糖	535 20.4 16.5	
27	木	牛乳 ふかし芋	鯨の蒲焼き井 かぶの味噌汁 のらぼうのごま醤油マヨ かんきつ	★ ミートソースパンネ 麦茶	米 鯨 生姜 醤油 片栗粉 油 砂糖 かぶ 葱 豆腐 味噌 のらぼう ハム 人参 玉葱 マヨネーズ ごま かんきつ マカロニ 豚ひき肉 ピーマン エリンギ	525 23.0 14.2	
28	金	のむヨーグルト せんべい	ごはん 千切り野菜の清汁 鶏肉の南蛮漬け 粉ふき芋 バナナ	★ 紅茶のホットケーキ 牛乳	米 大根 人参 葱 薄口醤油 鶏肉 片栗粉 砂糖 酢 玉葱 ピーマン じゃが芋 青のり バナナ 小麦粉 卵 牛乳 紅茶 バター メープルシロップ	580 20.5 15.7	
今月の平均値					エネルギー 535kcal	たんぱく質 21.2g	脂質 15.7g

## 骨の形成に大切な栄養素 カルシウム

今年度は、子供の成長に必要な栄養素「カルシウム」に特化したメニューを給食に取り入れたいと考えています。給食展示の欄に、カルシウムメニューのレシビを置きますので、ぜひご参考ください。

**4月は、20日(木)のメニューです。**  
 いわしの梅煮⇒ 圧力鍋でゆっくりと調理するため、いわしの骨ごと食べられます。カルシウムはビタミンD(きのこ類)やマグネシウム(海藻・大豆・高野豆腐や切干大根などの乾物)と一緒に摂取するとよりカルシウムの吸収が高くなるのでおすすめです。

ボンデケージョ⇒ 粉チーズがたっぷり入ったもちもちのパンです。

🌸 ご入園・ご進級おめでとうございます 🌸 1年間よろしくお願いたします 🌸

**食事目標** 食べる意欲を育てる  
おいしく、楽しく食べる  
食事のマナーを身につける

正面玄関を入ったところに、毎日給食を展示しています。  
 国産のものを中心に、安全で鮮度の良い食材を豊富に取り入れ、季節感を大切にしていきたいと思えます。  
 おやつ・昼食時・水分補給には麦茶を用意しています。

★ 季節の食材 ★  
 アスパラガス 春きゃべつ かぶ  
 グリンピース 菜の花 のらぼう  
 ぶき たけのこ いちご  
 さわら 鱈

保育園ではミルミル・ジョアなども飲んでいますが、ヤクルト製品には子どもの成長に欠かせないカルシウムがたっぷりです。腸内環境を整えたり改善する力もあります。飲んだあとには麦茶でお口をスッキリさせています。

午前のおやつには煮干しやブルーも出します。  
 食べ慣れるまでは、せんべいやクラッカーも一緒に出します。  
 煮干しやブルーには不足しがちなカルシウムや鉄分がたっぷり含まれています。大人も美味しく手軽に食べられるのでお家でも是非召し上がってみてください。  
**※製造ラインにナッツ類(落花生やアーモンドなど)が入ったお菓子を提供することがあります。**