

4月の給食だより

令和 3年 4月 1日

			1(木)	2(金)	3(土)
			ご飯・高野豆腐の卵とじ フロッコリーのわかかか和え・若竹汁 ☆ 精白米 ☆ 凍り豆腐 鶏卵 にんじん 生しいたけ さやえんどう ☆ フロッコリー 削り節 ☆ たけのこ 乾わかめ	ご飯・カレイの煮つけ・納豆サラダ みぞ汁(なめこ) ☆ 精白米 ☆ まがれい ☆ 納豆 にんじん キャベツ ごま ごまつな ☆ たまねぎ なめこ 青ねぎ 木綿豆腐	わかめごはん・厚揚げと大根のどろろ煮 すまし汁(小松菜) ☆ 精白米 わかめ いりごま ☆ 鶏ひき肉 厚揚げ だいこん こねご にんじん ぼんしめじ ☆ ごまつな にんじん たまねぎ
			お好み焼き(納豆)・牛乳 ☆ キャベツ 納豆 あおのり 鶏卵 薄力粉 ☆ 普通牛乳	おからクッキー・牛乳 ☆ おから ごま 鶏卵 薄力粉 ☆ 牛乳	お菓子(3時)・チーズ・牛乳(3時) ☆ おかし ☆ チーズ ☆ 牛乳
5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)	10(土)
大豆入りカレー・マカロニサラダ ミルクスープ ☆ 牛 豚ミンチ ジャがいも にんじん 玉ねぎ 普通牛乳 精白米 カレールー ☆ マカロニ にんじん キャベツ 鶏卵 ☆ ごまつな にんじん たまねぎ 普通牛乳	ご飯・鶏肉のさっぱり煮 薄キャベツのゴマ和え・卵スープ ☆ 精白米 ☆ 鶏肉 ☆ キャベツ きゅうりにんじん ごま ☆ 青ねぎ 鶏卵 にんじん たまねぎ	ご飯・すずきの唐揚げ・新玉ねぎ入り野菜炒め みぞ汁(大根と油揚げ) ☆ 精白米 ☆ すずき ☆ たまねぎ にんじん 青ピーマン キャベツ ☆ だいこん にんじん 油揚げ	ご飯・納豆揚げポール・切り干し大根のサラダ すまし汁(わかめ・えのき) ☆ 精白米 ☆ 納豆 鶏ひき肉 にんじん 生しいたけ こねご ☆ 切り干しだいこん ごま にんじん きゅうり ☆ えのきたけ わかめ たまねぎ	ご飯・さわらの白みぞ焼き・菜の花のお浸し すまし汁 ☆ 精白米 ☆ さわら ☆ 菜の花 キャベツ にんじん きゅうり ☆ たまねぎ 青ねぎ 油揚げ 絹ごし豆腐	焼きそば・葱入り卵焼き みぞ汁(豆腐・ワカメ) ☆ 中華めん にんじん たまねぎ もやし キャベツ 豚肉 青ピーマン ☆ 鶏卵 おぎ ☆ たまねぎ かぼちゃ 青ねぎ 木綿豆腐
ジャムサンド・牛乳 ☆ 食パン いちごジャム ☆ 普通牛乳	おもひ蒸しパン・牛乳(3時) ☆ よもぎ 鶏卵 薄力粉 普通牛乳 ☆ 普通牛乳	さつまいもあんこのお餅・牛乳 ☆ さつまいも つぶしあん ☆ 普通牛乳	フルーツヨーグルト ☆ フレーンヨーグルト パナナ りんご みかん	玄米フレーククッキー・ヤクルト ☆ 無塩バター 玄米フレーク ☆ 乳酸菌飲料	ゆかりおにぎり・牛乳 ☆ 精白米 しどの葉 ごま ☆ 普通牛乳
12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)	17(土)
親子丼ぶり・五目さびら・納豆汁 ☆ 鶏卵 若鶏もも たまねぎ 切りみつば 焼きのり ☆ ごぼう だいこん にんじん しらたき ごま こねご ☆ 納豆 にんじん こねご キャベツ	ご飯・豆腐ステーキ・スナッフえんどう・豚汁 ☆ 精白米 ☆ 木綿豆腐 にんじん 生しいたけ たまねぎ ほうれんそう ☆ スナッフえんどう ☆ 豚肉 こんにゃく だいこん にんじん ごぼう 青ねぎ	ご飯・さばの立田揚げ・ほうれん草の味噌和え みぞ汁(切干大根) ☆ 精白米 ☆ さば ☆ ほうれんそう にんじん あおのり キャベツ ☆ 切り干しだいこん にんじん 油揚げ	たけのこごはん・鶏の唐揚げ キャベツの塩昆布和え・豆乳味噌汁 ☆ 精白米 たけのこ ☆ 若鶏もも 長ねぎ ☆ キャベツ にんじん 塩昆布 ごま ☆ かぼちゃ にんじん たまねぎ 豆乳	ご飯・赤魚の煮つけ・ポテトサラダ かきたま汁 ☆ 精白米 ☆ 赤魚 ☆ ジャがいも にんじん きゅうり コーン まくろ水産缶詰 ☆ 鶏卵 にんじん たまねぎ ごまつな	ご飯・高野豆腐の卵とじ・納豆 みぞ汁(キャベツ) ☆ 精白米 ☆ 凍り豆腐 鶏卵 にんじん 生しいたけ さやえんどう ☆ 納豆 ☆ キャベツ にんじん たまねぎ こねご 油揚げ
