



4月



# 給食こんだて



令和5年

◆昨今の物価上昇や、物流等の諸事情により、やむを得ず、献立や食材の変更がありますことをご承ください。

★赤・黄・緑の食べ物のグループ分けは、6つの基礎食品(厚生労働省)と、食べ物の3つのはたらき(文部科学省)をもとにしています。

栄養士 野原正子

日曜	献立名	おやつ		おもな材料(昼食)			日曜	献立名	おやつ		おもな材料(昼食)		
		午前(1~2歳児)	午後(1~5歳児)	あか	きいろ	みどり			午前(1~2歳児)	午後(1~5歳児)	あか	きいろ	みどり
1 土	入園式			あか	きいろ	みどり	15 土	もずくどんぶり トマトときゅうりの酢みそあえ みそ汁 ネーブル (4月第3日曜日は、もずくの日)	*** 午前保育	あか	きいろ	みどり	
3 月	チキンカレー(強化米) きゅうりの甘酢あえ レタスのスープ りんご	米せんべい 豆腐ブレッド 保育乳	鶏もも肉 しらす干し わかめ ベーコン	精白米 強化米 じゃが芋	人参 玉ねぎ Hコーン缶 GP 白菜 ピーマン きゅうり レタス りんご		17 月	黒米ごはん 豚肉のマーマレード焼き 五目きんぴら 白菜のおかかあえ みそ汁 ネーブル	米せんべい 人参ケーキ 保育乳	豚肩ロース 鶏もも肉 竹小町 もずく 豆腐	精白米 強化米 強化米 黒ゴマ	ごぼう 人参 糸こんにゃく 干しいたけ 白菜 ねぎ えのきたけ ネーブル	
4 火	マージンごはん 鮭のタルタル焼き 人参シリシリ もずくの酢物 みそ汁 ネーブル	バナナ ココア蒸しパン 保育乳	鮭 鶏ささみ もずく 油揚げ わかめ	精白米 強化米 もちきび	玉ねぎ 人参 ブロッコリー もやし きゅうり 大根 ねぎ ネーブル		18 火	マージンごはん レバーフライ こんにゃくのソテー マッシュポテト みそ汁 ネーブル	バナナ ヨーグルトブレッド 保育乳	豚レバー 鶏ささみ 豆腐 わかめ	精白米 強化米 もちきび じゃが芋	刻みサラダ菜 糸こんにゃく 人参 Hコーン缶 小松菜 とうがん ねぎ ネーブル	
5 水	ごはん(強化米入り) 納豆みそ 豚肉のしょうが焼き ひじきの五目煮 白菜のおひたし ポテトスープ ネーブル	米せんべい 蒸しパン 保育乳	ひきわり納豆 ツナ缶 豚もも肉 干ひじき 竹小町 ベーコン	精白米 強化米 白ゴマ じゃが芋	人参 ねぎ 糸こんにゃく GP ニラ 白菜 えのきたけ ほうれん草 ネーブル		19 水	沖縄そば ほうれん草のソテー きゅうりの甘酢あえ りんご	米せんべい いなり寿司 麦茶	豚三枚肉 丸かまぼこ ベーコン 鶏ささみ しらす干し	沖繩そば (茹)	刻み昆布 ねぎ ほうれん草 もやし Hコーン缶 きゅうり りんご	
6 木	スパゲティミートソース ゴマじゃが スティックきゅうり コーンスープ バナナ	米せんべい しらすおにぎり 麦茶	牛ひき肉 豚ひき肉	スパゲティ じゃが芋 白すりごま	人参 玉ねぎ トマト セロリ ピーマン きゅうり コーン缶 白菜 バナナ		20 木	ごはん(強化米入り) さばのりんごソースかけ 春雨の中華炒め ブロッコリーのしらすあえ 大根汁 バナナ	りんご お麩ラスク 保育乳	さば 豚もも肉 しらす干し 絹ごし豆腐 わかめ	精白米 強化米 春雨	玉ねぎ たけのこ 人参しめじ キャベツ ねぎ さやいんげん ブロッコリー 大根 バナナ	
7 金	黒米ごはん 鶏肉のさっぱり煮 きんぴらごぼう ブロッコリーのしらすあえ みそ汁 ネーブル	りんご キャロットサンド 保育乳	鶏もも肉 竹小町 しらす干し わかめ 絹ごし豆腐 ツナ缶	精白米 強化米 白ゴマ	ごぼう ねぎ 人参 ニラ 糸こんにゃく ブロッコリー キャベツしめじ えのきたけ ネーブル		21 金	キーマカレー(強化米入り) スティックきゅうり わかめスープ りんご	米せんべい サングワチグワシー 三月菓子 保育乳	鶏ひき肉 絹ごし豆腐 わかめ	精白米 強化米 じゃが芋 白ゴマ	人参 玉ねぎ Hコーン缶 GP ピーマン トマト缶 きゅうり ねぎ えのきたけ りんご	
