



# 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了承ください。

★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。

(作成者)栄養士 野原正子

日曜	献立名	おやつ 午前(1~2歳児) 午後(1~5歳児)	おもな材料(昼食)			日曜	献立名	おやつ 午前(1~2歳児) 午後(1~5歳児)	おもな材料(昼食)		
			あか 血や肉・骨となる	きいろ 熱や力となる	みどり 体の調子をよくする				あか 血や肉・骨となる	きいろ 熱や力となる	みどり 体の調子をよくする
1 土	鶏肉のあんかけ丼 きゅうりの中華風 みそ汁 ネーブル  (ご入園・ご進級 おめでとうございます)	*** くろ棒 保育乳	鶏もも肉 油揚げ わかめ	精白米	干しいたけ 玉ねぎ 人参 ねぎ Hコーン缶 きゅうり 白菜 ネーブル	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)	*** せんべい 保育乳	もずく 豚ひき肉 竹小町 わかめ 豆腐	精白米	ピーマン 赤ピーマン Hコーン缶 トマト きゅうり えのきたけ ねぎ ネーブル
3 月	チキンカレー 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 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	キーマカレー スティックきゅうり わかめスープ りんご	米せんべい 人参クラッカー 保育乳	鶏ひき肉 絹ごし豆腐 わかめ	精白米 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
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 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	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 パイン缶 レーズン かぼちゃ えのきたけ キャベツ バナナ
5 水	ごはん 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 ちんびん 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 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 しらすおにぎり 保育乳	豚三枚肉 丸かまぼこ ベーコン 鶏ささみ しらす干し	沖縄そば (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 いなり寿司 保育乳	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 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 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 黒米 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	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 サンゴウチグワシー 三月菓子 保育乳	豚肩ロース 鶏もも肉 竹小町 もずく 豆腐	精白米 黒米 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
8 土	ごはん 麻婆豆腐 きゅうりの中華風 もずくスープ ネーブル 	*** 亀の甲せんべい 保育乳	豆腐 豚ひき肉 もずく	精白米	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)	*** はちや棒 保育乳	鶏ささみ わかめ	精白米 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 マカロニサラダ みそ汁 ネーブル	米せんべい ゴマ風味焼き菓子 保育乳	鶏ひき肉 豚ひき肉 ハム 油揚げ わかめ	精白米 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 もちきび マカロニ 白ゴマ	玉ねぎ 人参 ねぎ 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 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 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 保育乳	豚肩ロース 竹小町 鶏ささみ	精白米 黒米 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	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 ちんすこう(ココア風味) 保育乳	豚ひき肉 チーズ 豆腐 わかめ	精白米 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	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 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	♥♥ お弁当会 ♥♥ 	りんご 誕生ケーキ 麦茶 保育乳				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 切干大根のゴマ酢あえ そうめん汁 ネーブル	バナナ グレープゼリー せんべい 保育乳	白身魚 鶏ささみ	精白米 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	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 ミニマドレーヌ 保育乳	鶏もも肉 油揚げ 豚もも肉 竹小町 ゆし豆腐	精白米	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	28 金	のりごはん 豚大根のみそ煮 ポイルウイナー コーンサラダ レタスのスープ りんご	米せんべい くずもち 保育乳	豚肩ロース ウイナー わかめ 絹ごし豆腐	精白米	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。