りんごゼリー・牛乳(3時) ☆ りんごジュース 寒天 りんご ☆ 普通牛乳	バナナケーキ・牛乳(3時) ☆ バナナ 薄力粉 無塩バター ☆ 普通牛乳	あんこクッキー・牛乳(3時) ☆ つぶしあん 無塩バター 薄力粉 鶏卵 ☆ 普通牛乳	ジャコチーズパン・牛乳(3時) ☆ 食パン しらす干し チーズ いりごま ☆ 普通牛乳	マカロニサラダ・牛乳 ☆ マカロニ きな粉 いりごま ☆ 普通牛乳	お菓子・バナナ・牛乳 ☆ おかし ☆ バナナ
19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)	24(土)
ご飯・千草焼・こむぎいも・豆乳スープ ☆ 精白米 ☆ 鶏卵 鶏ひき肉 にんじん たまねぎ さやいんげん ☆ ジャがいも あおのり ☆ 豆乳 こねご ぼんしめじ えのきたけ にんじん たまねぎ	ご飯・白身魚のタルタル焼き フロッコリーのおかか和え・けんちん汁 ☆ 精白米 ☆ メルルーサ 鶏卵 あおのり ☆ フロッコリー にんじん 削り節 ☆ にんじん だいこん さといも ごぼう 木綿豆腐 こねご 生いも板こんにゃく	ご飯・春雨の中巻炒め・煮玉子 新玉オニオンスープ ☆ 精白米 ☆ 練豆はるさめ 牛ひき肉 にんじん 青ピーマン 生しいたけ ☆ 鶏卵 ☆ たまねぎ にんじん チンゲンサイ	ご飯・鮎の塩味味噌・ビーンズポテトサラダ すまし汁(小松菜) ☆ 精白米 ☆ さけ ごま ☆ 大豆 ジャがいも にんじん きゅうり マヨネーズ ☆ ごまつな たまねぎ にんじん	ご飯・健康ふりかけ・高野のから揚げ ひじき煮・豚汁 ☆ 精白米 ☆ あおのり いりごま しらす干し ☆ 凍り豆腐 ☆ 乾ひじき 油揚げ さやえんどう 大豆 ゆでにんじん ☆ 豚肉 だいこん 冷凍さといも 青ねぎ	豚肉ときのこの和風スパゲティ バイクドジャガ・卵スープ ☆ スパゲティ 豚肉 ぶなしめじ えのきたけ たまねぎ 青ねぎ 無塩バター ☆ ジャがいも パセリ ☆ 青ねぎ 鶏卵 にんじん たまねぎ
きん粉入りホットケーキ・牛乳 ☆ ホットケーキミックス きん粉 普通牛乳 ☆ 普通牛乳	蒸し芋・牛乳(3時) ☆ さつまいも ☆ 普通牛乳	餃子のピザ・牛乳 ☆ ぎょうざの皮 青ピーマン ツナ缶 たまねぎ ☆ 普通牛乳	牛乳・ポパイケーキ ☆ ほうれん草 鶏卵 ホットケーキ粉 牛乳 ☆ 牛乳	新じゃがフライ・牛乳(3時) ☆ ジャがいも ☆ 普通牛乳	じゃこおにぎり・牛乳(3時) ☆ 精白米 しらす干し あおのり わきごま ☆ 普通牛乳
26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)	
ロールパン・クリームシチュー・五子サラダ バナナ ☆ ロールパン ☆ 鶏肉 ジャがいも にんじん たまねぎ 普通牛乳 シチュールー ☆ 鶏卵 キャベツ きゅうり ☆ バナナ	鮭ごはん・納豆のハリハリ和え・わかめスープ ☆ さけ 精白米 ごま ☆ 納豆 切り干しだいこん にんじん ごまつな いりごま ☆ わかめ たまねぎ にんじん ごま	ご飯・お豆腐ナゲット ひじきとフロッコリー炒め ☆ 精白米 ☆ 木綿豆腐 鶏ひき肉 ☆ 乾ひじき フロッコリー にんじん ごま ☆ だいこん 油揚げ にんじん こねご	<p style="text-align: center; font-size: 2em; font-weight: bold;">昭和の日</p>	ご飯・豚の塩焼焼き ほうれん草ときのこの味噌和え ☆ 精白米 ☆ 豚肉 たまねぎ こねご ☆ ほうれんそう 生しいたけ にんじん いりごま ☆ 木綿豆腐 にんじん たまねぎ こねご	
わかかかチーズおにぎり・牛乳(3時) ☆ 精白米 チーズ 削り節 ☆ 普通牛乳	豆腐ドーナツ・牛乳(3時) ☆ ホットケーキ 木綿豆腐 ごま ☆ 普通牛乳	ラスク(青のり)・チーズ・ゴマ・牛乳(3時) ☆ 食パン あおのり フロセスチーズ ごま ☆ 普通牛乳	ごぼうチップス・バナナ・牛乳(3時) ☆ ごぼう ☆ バナナ		

