



# 4月のたのしいしょくじ



R6.4

日付	献立名	材料名	おやつ (◎は10時おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維	日付	献立名	材料名	おやつ (◎は10時おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維	
01月	牛肉の甘辛煮、春雨サラダ、みそ汁(ふ・うすあげ・ねぎ)、御飯、みかん缶	牛肉(もも)(60g)、たまねぎ(30g)、しょうゆ(2g)、みりん(2g)、砂糖(1g)、/はるさめ(4g)、ブロッコリーゆで(冷凍)(15g)、きゅうり(9g)、にんじん(5g)、マヨネーズ(5g)、酢(2g)、砂糖(1g)、しょうゆ(うすくち)(0g)、/焼酎(2g)、油揚げ(3g)、万能ねぎ(2g)、かつお・昆布だし汁(150g)、米みそ(淡色辛みそ)(8g)、/米(50g)、/みかん缶(10g)、/食パン(30g)、マーガリン(5g)、こま(2g)、グラニュー糖(5g)、牛乳(150g)	ごまシユガートースト、牛乳150	638(44.7) 26.9(18.8) 25.3(17.7) 3.8(2.6)	17水	肉じゃが、シユウマイ、ぶりかけ、御飯、バナナ	牛肉(もも)(30g)、じゃがいも(64g)、にんじん(15g)、たまねぎ(65g)、いんげんまめ(ゆで)(10g)、しらたき(20g)、かつおだし汁(40g)、みりん(1g)、しょうゆ(4g)、砂糖(2g)、食塩(0g)、油(2g)、/シユウマイ(冷凍)(30g)、/カルシウム入りかけのりかつお(2g)、/米(50g)、/バナナ(60g)、/ヨーグルト(加糖)(70g)、生クリーム(5g)	生クリームヨーグルト	521(36.5) 19.4(13.6) 11.7(8.2) 10.5(7.3)	
02火	大豆入り炒りどり、わかめとじゃこの炒り煮、御飯、ミニチーズ	鶏もも肉(25g)、だいず(乾)(17g)、れんこん(20g)、ごぼう(21g)、いんげんまめ(ゆで)(10g)、板こんにゃく(20g)、にんじん(15g)、ちくわ(11g)、みりん(2g)、しょうゆ(5g)、砂糖(2g)、かつおだし汁(40g)、油(1g)、/カットわかめ(2g)、しらす干し(4g)、ごま油(0g)、砂糖(1g)、しょうゆ(2g)、こま(1g)、/米(50g)、/チーズ(8g)、/ホットケーキ粉(17g)、牛乳(14g)、いちごジャム(9g)、食塩(0g)、牛乳(150g)	さくら蒸しパン、牛乳150	573(40.1) 27.5(19.3) 16.4(11.5) 9.0(6.3)	18木	魚のバターしょうゆ焼き、あけ入りごまあえ、すまし汁(豆腐・わかめ・みつば)、御飯	ホキ(60g)、しょうゆ(3g)、バター(1g)、砂糖(2g)、酒(1g)、本みりん(1g)、/はくさい(35g)、ほうれんそう(20g)、にんじん(5g)、油揚げ(3g)、こま(2g)、しょうゆ(2g)、砂糖(1g)、酒(1g)、しょうゆ(うすくち)(0g)、/木綿豆腐(20g)、カットわかめ(1g)、みつば(2g)、かつお・昆布だし汁(150g)、しょうゆ(うすくち)(2g)、食塩(0g)、/米(50g)、/食パン(30g)、きな粉(3g)、砂糖(3g)、マーガリン(5g)、牛乳(150g)	きな粉パン、牛乳150	595(41.7) 24.3(17.0) 26.8(18.8) 4.1(2.9)	