8 土	ごはん(強化米入り) 麻婆豆腐 きゅうりの中華風 もずくスープ ネーブル	*** ステックパン 豆乳	豆腐 豚ひき肉 もずく	精白米 強化米	生しいたけ 人参 ニラ 玉ねぎ たけのこ きゅうり えのきたけ ねぎ ネーブル		22 土	ハヤシライス スティックきゅうり わかめスープ ネーブル 旧暦3月3日 浜下り(ハマウリ)	*** ステックパン 豆乳	鶏ささみ わかめ	精白米 強化米 じゃが芋 白ゴマ	玉ねぎ 人参 GP きゅうり みつば ネーブル	
10 月	三色ごはん(強化米) マカロニサラダ みそ汁 ネーブル	米せんべい バナナケーキ 保育乳	鶏ひき肉 豚ひき肉 ハム 油揚げ わかめ	精白米 強化米 マカロニ 白ゴマ	人参 小松菜 りんご レーズン きゅうり とうがん ねぎ ネーブル		24 月	マージンごはん チキン照り焼き 人参シリシリ マカロニサラダ みそ汁 ネーブル	米せんべい 黒糖アガラサー 保育乳	鶏もも肉 竹小町 ツナ缶 油揚げ わかめ	精白米 強化米 もちきび マカロニ 白ゴマ	玉ねぎ 人参 もやし ブロッコリー りんご きゅうり 大根 ねぎ ネーブル	
11 火	のりごはん(強化米入り) 揚げ魚のケチャップあん ほうれん草炒め カリカリきゅうり そうめん汁	バナナ オートミールスナック 保育乳	白身魚 豆腐	精白米 強化米 白ゴマ そうめん	サラダ菜 ほうれん草 Hコーン缶 きゅうり ねぎ りんご		25 火	黒米ごはん 豚肉のしょうが焼き みそきんぴら ブロッコリー 春雨スープ バナナ	りんご ポテト磯辺揚げ 麦茶	豚肩ロース 竹小町 鶏ささみ	精白米 強化米 強化米 白ゴマ 春雨	赤ピーマン 玉ねぎ 人参 ごぼう 白菜 糸こんにゃく さやいんげん ブロッコリー たけのこ バナ ナ	
12 水	たけのこごはん 豚肉のソテー(フルーツソース) ブロッコリー 切干大根のイリチー ゆし豆腐汁 ネーブル	米せんべい 蒸し芋 保育乳	鶏もも肉 油揚げ 豚もも肉 竹小町 ゆし豆腐	精白米 強化米	たけのこ ブロッコリー 切干大根 かんぴょう 人参 ねぎ 糸こんにゃく ネーブル		26 水	カレーピラフ 豆腐ナゲット ブロッコリーとトマトのごまあえ みそ汁 ネーブル	米せんべい ジャムサンド 保育乳	鶏もも肉 ハム 豆腐 鶏ひき肉 干ひじき もずく	精白米 強化米 強化米 練りごま	人参 GP 玉ねぎ ねぎ トマト ブロッコリー えのきたけ 大根 ねぎ ネーブル	
13 木	ロールパン ハンバーグ ポテトサラダ 鶏と野菜の豆乳スープ バナナ	りんご みそおにぎり 麦茶	豚ひき肉 牛ひき肉 鶏ささみ 調整豆乳 ツナ缶	ロールパン じゃが芋	玉ねぎ 人参 きゅうり パン缶レーズン かぼちゃ えのきたけ キャベツ バナナ		27 木	マージンごはん 白身魚のパン粉焼き かぼちゃのコロコロ揚げ 切干大根のごま酢あえ そうめん汁 ネーブル	バナナ 誕生日会 ケーキ 保育乳	白身魚 鶏ささみ	精白米 強化米 もちきび 白ゴマ そうめん	かぼちゃ 切干大根 人参 きゅうり ごぼう ねぎ ネーブル	
14 金	タコライス かみかみごぼう みそ汁(大根豆腐) ネーブル	米せんべい アップルケーキ 保育乳	豚ひき肉 チーズ 豆腐 わかめ	精白米 強化米 白ゴマ	玉ねぎ 人参 レタス トマト ごぼう 大根 ねぎ ネーブル		28 金	仲良し遠足 弁当	米せんべい アップルケーキ 保育乳	豚肩ロース ウィンナー わかめ 絹ごし豆腐	精白米 強化米	大根 人参 糸こんにゃく Hコーン缶 キャベツ きゅうり レタス 玉ねぎ えのきたけ りんご	

★ 材料、行事、その他の都合により、献立を変更することがあります。  
★ 食物アレルギー対応食は、医師の診断書に基づき、『保育所におけるアレルギー対応ガイドライン(厚労省2019)』に沿って実施します。

★ 「離乳食の献立表」は、該当者だけに配布しています。  
★ 幼児食移行期(1歳~1歳半頃)は、咀嚼能力にあわせて調理形態や食材を替える場合があります。