令和７年４月給食献立表

青梅梨の木保育園

うさぎ組

○★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】

日	曜	午前のおやつ	昼食	午後のおやつ	主な材料	熱量(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)
1	火	のむヨーグルト	ロールパン　バナナ かぶのスープ じゃが芋のミートグラタン ごぼうサラダ	★ 紅茶のホットケーキ 麦茶	ロールパン　かぶ　たまねぎ　しめじ　コンソメ 塩　豚ひき肉　じゃが芋　人参　トマトピューレ 牛乳　バター　小麦粉　パン粉　粉チーズ ごぼう　コーン缶　醤油　砂糖　酢　ごま油　卵	 495 18.7 15.4
2	水	牛乳	鶏塩スープうどん さつま芋と豚肉炒め ヨーグルト	★ 切干大根ごはん 麦茶	うどん　鶏肉　人参　大根　玉葱　塩 鶏がらスープの素　醤油　豚肉　さつま芋 葱　しょうが　オイスターソース　バター　油 ヨーグルト　米　切干大根　干ししいたけ	 499 22.0 15.6
3	木	のむヨーグルト	ゆかりごはん 山芋の味噌汁 さばのみりん焼き 切り昆布の煮物　かんきつ	★ ウインナー春巻き 牛乳	米　ゆかり　長芋　大根　玉葱　油揚げ あご出汁　味噌　サバ　しょうが　醤油　みりん 刻み昆布　竹輪　人参　干ししいたけ　砂糖 かんきつ　春巻きの皮　チーズ　ウインナー　油	 482 21.8 19.9
4	金	麦茶	ごはん　バナナ 小松菜の清汁 鶏のおろしあんかけ もやしの甘味噌和え	★ ジャムサンド 牛乳	米　小松菜　豆腐　人参　あご出汁　醤油　塩 鶏肉　しょうが　片栗粉　大根　砂糖　もやし きゅうり　酢　味噌　バナナ　食パン いちごジャム　牛乳	 463 19.7 14.4
5	土	麦茶	そぼろ丼 具だくさんポトフ かんきつ	★ 五平もち 野菜ジュース	米　豚ひき肉　醤油　砂糖　しょうが　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　塩　かんきつ もち米　味噌　みりん　野菜ジュース	 467 12.1 10.5
7	月	のむヨーグルト	ごはん なめこの味噌汁 松風焼き 切干大根サラダ　バナナ	★ 麩の醤油ラスク 牛乳	米　なめこ　豆腐　葱　あご出汁　味噌 鶏ひき肉　しょうが　玉葱　しいたけ　青のり 片栗粉　醤油　ごま油　ごま　切干大根　ひじき ハム　人参　コーン缶　マヨネーズ　バナナ	 491 20.0 17.1
8	火	牛乳	カレーライス わかめスープ ごぼうとツナのサラダ かんきつ	★ みそまんじゅう カルピス	米　豚肉　じゃが芋　玉葱　人参　にんにく カレールウ　油　わかめ　かぶ　コンソメ　醤油 ごぼう　きゅうり　ツナ缶　砂糖　酢　ごま油 かんきつ　蒸しパン粉　味噌　牛乳　カルピス	 468 17.1 12.6
9	水	麦茶	スパゲッティーミートソース のむヨーグルト さつまいもサラダ バナナ	プチパン 牛乳	スパゲッティー　豚ひき肉　玉葱　人参 ピーマン　マッシュルーム　トマトケチャップ 塩　さつま芋　きゅうり　マヨネーズ　バナナ プチパン　牛乳	 477 18.2 13.3
10	木	麦茶	ごま塩ごはん　いちご みそワンタンスープ 鶏肉の照り焼き マッシュポテト	★ ココアケーキ 麦茶	米　ごま塩　豚肉　大根　人参　もやし チンゲン菜　コーン缶　醤油　鶏がらスープの素 味噌　ワンタンの皮　鶏肉　しょうが　みりん じゃが芋　バター　コンソメ　塩　いちご	 481 18.8 21.1
11	金	牛乳	ごはん 南瓜の味噌汁 鮭のしょうが焼き ひじきの煮つけ　バナナ	★ 焼きそば のむヨーグルト	米　南瓜　人参　豆腐　あご出汁　味噌　鮭 しょうが　片栗粉　砂糖　醤油　みりん ひじき　さつま揚げ　しいたけ　油　バナナ 蒸し中華麺　豚肉　玉葱　キャベツ　ピーマン	 506 23.1 15.6
12	土	麦茶	焼肉丼 具だくさんスープ ヨーグルト	★ セサミトースト 野菜ジュース	米　豚肉　キャベツ　玉葱　ピーマン　油 焼き肉のたれ　じゃが芋　人参　大根　コーン缶 コンソメ　醤油　ヨーグルト　食パン ごま　砂糖　マーガリン　野菜ジュース	 500 17.4 13.5
14	月	麦茶	ごはん　かんきつ かぶのスープ ミートローフ ブロッコリーサラダ	★ 黒ごまマフィン 牛乳	米　かぶ　人参　玉葱　コンソメ　塩　豚ひき肉 こしょう　パン粉　トマトケチャップ 中濃ソース　ブロッコリー　コーン缶　きゅうり 砂糖　酢　ごま油　かんきつ　蒸しパン粉　卵	 471 16.4 19.2
15	火	牛乳	ごはん 豆腐とわかめのスープ 酢鶏 三色野菜和え　バナナ	★ スイートポテト のむヨーグルト	米　豆腐　玉葱　わかめ　鶏がらスープの素 醤油　鶏肉　にんにく　しょうが　片栗粉　人参 ピーマン　竹の子　トマトケチャップ　砂糖 酢　もやし　きゅうり　ひじき　バナナ　バター	 490 17.5 13.2
16	水	牛乳	カレーうどん じゃが芋のそぼろ煮 ヨーグルト	★ 鮭ゆかりおにぎり 麦茶	うどん　豚肉　なると　人参　大根　葱　みりん あご出汁　カレールウ　醤油　片栗粉　じゃが芋 鶏ひき肉　しょうが　砂糖　ヨーグルト　米 鮭フレーク　ゆかり　ごま	 495 22.8 13.3