03水	カレーライス、コーンとツナのサラダ、いちご	米(60g)、牛肉(もも)(25g)、じゃがいも(50g)、にんじん(10g)、たまねぎ(50g)、油(2g)、カレーパウダー(20g)、/ツナ水煮缶(10g)、コーン(冷凍)(25g)、きゅうり(15g)、酢(2g)、砂糖(1g)、しょうゆ(うすくち)(0g)、/いちご(45g)、/白玉粉(25g)、砂糖(6g)、きな粉(6g)、黒こま(1g)、牛乳(150g)	黒ゴマきな粉もち、牛乳150	705(49.4) 23.4(16.4) 21.5(15.0) 10.4(7.3)	19金	鶏のから揚げ、華風あえ、みそ汁(もやし・わかめ・ねぎ)、御飯	鶏もも肉(65g)、から揚げ粉(5g)、小麦粉(3g)、卵(2g)、油(5g)、/はるさめ(4g)、にんじん(5g)、きゅうり(18g)、ハム(5g)、こま(1g)、鳥がらだし汁(0g)、酢(2g)、砂糖(2g)、しょうゆ(2g)、ごま油(1g)、/万能ねぎ(2g)、もやし(15g)、カットわかめ(1g)、かつお・昆布だし汁(150g)、米みそ(淡色辛みそ)(8g)、/米(50g)、/豚肉(肩)(15g)、キャベツ(26g)、焼きそばめん(45g)、中濃ソース(6g)、ウスターソース(2g)、食塩(0g)、白こしょう(0g)、牛乳(150g)	おやつ焼きそば、牛乳150	601(42.0) 30.2(21.2) 20.1(14.0) 4.0(2.8)	
04木	コロッケ、スバゲティサラダ、コンソメスープ、御飯	ポテトコロッケ(冷凍)(60g)、中濃ソース(1g)、油(5g)、/スバゲティ(7g)、ブロッコリーゆで(冷凍)(15g)、きゅうり(9g)、にんじん(5g)、マヨネーズ(8g)、酢(2g)、砂糖(1g)、しょうゆ(うすくち)(0g)、/ベーコン(8g)、にんじん(5g)、キャベツ(23g)、食塩(0g)、コンソメ(2g)、しょうゆ(うすくち)(1g)、/米(50g)、/食パン(18g)、卵(15g)、マヨネーズ(5g)、食塩(0g)、牛乳(150g)	卵サンド、牛乳150	635(44.4) 17.7(12.4) 29.5(20.7) 2.8(2.0)	22月	焼肉、大豆入りサラダ、みそ汁(大根・うすあげ・ねぎ)、御飯	牛肉(もも)(60g)、たまねぎ(33g)、しょうが(1g)、しょうゆ(3g)、砂糖(3g)、みりん(3g)、こま(1g)、油(1g)、/大豆(10g)、ブロッコリーゆで(冷凍)(28g)、きゅうり(15g)、にんじん(5g)、マヨネーズ(5g)、酢(2g)、砂糖(1g)、しょうゆ(うすくち)(0g)、/だいこん(18g)、油揚げ(3g)、万能ねぎ(2g)、かつお・昆布だし汁(150g)、米みそ(淡色辛みそ)(8g)、/米(50g)、/バターロール(30g)、ワインナー(10g)、ケチャップ(5g)、牛乳(150g)	ホットドッグ、牛乳150	627(43.9) 28.3(19.8) 25.5(17.8) 4.0(2.8)	
05金	焼き魚(鮭)、干切り大根の煮付け、みそ汁(豆腐・わかめ・ねぎ)、御飯	さけ(60g)、食塩(0g)、/切り干しだいこん(7g)、にんじん(5g)、油揚げ(3g)、かつおだし汁(20g)、砂糖(3g)、しょうゆ(うすくち)(4g)、みりん(1g)、/木綿豆腐(20g)、万能ねぎ(2g)、カットわかめ(1g)、かつお・昆布だし汁(150g)、米みそ(淡色辛みそ)(8g)、/米(50g)、/菓子パン(30g)、牛乳(150g)	はちみつケーキ、牛乳150	532(37.2) 27.4(19.2) 11.8(8.3) 3.0(2.1)	23火	