

令和6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と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 な 材 料	種別 たんぱく 質(g)
1	月	豆乳 バナナ	ごはん 麩としめじの清汁 鮭とのらぼう蒸し ごま塩南瓜 かんきつ	★ 生クリーム ジャムサンド 牛乳	米 麩 人参 しめじ あご出汁 薄口醤油 食塩 鮭 しょうが 味噌 みりん 砂糖 片栗粉 のらぼう 醤油 南瓜 ごま 油 かんきつ 食パン いちごジャム 生クリーム	550 21.4 19.2
2	火	牛乳 せんべい	麻婆豆腐丼 菜の花のスープ もやしのナムル いちご	★ さつまいももち 豆乳	米 豚挽肉 豆腐 人参 葱 ピーマン 砂糖 醤油 味噌 コンソメ 片栗粉 菜の花 玉葱 キャベツ コーン缶 もやし たら ごま油 いちご さつまいも 油 のり	535 20.1 17.4
3	水	牛乳 クラッカー	春の山菜うどん 肉じゃがが塩こうじ煮 ヨーグルト バナナ	★ 塩昆布入り 雑穀ごはん 麦茶	うどん 豚挽肉 油揚げ ふき 人参 竹の子 干し椎茸 さやえんどう あご出汁 醤油 みりん 鶏肉 じゃが芋 玉葱 砂糖 塩こうじ 食塩 バナナ 米 黒米雑穀 塩昆布	562 23.0 15.2
4	木	豆乳 せんべい	ごはん かんきつ さつまいもの味噌汁 かじきまぐろの煮付け ごぼうとひじきの金平	プチパン 牛乳	米 さつまいも 大根 分葱 あご出汁 味噌 かじきまぐろ しょうが 醤油 砂糖 みりん ごぼう 人参 ひじき ごま油 かんきつ プチパン 牛乳	512 20.8 14.8
5	金	牛乳 クラッカー	ごま塩ごはん キャベツの味噌汁 鶏肉の照り焼き ポテトサラダ バナナ	★ 麩の醤油ラスク 豆乳	米 ごま塩 キャベツ 小松菜 しめじ 味噌 あご出汁 鶏肉 しょうが 醤油 みりん じゃが芋 きゅうり 人参 チーズ マヨネーズ 食塩 こしょう 麩 バター ごま 砂糖	529 27.7 20.8
6	土	麦茶 せんべい	焼肉丼 具だくさんポトフ かんきつ	★ 五平餅 野菜ジュース	米 豚肉 キャベツ 玉葱 ピーマン 焼肉のたれ 油 ウインナー じゃが芋 大根 人参 さやいんげん コンソメ 食塩 かんきつ もち米 味噌 砂糖 醤油 みりん 野菜ジュース	531 16.9 9.5
8	月	豆乳 クラッカー	カレーライス(押し麦入り) わかめスープ 春雨ツナマヨサラダ バナナ	★ セサミトースト 牛乳	米 押し麦 豚肉 じゃが芋 人参 玉葱 にんにく カレールウ 油 わかめ かぶ 葱 コンソメ 醤油 ツナ缶 春雨 キャベツ マヨネーズ 食塩 食パン マガリン 砂糖 ごま	577 21.8 21.1
9	火	牛乳 せんべい	スパゲティミートソース のむヨーグルト スナップえんどうサラダ かんきつ	★ セリとジャコの おにぎり 麦茶	スパゲティ 豚挽肉 玉葱 人参 ピーマン マッシュルーム ケチャップ 食塩 こしょう オリーブ油 スナップえんどう きゅうり コーン缶 酢 砂糖 米 しらす セリ 削り節	530 21.8 9.8
10	水	麦茶 ヨーグルト	ごはん かぶとなめこの味噌汁 鶏肉の甘辛煮 バナナ 竹輪と小松菜ゴマドレッシング添え	★ 大学芋 牛乳	米 かぶ なめこ わかめ あご出汁 味噌 鶏肉 食塩 こしょう 玉葱 砂糖 醤油 竹輪 小松菜 きゅうり 人参 ゴマドレッシング バナナ さつまいも 黒砂糖 油 牛乳	576 24.3 18.0
11	木	豆乳 バナナ	ゆかりごはん 具だくさんスープ いちご 豚肉のマーマレード焼き ジャーマンポテト ブロッコリー	★ 紅茶のホットケーキ 牛乳	米 ゆかり キャベツ 青梗菜 玉葱 コーン缶 大根 コンソメ 醤油 豚肉 しょうが マー レード じゃが芋 人参 玉葱 ウインナー ブロッコリー いちご 卵 生クリーム 紅茶	598 23.7 22.4
12	金	牛乳 クラッカー	ごはん 南瓜の味噌汁 サバの生姜煮 切干大根の煮物 かんきつ	★ 竹の子とワカメの 塩やきそば ヤクルト	米 豆腐 南瓜 さやいんげん あご出汁 味噌 さば しょうが 砂糖 醤油 みりん 切干大根 切り昆布 さつまいも 人参 干し椎茸 蒸し中 華麵 ベーコン 竹の子 もやし キャベツ	519 20.4 16.9
13	土	麦茶 せんべい	鶏丼 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 鶏肉 玉葱 水菜 人参 しいたけ 醤油 砂糖 油 高野豆腐 じゃが芋 大根 さやいんげん 味噌 あご出汁 かんきつ ゆかり 野菜ジュース	513 14.6 7.8
15	月	牛乳 クラッカー	ごはん 豆腐と青梗菜の味噌汁 鶏肉の唐揚げ風 南瓜サラダ いちご	★ マカロニケチャップ 豆乳	米 豆腐 青梗菜 もやし 味噌 あご出汁 鶏肉 醤油 みりん 片栗粉 しょうが 油 南瓜 人参 きゅうり マヨネーズ 食塩 マカロニ ツナ缶 玉葱 コーン缶 ケチャップ	525 28.4 16.7
16	火	麦茶 ふかし芋	豚きつねうどん 鯛とキャベツの蒸し煮 ヨーグルト バナナ	おかし 麦茶	うどん のらぼう みりん 醤油 あご出汁 豚肉 油揚げ 葱 砂糖 ごま 鯛 しょうが 食塩 こしょう キャベツ 玉葱 人参 鶏がら スープの素 薄口醤油 レモン バナナ	524 22.7 10.4