17	木	のむヨーグルト	鯵の蒲焼き丼 舞茸と豆腐の味噌汁 塩昆布サラダ かんきつ	★ チーズトースト 牛乳	米　鯵　しょうが　醤油　片栗粉　油　砂糖 舞茸　豆腐　玉葱　あご出汁　味噌　キャベツ きゅうり　人参　コーン缶　塩昆布　ごま油 かんきつ　食パン　マヨネーズ　トマトケチャップ	 490 24.3 14.9
18	金	麦茶	ごはん　　バナナ 小松菜のスープ 鶏のごまみそ焼き 春雨のツナマヨサラダ	★ ポテトもち 牛乳	米　小松菜　人参　葱　コンソメ　醤油　鶏肉 しょうが　味噌　砂糖　みりん　ごま　春雨 大根　ツナ缶　マヨネーズ　塩　バナナ じゃが芋　片栗粉　油　牛乳	 476 19.3 17.5
19	土	牛乳	ハヤシライス じゃが芋のスープ かんきつ	★ ココア蒸しパン 野菜ジュース	米　豚肉　玉葱　人参　キャベツ　ピーマン トマト缶　ハヤシルウ　油　じゃが芋　コンソメ 醤油　かんきつ　蒸しパン粉　ココア　砂糖 牛乳　野菜ジュース	 491 15.7 11.5
21	月	麦茶	トマトクリームパスタ のむヨーグルト 青のりポテト かんきつ	★ 炊き込みごはん 麦茶	スパゲッティー　鶏肉　玉葱　マッシュルーム しめじ　トマト缶　コンソメ　牛乳　生クリーム のむヨーグルト　じゃが芋　油　青のり　塩 かんきつ　米　干ししいたけ　人参　コーン缶	 462 16.3 11.5
22	火	のむヨーグルト	ごはん　　バナナ なるととわかめの清汁 豚肉の味噌炒め ひじきサラダ	★ 黒糖ケーキ 麦茶	米　なると　人参　わかめ　あご出汁　醤油 塩　豚肉　玉葱　ピーマン　しょうが　味噌 砂糖　キャベツ　きゅうり　ツナ缶　酢 マヨネーズ　バナナ　蒸しパン粉　卵　油　牛乳	 492 18.7 16.4
23	水	麦茶	ごはん　　かんきつ さつま芋の味噌汁 鶏の唐揚げ風 アスパラの和え物	★ パリパリしらすピザ 牛乳	米　さつま芋　大根　人参　あご出汁　味噌 鶏肉　醤油　みりん　片栗粉　しょうが　油 アスパラガス　きゅうり　砂糖　酢　かんきつ 餃子の皮　マヨネーズ　しらす　玉葱　青のり	 470 22.3 19.5
24	木	のむヨーグルト	麻婆豆腐丼 チンゲン菜スープ もやしのナムル バナナ	 プチパン 牛乳	米　豚ひき肉　豆腐　人参　葱　ピーマン 砂糖　醤油　味噌　コンソメ　片栗粉　玉葱 チンゲン菜　しいたけ　鶏がらスープの素 もやし　にら　ごま油　バナナ　プチパン　牛乳	 476 20.4 14.1
25	金	牛乳	中華風炊きおこわ　かんきつ 絹さやと麸の清汁 さわらの照り焼き のらぼうの醤油マヨ和え	 おかし のむヨーグルト	米　もち米　鶏肉　人参　竹の子　干ししいたけ ぜんまい　醤油　砂糖　みりん　油　大根 麸　さやえんどう　あご出汁　塩　さわら しょうが　のらぼう　キャベツ　マヨネーズ	 484 21.5 13.0
26	土	牛乳	ごま塩ごはん 大根スープ 肉じゃが ヨーグルト	★ シュガートースト 野菜ジュース	米　ごま塩　大根　玉葱　人参　コンソメ　醤油 豚肉　じゃが芋　砂糖　ヨーグルト 食パン　マーガリン　野菜ジュース	 500 17.3 14.2
28	月	のむヨーグルト	ごはん 若竹汁 鶏つくね風 切干大根の煮物　　バナナ	★ マーマレードポテト 牛乳	米　わかめ　竹の子　玉葱　鶏がらスープの素 醤油　鶏ひき肉　人参　ピーマン　しょうが 片栗粉　みりん　砂糖　切干大根　竹輪 干ししいたけ　油　ごま油　バナナ　さつま芋	 495 16.9 14.0
30	水	麦茶	すき焼き風丼 かぶの味噌汁 ごぼうサラダ かんきつ	★ ロシアンクッキー 牛乳	米　豚肉　葱　人参　しらたき　しいたけ みりん　砂糖　醤油　油　かぶ　玉葱　豆腐 あご出汁　味噌　ごぼう　きゅうり　ツナ缶 マヨネーズ　かんきつ　小麦粉　マーガリン	 454 18.5 18.4
今月の平均値			エネルギー　482kcal	たんぱく質　19.7g	脂質　15.7g	