豚肉のしょうが焼き、白和え、そうめん汁、御飯	豚肉(肩ロース)(70g)、しょうが(1g)、しょうゆ(4g)、本みりん(4g)、酒(2g)、砂糖(1g)、こま(1g)、/木綿豆腐(35g)、ほうれんそう(20g)、にんじん(5g)、板こんにゃく(6g)、こま(1g)、淡色辛みそ(3g)、砂糖(2g)、しょうゆ(うすくち)(0g)、酒(0g)、/干しとうもろ(9g)、油揚げ(3g)、万能ねぎ(2g)、かつおだし汁(150g)、しょうゆ(2g)、食塩(0g)、/米(50g)、/カステラ(50g)、牛乳(150g)	カステラ、牛乳150	703(49.2) 29.7(20.8) 26.6(18.6) 2.3(1.6)	
06土		揚げパン(20g)、グラニュー糖(3g)、つぶしあん(砂糖添加)(1g)、牛乳(150g)	◎かにぼんあんドーナツ、◎牛乳150	179(12.6) 6.7(4.7) 9.4(6.6) 0.4(0.3)	24水	<b>お誕生日会 おたのしみメニュー</b> ハンバーグ、マカロニサラダ、アンパンマンポテト、わかめ御飯、オレンジ	合いミンチ(50g)、木綿豆腐(23g)、たまねぎ(28g)、にんじん(7g)、卵(8g)、油(1g)、パン粉(1g)、牛乳(1g)、食塩(0g)、こしょう(0g)、油(2g)、ウスターソース・濃厚ソース(1g)、コンソメ(0g)、/マカロニ(6g)、ブロッコリーゆで(冷凍)(15g)、きゅうり(9g)、にんじん(5g)、マヨネーズ(6g)、酢(2g)、砂糖(1g)、しょうゆ(うすくち)(0g)、/フライドポテト(18g)、/米(50g)、炊き込みわかめ(1g)、/オレンジ(50g)、/いちごジャム(30g)、/砂糖(2g)	いちごショートケーキ、ほうれん草&ぶどう	904(63.3) 26.5(18.6) 40.4(28.3) 5.3(3.7)	
08月	豚肉の甘辛炒め、ブロッコリーとツナのサラダ、みそ汁(はくさい・うすあげ・ねぎ)、御飯	豚肉(肩)(60g)、たまねぎ(28g)、しょうが(1g)、油(1g)、しょうゆ(3g)、みりん(3g)、酒(2g)、砂糖(1g)、/ツナ水煮缶(10g)、ブロッコリーゆで(冷凍)(28g)、きゅうり(15g)、にんじん(5g)、マヨネーズ(6g)、酢(2g)、砂糖(1g)、しょうゆ(うすくち)(0g)、/はくさい(28g)、油揚げ(3g)、万能ねぎ(2g)、かつお・昆布だし汁(150g)、米みそ(淡色辛みそ)(8g)、/米(50g)、/ハム(30g)、牛乳(150g)	バームクーヘン、牛乳150	641(44.9) 27.1(18.9) 29.9(21.0) 3.3(2.3)	25木	高野の卵とじ、えびしゅうまい、御飯、パン缶	凍り豆腐(15g)、鶏(ひき肉)(20g)、たまねぎ(40g)、にんじん(10g)、しめじ(11g)、グリーンピース(冷凍)(3g)、卵(21g)、かつおだし汁(40g)、しょうゆ(うすくち)(3g)、砂糖(2g)、みりん(1g)、酒(1g)、/エビシユマイ(冷凍)(30g)、/米(50g)、/パン缶(30g)、/たご(10g)、ねぎ(3g)、小麦粉(12g)、卵(4g)、食塩(0g)、あおのり(0g)、ウスターソース(5g)、水(6g)、牛乳(150g)	たご焼き、牛乳150	584(40.9) 29.7(20.8) 19.5(13.7) 3.1(2.2)	