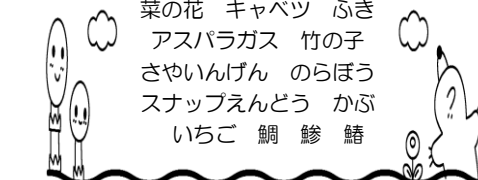
17	水	豆乳 クラッカー	すき焼き風井 具だくさん味噌汁 いんげんと竹輪のゴマ和え かんきつ	★ ハムクリームチーズ サンド 牛乳	米 豚肉 人参 葱 椎茸 白滝 みりん 砂糖 醤油 油 さつま芋 大根 わかめ 味噌 あご出汁 竹輪 さやいんげん きゅうり ごま 食パン ハム クリームチーズ 牛乳 マヨネーズ	532 24.3 18.5	
18	木	牛乳 せんべい	牛乳パン アスパラスープ 鱈のチーズ風味 かんきつ 大根と三つ葉のサラダ	★ ひじきごはん (発芽玄米入り) 麦茶	アスパラ 玉葱 かぶ 人参 コンソメ 醤油 鱈 食塩 こしょう 小麦粉 油 マヨネーズ カッテージチーズ しらす 切干大根 コーン缶 三つ葉 きゅうり ごま油 酢 砂糖 コーンフレーク	545 22.4 16.9	
19	金	豆乳 クラッカー	ごはん 若竹汁 ポークビーンズ バナナ スナッペンどうマヨネーズ添え	★ 黒蒸しパン 牛乳	米 わかめ 竹の子 大根 薄口醤油 食塩 あご出汁 豚肉 ベーコン じゃが芋 玉葱 人参 セロリー 大豆水煮 ミックスビーンズ ケチャップ トマト缶 醤油 ソース コンソメ	539 21.2 17.7	
20	土	麦茶 せんべい	そぼろ井 具だくさんポトフ かんきつ	★ わかめおにぎり 野菜ジュース	米 豚挽肉 醤油 砂糖 油 さやいんげん ウインナー じゃが芋 玉葱 人参 大根 コンソメ 食塩 炊き込みわかめ かんきつ 野菜ジュース	527 14.4 10.4	
22	月	牛乳 クラッカー	ふりかけごはん 春雨スープ ミートローフ バナナ 春キャベツのコールスロー	★ ココアトースト ジョア	米 ふりかけ 豆腐 春雨 人参 さやいんげん 玉葱 コンソメ 豚挽肉 玉葱 ミックスベジタブル パン粉 牛乳 食塩 こしょう ケチャップ ソース キャベツ コーン缶 ラディッシュ	551 22.4 19.8	
23	火	豆乳 せんべい	鱈の蒲焼き井 もやしと春菊の味噌汁 南瓜のそぼろ煮 ブロッコリー いちご	★ コーンマヨパン 牛乳	米 鱈 しょうが 醤油 片栗粉 油 砂糖 もやし 春菊 椎茸 味噌 あご出汁 南瓜 豚挽肉 ブロッコリー 食塩 いちご 蒸しパン コーン缶 牛乳 マヨネーズ	523 23.3 16.4	
24	水	麦茶 ヨーグルト	ごはん 豆苗の味噌汁 酢鶏 アスパラの和え物 かんきつ	★ スイートポテト 豆乳	米 かぶ 豆苗 わかめ あご出汁 味噌 鶏肉 醤油 にんにく しょうが 片栗粉 玉葱 人参 ピーマン 竹の子 ケチャップ 砂糖 酢 油 アスパラ きゅうり ごま さつま芋	519 17.8 15.6	
25	木	牛乳 クラッカー	青菜とジャコのスパゲティー のむヨーグルト チキンサラダ バナナ	★ 人参おかかおにぎり (発芽玄米入り) 麦茶	スパゲティー ちりめんじゃこ 小松菜 玉葱 めんつゆ 食塩 オリーブ油 チーズ 鶏ささみ 食塩 こしょう 人参 キャベツ 醤油 砂糖 酢 ごま油 米 削り節 バター 発芽玄米	523 23.1 12.1	
26	金	豆乳 バナナ	中華風炊きおこわ 手まり麩と絹さやの清汁 サバの味噌焼き かんきつ のらぼうの醤油マヨ和え	おかし 牛乳	米 もち米 豚肉 人参 竹の子 ぜんまい 干し椎茸 醤油 砂糖 みりん 油 麩 かぶ さやえんどう あご出汁 薄口醤油 食塩 さば 味噌 しょうが のらぼう ひじき マヨネーズ	539 22.9 18.0	
27	土	麦茶 せんべい	鶏塩スープうどん ジャーマンポテト かんきつ	★ きな粉おはぎ 野菜ジュース	うどん 鶏肉 水菜 人参 大根 鶏がらスープ の素 食塩 醤油 ウインナー じゃが芋 玉葱 こしょう コンソメ 油 かんきつ 米 もち米 きな粉 砂糖 野菜ジュース	510 13.9 11.7	
30	火	麦茶 クラッカー	春野菜のチキンカレーライス (押し麦入り) わかめスープ もやしのナムル いちご	★ ポンデケージョ 豆乳	米 押し麦 鶏肉 じゃが芋 玉葱 人参 キャベツ 油 カレールウ アスパラ スナッペン えんどう わかめ 大根 葱 コンソメ 醤油 もやし いら 砂糖 ごま油 蒸しパン粉 チーズ	505 18.3 16.8	
今月の平均値					エネルギー 531kcal	たんぱく質 22.4g	脂質 16.9g