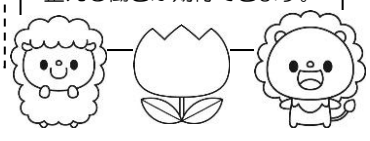
食事だより　入園・ご進級おめでとうございます。1 年間、よろしくお願いいたします。

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

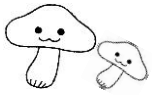
正面玄関を入ったところに、毎日給食を展示しています。
国産の物を中心に、安全で鮮度のいい食材を豊富に取り入れていきたいと思います。
おやつ・昼食時・水分補給には麦茶を用意しています。

※お知らせ※
☆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。

保育園ではたまにヤクルトやカルピスも飲んでいます。乳酸菌飲料には腸内環境を整える働きが期待できます。



今年度の給食室のテーマは
『献立に乾物を取り入れ、いろいろな乾物を知る機会をつくる』です。
毎月の献立表で乾物を紹介していきます。
乾物は生の食材に比べて、うま味が凝縮されています。長期保存が可能で食品ロスが避けられるので、SDGｓと言われる今の時代に適している食材かもしれませんね。



今月ご紹介する乾物は『干ししいたけ』です。
干ししいたけは、乾燥させることにより、うま味成分のグアニル酸やグルタミン酸、香り成分のレンチオニンが増します。また、ビタミンD、葉酸、ビオチンなどの栄養素も生のしいたけよりも多く含まれています。干ししいたけは収穫時期と生育環境によって銘柄が決まっています。
・冬菇(どんこ)…冬から春先にかけて収穫。肉厚。
・香信(こうしん)…春・秋に育ってかさが大きく開いたところで収穫したもの。
・香菇(こうこ)…冬菇(どんこ)と香信(こうしん)の中間の時期に収穫したもの。
＊干ししいたけの戻し汁にはうま味が出ているので、
煮物などに使用するとよりうま味が増すのでおすすめです。