09火	中華風炒め煮、肉団子、御飯、バナナ	豚肉(肩ロース)(20g)、凍り豆腐(5g)、はるさめ(7g)、キャベツ(30g)、にんじん(10g)、もやし(24g)、いんげん(ゆで)(8g)、鳥がらだし汁(1g)、しょうゆ(うすくち)(3g)、砂糖(1g)、ごま油(1g)、/肉団子(冷凍)(20g)、/米(50g)、/バナナ(60g)、/かぼちゃ(20g)、パイ皮(20g)、牛乳(150g)	かぼちゃパイ、牛乳150	574(40.2) 19.3(13.5) 20.1(14.0) 3.7(2.6)	26金	魚の磯辺揚げ、きんぴらごぼう、すまし汁(ふ・えのき・みつば)、御飯	ホキ(40g)、小麦粉(10g)、卵(6g)、油(5g)、あおのり(0g)、食塩(0g)、/糸こんにゃく(20g)、にんじん(5g)、ごぼう(23g)、こま(1g)、ごま油(1g)、しょうゆ(うすくち)(2g)、砂糖(1g)、本みりん(1g)、ほんだし(0g)、/焼酎(2g)、えのきたけ(8g)、みつば(2g)、かつお・昆布だし汁(150g)、しょうゆ(うすくち)(2g)、食塩(0g)、/米(50g)、/もち米(5g)、しょうゆ(0g)、牛乳(150g)	お菓子、牛乳150	500(35.0) 17.6(12.3) 20.6(14.4) 3.0(2.1)	
10水	ピピンバ、わかめスープ、アセロラゼリー	米(65g)、牛肉(もも)(50g)、焼肉のたれ甘口(5g)、もやし(36g)、ほうれんそう(18g)、にんじん(5g)、こま(1g)、鳥がらだし汁(1g)、しょうゆ(うすくち)(1g)、ごま油(1g)、/カットわかめ(1g)、万能ねぎ(2g)、こま(1g)、鳥がらだし汁(1g)、しょうゆ(うすくち)(1g)、ごま油(1g)、食塩(0g)、/カップゼリー(60g)、/アメリカンドッグ(25g)、油(3g)、ケチャップ(2g)、牛乳(150g)	ミニアメリカンドッグ、牛乳150	791(55.4) 22.8(16.0) 21.7(15.2) 2.3(1.6)	27土		マカロニ(ゆで)(10g)、きな粉(10g)、砂糖(10g)、牛乳(150g)	◎マカロニ、あべかわ、◎牛乳150	191(13.3) 9.2(6.4) 8.4(5.9) 2.1(1.5)	
11木	<b>季節を味わうメニュー</b> 魚の西京焼き(さわら)、アスパラとブロッコリーのおかか和え、みそ汁(玉ねぎ・うすあげ・ねぎ)、御飯	さわら(60g)、白みそ(9g)、マヨネーズ(6g)、砂糖(2g)、みりん(2g)、/グリーンアスパラガス(5g)、ブロッコリーゆで(冷凍)(30g)、きゅうり(10g)、コーン(冷凍)(5g)、かつお節(1g)、しょうゆ(2g)、砂糖(1g)、酒(1g)、しょうゆ(うすくち)(0g)、/たまねぎ(19g)、油揚げ(3g)、万能ねぎ(2g)、かつお・昆布だし汁(150g)、米みそ(淡色辛みそ)(8g)、/米(50g)、/スポンジケーキ(25g)、生クリーム(5g)、いちごジャム(3g)、牛乳(150g)	ミニいちごスベシヤル、牛乳150	585(40.9) 27.7(19.4) 22.5(15.7) 3.5(2.4)	30火	豆腐のカレー煮、ワインナー、ミニゼリー	木綿豆腐(90g)、豚肉(肩ロース)(25g)、たまねぎ(40g)、にんじん(10g)、しめじ(12g)、グリーンピース(冷凍)(3g)、油(2g)、カレーパウダー(12g)、しょうゆ(うすくち)(2g)、かつおだし汁(40g)、/ワインナー(20g)、/カップゼリー(30g)、/焼酎(5g)、/バター(8g)、グラニュー糖(7g)、牛乳(150g)	スナック、牛乳150	609(42.6) 21.8(15.2) 34.4(24.1) 3.8(2.7)	