食事だより 期待が膨らむ新年度の始まりに際し、心新たに美味しい給食作りを目指します。

1年間よろしく願いいたします。

季節の食材

菜の花 キャベツ ふき
アスパラガス 竹の子
さやいんげん のらぼう
スナッペンどう かぶ
いちご 鯛 鱈 鱈



保育園ではヤクルト・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。飲んだ後は麦茶でお口をスッキリさせています。

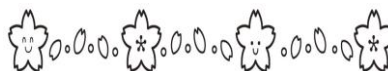
ご入園、ご進級おめでとうございます。

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。

国産の物を中心に、切干大根やひじきなどの乾物、豆類、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っております。

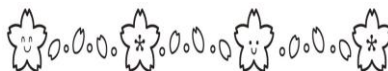
おやつ・昼食時・水分補給には麦茶を用意しています。



今年度の給食室のテーマは『雑穀米を味わう。低農薬のお米を取り入れるなど、お米について考える。』です。

きび・あわ・ひえ・黒米・大豆・黒豆などの雑穀だけでなく、押し麦や発芽玄米も使用したいと思っております。

お米は低農薬有機農法の佐渡産コシヒカリを使用します。今後、精白米だけでなく、胚芽・ヌカ層が一部残った栄養価が高くなる七分付き米の使用も考えています。



※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。