4月の給食だより

令和 3年 めばえのにわ保育園

			1(木)	2(金)	3(土)
			ご飯・高野豆腐の卵とじ ブロッコリーのおかか和え・若竹汁 ☆ 精白米 ☆ 凍り豆腐 鶏卵 にんじん 生しいたけ えんどう ☆ ブロッコリー 削り節 ☆ たけのこ 乾わかめ お好み焼き(納豆)・牛乳 ☆ キャベツ 納豆 あおのり 鶏卵 薄力粉 ☆ 普通牛乳	ご飯・カレイの煮つけ・納豆サラダ みそ汁(なめこ) ☆ 精白米 ☆ まがれい ☆ 納豆 にんじん キャベツ ごま こまつな ☆ たまねぎ なめこ 青ねぎ 木綿豆腐 おからクッキー・牛乳 ☆ おから ごま 鶏卵 薄力粉 ☆ 牛乳	わかめごはん・厚揚げと大根のそぼろ煮 すまし汁(小松菜) ☆ 精白米 わかめ いりごま ☆ 鶏ひき肉 厚揚げ だいこん ねぎ にんじん ほんしめじ ☆ こまつな にんじん たまねぎ お菓子(3時)・チーズ・牛乳(3時) ☆ おかし ☆ チーズ ☆ 牛乳
5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)	10(土)
大豆入りカレー・マカロニサラダ ミルクスープ ☆ 牛、豚ミンチ ジャがいも にんじん 玉ねぎ 普通牛乳 精白米 カレールウ ☆ マカロニ にんじん キャベツ 鶏卵 ☆ こまつな にんじん たまねぎ 普通牛乳	ご飯・鶏肉のさっぱり煮 春キャベツのゴマ和え・卵スープ ☆ 精白米 ☆ 鶏肉 ☆ キャベツ きゅうり にんじん ごま ☆ 青ねぎ 鶏卵 にんじん たまねぎ	ご飯・すずきの照焼・新玉ねぎ入り野菜炒め みそ汁(大根と油揚げ) ☆ 精白米 ☆ すずき ☆ たまねぎ にんじん 青ピーマン キャベツ ☆ だいこん にんじん 油揚げ	ご飯・納豆揚げボール・切り干し大根のサラダ すまし汁(わかめ・えのき) ☆ 精白米 ☆ 納豆 鶏ひき肉 にんじん 生しいたけ こねぎ ☆ 切り干しだいこん ごま にんじん きゅうり ☆ えのきたけ わかめ たまねぎ	ご飯・さわらの白みそ焼き・菜の花のお浸し すまし汁 ☆ 精白米 ☆ さわら ☆ 菜の花 キャベツ にんじん きゅうり ☆ たまねぎ 青ねぎ 油揚げ 絹ごし豆腐	焼きそば・葱入り卵焼き みそ汁(豆腐・ワカメ) ☆ 中華めん にんじん たまねぎ もやし キャベツ 豚肉 青ピーマン ☆ 鶏卵 ねぎ ☆ たまねぎ かぼちゃ 青ねぎ 木綿豆腐
ジャムサンド・牛乳 ☆ 食パン いちごジャム ☆ 普通牛乳	よもぎ蒸しパン・牛乳(3時) ☆ よもぎ 鶏卵 薄力粉 普通牛乳 ☆ 普通牛乳	さつま芋とあんこのお焼き・牛乳 ☆ さつまいも つぶしあん ☆ 普通牛乳	フルーツヨーグルト ☆ プレーンヨーグルト パナナ りんご みかん	玄米フレーククッキー・ヤクルト ☆ 無塩バター 玄米フレーク パター ☆ 乳酸菌飲料	ゆかりおにぎり・牛乳 ☆ 精白米 しその葉 ごま ☆ 普通牛乳
