

4月の予定献立表

	月	火	水	木	金	土
午前 (未満児のみ)				1	2	3
屋食				ごはん 卵スープ 鶏肉の生姜焼き ごぼうサラダ	ごはん キャベツのすまし汁 鶏すき焼き きゅうりの酢の物	マーボー丼 チンゲン菜のスープ バナナ
午後				お茶、フルーチェ	牛乳、大学芋	牛乳、サブレ
午前 (未満児のみ)	5	6	7	8	9	10
屋食	ごはん ミルク味噌汁 鮭のコーンマヨ焼き 白菜のツナ和え	けんちんうどん れんこんサラダ オレンジ	麦ごはん 野菜スープ 鶏肉のパン粉焼き 大根とハムの和え物	チキンカレー コールスローサラダ フルーツヨーグルト	ごはん モズクスープ レバーのごまソース ブロッコリーのサラダ	ごはん 中華スープ なすと豚肉の炒め物
午後	牛乳 いちごジャム蒸しパン	お茶 鶏そぼろおにぎり	ジョア いりこ・せんべい	アップルジュース きな粉クリームサンド	牛乳、りんご餃子	牛乳、せんべい
午前 (未満児のみ)	12	13	14	15	16	17
屋食	ごはん 白菜とえのきのすまし汁 魚のもろみ焼き 切干大根のさっぱり和え	食パン ポークビーンズ マカロニサラダ	麦ごはん 大根の味噌汁 肉豆腐 バナナ	《入園・進級おめでとう給食》 ごはん 白菜のスープ ミートローフ ポテトサラダ	ごはん 豆腐のすまし汁 さわらのゴマ味噌焼き 千草和え	ごはん 白菜の味噌汁 肉じゃが 小松菜のおかか和え
午後	牛乳、じゃがまる	お茶、昆布おにぎり	牛乳、せんべい ゆでスナックエンドウ	牛乳、きなこマカロニ	牛乳、小松菜蒸しパン	牛乳、パイ菓子
午前 (未満児のみ)	19	20	21	22	23	24
屋食	ごはん さつまいもの味噌汁 お好み焼き	カレーうどん じゃがいもの煮物 アスパラとトマトの和え物	麦ごはん きやべつの味噌汁 白身魚のから揚げ もやしのごま和え	ごはん 豆腐の味噌汁 鶏の照り焼き ブロッコリーのツナ和え	ごはん 春野菜のクリームシチュー 炒り卵のサラダ	ごはん 中華スープ ジャージャン豆腐
午後	牛乳、もみじまんじゅう	お茶、たくあんおにぎり	ヤクルト、いりこ・クッキー	牛乳、ココアホットケーキ	牛乳、ごまトースト	牛乳、ビスケット
午前 (未満児のみ)	26	27	28	29	30	
屋食	ごはん コンソメスープ ポークチャップ 大豆のコロコロサラダ	ごはん 大根とキノコの味噌汁 魚の甘酢あんかけ ほうれん草の納豆和え	《お誕生日会》 ロールパン キャベツのスープ チキンカツ りんごサラダ	昭和の日	ブルコギ丼 ニラたまスープ 春雨サラダ	
午後	野菜ジュース バナナヨーグルト	牛乳、芋ようかん	牛乳、パウンドケーキ	牛乳、シリアルパー		



献立平均給与栄養

エネルギー	未満児 468kcal 以上児 519kcal
たんぱく質	未満児 18.7g 以上児 20.9g
脂質	未満児 15.9g 以上児 15.3g



園の都合により献立を変更する場合がございます。

発行日：令和 3 年 4 月

作成者：鳥田

🍎ご入園・ご進級おめでとうございます。
給食室では、子どもたちの健やかな成長を
願い食の面からサポートしていきます。
安全でおいしい給食づくりを心掛け、食べな
れていない料理や食材をおいしく食べてもら
えるように献立を工夫して提供していきま
す。そして、お友達と一緒に楽しく食事をす
ることで、心も身体も大きく元気に育ってほし
いと願っています。よろしくお願いいたします。

📅毎月 19 日は食育の日で、日本各地の郷
土料理を提供いたします。

「 今月は広島県です。」

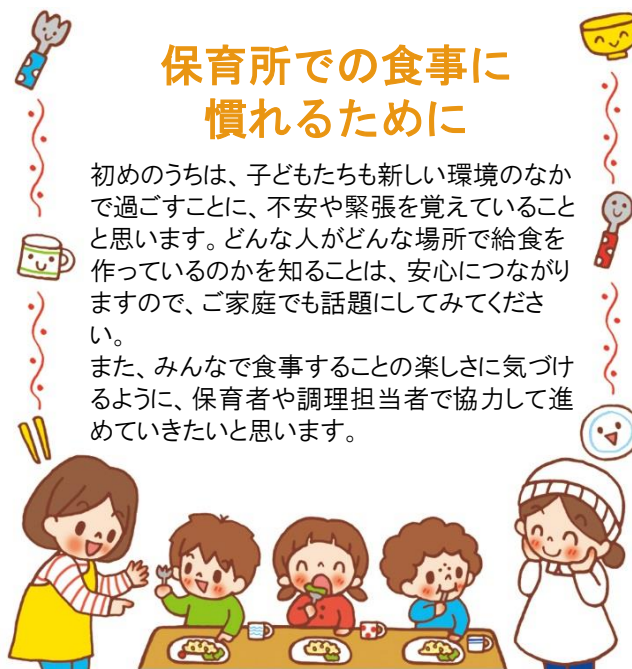
広島県といえばお好み焼き！広島県の人
口比から見たお好み焼き屋さんの軒数が、
大阪府の約 2 倍もあり、お好み焼きは広島
県のソウルフードとなっています。おやつには
もみじ饅頭を取り入れているので、広島県の
郷土に触れてほしいと思います🍡



保育所での食事に 慣れるために

初めのうちは、子どもたちも新しい環境のなか
で過ごすことに、不安や緊張を覚えていること
と思います。どんな人がどんな場所で給食を
作っているのかを知ることは、安心につながり
ますので、ご家庭でも話題にしてみてください。

また、みんなで食事することの楽しさに気づけ
るように、保育者や調理担当者と協力して進
めていきたいと思っています。



人気メニュー

みんな大好き！レンジでできる！ ピーマンのツナ和え

材料（大人 2 人分）

ピーマン …85 g 砂糖…4 g
人参 ……30 g 醤油…4 g
シーチキン…25 g 酢 ……4 g

所要時間
約 15 分

作り方

- ①材料の野菜を水洗いする。
- ②子どもににんじんの皮むきと、ピーマンの種を取ってもらう。
- ③大人がピーマンと人参を千切りにする。
- ④野菜をゆでる。またはレンジで加熱。
- ⑤野菜を水で洗い粗熱を取る。
- ⑥ボールにシーチキンを出す。
- ⑦ゆでた野菜を絞って⑥に入れる。
- ⑧⑦に調味料を入れ、子どもに混ぜてもらう。
- ⑨盛り付ける。

POINT

ピーマンは繊維に沿って切ると、細胞が壊
れにくく、苦みを感じにくくなります♪