12金	ミートスバゲティ、コーンサラダ、スナックスティック(15g)、ヤクルト	スバゲティ(45g)、合いミンチ(30g)、にんにく(0g)、たまねぎ(36g)、にんじん(8g)、小麦粉(2g)、油(3g)、トマトピューレ(10g)、ワイン(赤)(2g)、ケチャップ(15g)、ウスターソース(4g)、砂糖(1g)、食塩(0g)、粉チーズ(2g)、水(30g)、/コーン(冷凍)(33g)、きゅうり(14g)、マヨネーズ(6g)、酢(2g)、砂糖(1g)、しょうゆ(うすくち)(0g)、/菓子パン(15g)、/ヤクルト(65g)、/米(13g)、もち米(12g)、きな粉(6g)、三温糖(6g)、食塩(0g)、牛乳(150g)	きな粉おはぎ、牛乳150	721(50.5) 24.2(16.9) 23.7(16.6) 6.7(4.7)						
13土		小麦粉(12g)、砂糖(3g)、牛乳(25g)、生クリーム(10g)、いちごジャム(10g)、牛乳(150g)	◎さくらクレープ、◎牛乳150	224(15.7) 7.3(5.1) 11.1(7.7) 0.4(0.3)						
15月	チキンカツ、いんげんちくわのごまマヨ和え、コーンスープ、御飯、みかん缶	鶏むね肉(50g)、食塩(0g)、小麦粉(3g)、卵(5g)、パン粉(5g)、油(3g)、中濃ソース(1g)、/いんげんまめ(ゆで)(30g)、きゅうり(15g)、にんじん(5g)、ちくわ(6g)、こま(1g)、マヨネーズ(6g)、しょうゆ(2g)、砂糖(1g)、/コーンクリーム粉末スープ(17g)、牛乳(20g)、/米(50g)、/みかん缶(10g)、/ワッフル(31g)、牛乳(150g)	ベルギーワッフル、牛乳150	644(45.1) 29.8(20.9) 22.1(15.5) 5.3(3.7)						
16火	五目玉子焼き、ひじきの煮付け、みそ汁(チンゲン菜・うすあげ・ねぎ)、御飯	卵(45g)、鶏ひき肉(20g)、にんじん(5g)、たまねぎ(9g)、みつば(1g)、ほんだし(0g)、しょうゆ(うすくち)(0g)、油(1g)、/ひじき(3g)、大豆(6g)、にんじん(5g)、油揚げ(3g)、砂糖(2g)、しょうゆ(3g)、みりん(1g)、かつおだし汁(1g)、/チンゲンサイ(15g)、油揚げ(3g)、万能ねぎ(2g)、かつお・昆布だし汁(150g)、米みそ(淡色辛みそ)(8g)、/米(50g)、/クラッカー(15g)、いちごジャム(15g)、牛乳(150g)	ジャムサンドクラッカー、牛乳150	535(37.5) 22.6(15.8) 17.9(12.5) 3.7(2.6)						

3歳以上(3歳未満)

## ご入園・ご進級おめでとうございます!

暖かい気候となり、春らしさを感じ、新しい1年がスタートします。新しいお友だちを迎え、



新年度も楽しく元気に園生活を過ごしてもらえたらと思います。さくらいこども園は、自園調理を行っているので、子どもたちの嗜好や成長に合わせて献立を考えて作っています。

4月は新入園児さんが家でも食べたことがあるようなメニュー(カレーライスや鮭の塩焼きなど)を出すようにしています。お母さんがいない寂しさもあり園での時間は、最初は緊張でいっぱいです。少しでも給食を食べたときに、気持ちを和らげてあげたらと思っています。

園生活を楽しく過ごすために、ご家庭でも早寝・早起きを心がけて、生活リズムを崩さないようにしましょう。朝ごはんも1日を元気に過ごすための大事な習慣です。朝からしっかり活動していきますので、ご家庭でもご協力をお願いします。