12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)	17(土)
親子丼ぶり・五目きんぴら・納豆汁 ☆ 鶏卵 若鶏もも たまねぎ 切りみつば のり ☆ ごぼう だいこん にんじん ごま ねぎ ☆ 納豆 にんじん こねぎ キャベツ	ご飯・豆腐ステーキ・スナッペン・豚汁 ☆ 精白米 ☆ 豆腐 にんじん しいたけ 玉ねぎ ほうれん草 ☆ スナッペン ☆ 豚肉 こんにゃく だいこん にんじん ごぼう 青ねぎ	ご飯・さばの立田揚げ・ほうれん草の磯和え みそ汁(切干大根) ☆ 精白米 ☆ さば ☆ ほうれん草 にんじん あおのり キャベツ ☆ 切り干しだいこん にんじん 油揚げ	たけのこごはん・鶏の葱ポン焼 きゃべつの塩昆布和え・豆乳味噌汁 ☆ 精白米 たけのこ ☆ 若鶏もも 長ねぎ ☆ キャベツ にんじん 塩昆布 ごま ☆ かぼちゃ にんじん たまねぎ 豆乳	ご飯・赤魚の煮付け・ポテトサラダ かきたま汁 ☆ 精白米 ☆ 赤魚 ☆ ジャがいも にんじん きゅうり コーン まぐろ水煮缶詰 ☆ 鶏卵 にんじん たまねぎ こまつな	ご飯・高野豆腐の卵とじ・納豆 みそ汁(きゃべつ) ☆ 精白米 ☆ 凍り豆腐 鶏卵 にんじん しいたけ えんどう ☆ 納豆 ☆ キャベツ にんじん たまねぎ こねぎ 油揚げ
りんごゼリー・牛乳(3時) ☆ りんごジュース 寒天 りんご ☆ 普通牛乳	パナナケーキ・牛乳(3時) ☆ パナナ 薄力粉 無塩バター ☆ 普通牛乳	あんこクッキー・牛乳(3時) ☆ つぶしあん 無塩バター 薄力粉 鶏卵 ☆ 普通牛乳	ジャコチーズパン・牛乳(3時) ☆ 食パン しらす干し チーズ いりごま ☆ 普通牛乳	マカロニきなこ・牛乳 ☆ マカロニ きな粉 いりごま ☆ 普通牛乳	お菓子・バナナ・牛乳 ☆ おかし ☆ バナナ

ご入園・ご進級 おめでとうございます

かわいいお花が咲きそろう、気持ちのよい春がやってきました。
 新入児さんにとってははじめての給食ですね。
 保育園では栄養バランスを考えながら様々な食材を取り入れ、
 子ども達が安心して楽しく給食やおやつを食べられるよう
 工夫していきたいと思っています。育ち盛りのお子様楽しい食生活を
 送れるよう、ご家庭と連携をとっていきたく思いますので
 ご協力よろしくお願ひいたします。

『早寝・早起き・朝ごはん』 の習慣をつけましょう

子どもたちが楽しく元気に過ごすためには朝起きて、
 しっかりと朝ごはんを食べて、日中は身体を思いきり動かして遊び、
 夜はぐっすりと眠るという“生活リズム”を整えることが大切です。
 親子で新生活のリズムをぜひ見直してみましよう。

19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)	24(土)
ご飯・千草焼・こふきいも・豆乳スープ ☆ 精白米 ☆ 鶏卵 鶏ひき肉 にんじん たまねぎ さやいんげん ☆ じゃがいも あおのり ☆ 豆乳 こねぎ ぶなしめじ えのきたけ にんじん たまねぎ	ご飯・白身魚のタルタル焼き ブロッコリーのおかか和え・けんちん汁 ☆ 精白米 ☆ メルルーサ 鶏卵 あおのり ☆ ブロッコリー にんじん 削り節 ☆ にんじん だいこん さといも ごぼう 木綿豆腐 こねぎ 生いも板こんにゃく	ご飯・春雨の中華炒め・煮玉子 新玉オニオンスープ ☆ 精白米 ☆ 緑豆はるさめ 牛ひき肉 にんじん 青ピーマン 生いたけ ☆ 鶏卵 ☆ たまねぎ にんじん チンゲンサイ	ご飯・鮭の胡麻味噌焼・ピーズポテトサラダ すまし汁(小松菜) ☆ 精白米 ☆ さけ ごま ☆ 大豆 じゃがいも にんじん きゅうり マヨネーズ ☆ こまつな たまねぎ にんじん	ご飯・健康ふりかけ・高野のから揚げ ひじき煮・豚汁 ☆ 精白米 ☆ あおのり いりごま しらす干し ☆ 凍り豆腐 ☆ 乾ひじき 油揚げ さやえんどう 大豆 ゆでにんじん ☆ 豚肉 だいこん 冷凍さといも 青ねぎ	豚肉ときのこの和風スパゲティ バイクドジャガ・卵スープ ☆ スパゲティ 豚肉 ぶなしめじ えのきたけ たまねぎ 青ねぎ 無塩バター ☆ じゃがいも パセリ ☆ 青ねぎ 鶏卵 にんじん たまねぎ
きな粉入りホットケーキ・牛乳 ☆ ホットケーキミックス きな粉 普通牛乳 ☆ 普通牛乳	蒸し芋・牛乳(3時) ☆ さつまいも ☆ 普通牛乳	餃子のピザ・牛乳 ☆ ぎょうざの皮 青ピーマン ツナ缶 たまねぎ ☆ 普通牛乳	牛乳・ポパイケーキ ☆ ほうれん草 鶏卵 ホットケーキ粉 牛乳 ☆ 牛乳	新じゃがフライ・牛乳(3時) ☆ じゃがいも ☆ 普通牛乳	じゃこおにぎり・牛乳(3時) ☆ 精白米 しらす干し あおのり むぎごま ☆ 普通牛乳
26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)	
ロールパン・クリームシチュー・玉子サラダ バナナ ☆ ロールパン ☆ 鶏肉 じゃがいも にんじん たまねぎ 普通牛乳 シチュールー ☆ 鶏卵 キャベツ きゅうり ☆ バナナ おかかチーズおにぎり・牛乳(3時) ☆ 精白米 チーズ 削り節 ☆ 普通牛乳	鮭ごはん・納豆のハリハリ和え・わかめスープ ☆ さけ 精白米 ごま ☆ 納豆 切干しだいこん にんじん こまつな いりごま ☆ わかめ たまねぎ にんじん ごま	ご飯・お豆腐ナゲット ひじきとブロッコリー炒め ☆ 精白米 ☆ 木綿豆腐 鶏ひき肉 ☆ 乾ひじき ブロッコリー にんじん ごま ☆ だいこん 油揚げ にんじん こねぎ	昭和の日	ご飯・豚の塩麴焼き・みそ汁 ほうれん草ときのこの胡麻和え ☆ 精白米 ☆ 豚肉 たまねぎ こねぎ ☆ ほうれん草 生いたけ にんじん いりごま ☆ 木綿豆腐 にんじん たまねぎ こねぎ ごぼうチップス・バナナ・牛乳(3時) ☆ ごぼう ☆ バナナ	

展示食について

毎日の給食とおやつ、離乳食を展示しています。
量や大きさ等、見て頂けたらと思います。
お迎えの時にぜひご覧ください。

おすすめレシピの紹介

めばえのにわ保育園のホームページや、Instagramで
給食やおやつの人気メニューレシピを紹介しています！

下記のQRコードより、ぜひご覧ください。
『作ってみました♪』の声がとても嬉しいです。
気になるメニューなどありましたらお声掛けくださいね。



Instagram



ホームページ

献立表について

- ◆上から順、☆ごとに1つのメニューで使用する食材が記載されています。
- ◆記載されているメニューは幼児食のものです。
離乳食やアレルギー対応食のメニューや食品名等の情報をご希望の方は、担任または栄養士までお気軽にお声がけください。
- ◆予定献立であり、変更の場合もありますので
ご了承くださいませようよろしくお願いいたします。

