４月の給食だより

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い、気持ちの良い春がやってきました。
新入園児さんにとっては初めての給食ですね。育ち盛りのお子さまが
安心して楽しい食生活を送れるよう努めたいと思います。ご家庭と連携を
とっていきたいと思いますのでご協力よろしくお願い致します。

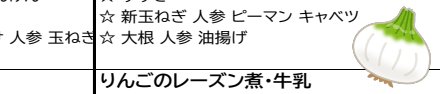
給食の様子やレシピなど、
ホームページやインスタグラム
で配信しています。
ぜひご覧ください☆

インスタ　ホームページ

令和5年4月　めばえのにわ保育園

1(土)
カレーライス・バナナ ヨーグルト ☆ 精白米　牛肉　じゃがいも　たまねぎ　人参 ☆ バナナ ☆ ヨーグルト
お菓子(3時)・チーズ・牛乳(3時) ☆　お菓子 ☆ チーズ　　☆牛乳

3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)	8(土)
親子丼ぶり・五目きんぴら みそ汁(わかめ) ☆ 鶏卵 鶏もも肉 玉ねぎ のり ☆ ごぼう 大根 人参 しらたき ごま ねぎ ☆ 人参 玉ねぎ 乾わかめ	アマランサスご飯・カレイの煮つけ ほうれん草の納豆和え・みそ汁(きのこ) ☆ アマランサス 精白米 ☆ かれい ☆ 納豆 ほうれん草 人参 ☆ 生しいたけ えのきたけ 玉ねぎ 人参 ねぎ	わかめごはん・厚揚げのそぼろ煮 切り干し大根のサラダ・ミルクスープ ☆ 精白米 わかめ ☆ 厚揚げ 鶏ひき肉 人参 ☆ 切干しだいこん 人参 きゅうり ごま ☆ こまつな 人参 玉ねぎ 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 ☆ 鶏もも肉 ☆ キャベツ 人参 ごま ☆ 鶏卵 人参 玉ねぎ 生しいたけ	ご飯・赤魚煮 アスパラのツナマヨあえ・すまし汁 ☆ 精白米 ☆ さわら ☆ アスパラガス キャベツ 人参 ツナ缶 ☆ 切干しだいこん こまつな 人参　玉ねぎ	焼きそば・葱入り卵焼き みそ汁(豆腐・ワカメ) ☆ 中華めん 豚肉 人参 玉ねぎ もやし キャベツ ピーマン ☆ 鶏卵 ねぎ ☆ 玉ねぎ 豆腐 乾わかめ
あんこクッキー・牛乳(3時) ☆ 鶏卵 あんこ 無塩バター 薄力粉 ☆ 牛乳	ツナ入り芋餅・牛乳 ☆ じゃがいも ツナ缶 ☆　牛乳	フルーツヨーグルト ☆ プレーンヨーグルト バナナ りんご キウイフルーツ	よもぎ蒸しパン・牛乳(3時) ☆ よもぎ 米粉 牛乳 ☆ 牛乳	お菓子・いちご・牛乳(3時) ☆ お菓子 ☆ いちご　　☆牛乳	わかめおにぎり・牛乳 ☆ 精白米 乾わかめ ごま ☆ 牛乳
10(月)	**11(火)**	**12(水)**	**13(木)**	**14(金)**	**15(土)**
大豆入りカレー(キヌア)・野菜スープ ブロッコリーとコーンのサラダ ☆ 豚肉 人参 玉ねぎ じゃがいも 大豆 カレールウ　牛乳　キヌア　精白米 ☆ ブロッコリー とうもろこし 人参 ☆きゃべつ　たまねぎ　人参　しめじ	ご飯・千草焼(しらす)・かぼちゃ煮 豆乳スープ ☆ 精白米 ☆ しらす干し 鶏卵 玉ねぎ 人参 いんげん ☆ かぼちゃ ☆ 豆乳 ねぎ ぶなしめじ えのきたけ 人参 玉ねぎ	ひじきごはん・すずきの照焼 新玉ねぎ入り野菜炒め・みそ汁 ☆ 精白米 乾ひじき 人参 えのきたけ ☆ すずき ☆ 新玉ねぎ 人参 ピーマン キャベツ ☆ 大根 人参 油揚げ	ご飯・高野のから揚げ・ひじき煮・豚汁 ☆ 精白米 ☆ 高野豆腐 ☆ 乾ひじき 油揚げ 大豆 にんじん いんげん ☆ 豚肉 大根 里芋 人参 ねぎ	ご飯・鮭の胡麻味噌焼 ほうれん草のお浸し・すまし汁(きのこ) ☆ 精白米 ☆ さけ ごま ☆ ほうれん草 人参 キャベツ　かつお節 ☆しいたけ　えのきたけ　玉ねぎ　豆腐	豚肉ときのこの和風スパゲティー ベイクドじゃが・卵スープ ☆ スパゲティ 豚肉 しめじ えのきたけ 玉ねぎ ねぎ バター ☆ じゃがいも パセリ ☆ ねぎ 鶏卵 人参 玉ねぎ
きな粉サンド・牛乳 ☆ 食パン きな粉 牛乳 ☆ 牛乳	ヨーグルトみかんケーキ・牛乳 ☆ プレーンヨーグルト みかん　薄力粉 ☆ 牛乳	りんごのレーズン煮・牛乳 ☆ りんご レーズン ☆ 牛乳	新じゃがフライ・牛乳(3時) ☆ じゃがいも ☆ 牛乳	レーズンパンのフレンチトースト・牛乳 ☆ 食パン レーズン 鶏卵 牛乳 ☆ 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 ごま ☆ 牛乳
17(月)	**18(火)**	**19(水)**	**20(木)**	**21(金)**	**22(土)**
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 ☆ 鶏もも肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ シチュールウ　牛乳 ☆ 鶏卵 キャベツ きゅうり ☆ バナナ	きのこご飯・さばの立田揚げ・ひじきｻﾗﾀﾞ みそ汁(切干大根) ☆ 精白米 ぶなしめじ えのきたけ 人参 ☆ さば ☆ 人参 きゅうり 乾ひじき キャベツ ☆ 切干しだいこん 人参 油揚げ みずな	ご飯・春雨の中華炒め・煮玉子 ミルクスープ ☆ 精白米 ☆ はるさめ 牛、豚ひき肉 人参 ピーマン もやし ☆ 鶏卵 ☆ じゃがいも 人参 ぶなしめじ 牛乳	ご飯・鰆の白みそ焼・ポテトサラダ みそ汁(小松菜) ☆ 精白米 ☆ 納豆 ☆ 赤魚 ☆ じゃがいも 人参 きゅうり とうもろこし　ツナ缶 ☆小松菜　たまねぎ　えのきだけ　人参	ご飯・豚のしょうが煮・春キャベツｻﾗﾀﾞ わかめスープ ☆ 精白米 ☆ 豚肉　玉ねぎ しょうが ☆ 春キャベツ 人参 きゅうり ☆ わかめ 玉ねぎ 人参	わかめごはん・高野豆腐の玉子とじ 豚汁 ☆精白米　わかめ　ごま ☆高野豆腐　鶏卵　人参　しいたけ　いんげん ☆豚肉　こんにゃく　里芋　大根　ねぎ
おかかチーズおにぎり・牛乳(3時) ☆ 精白米 チーズ かつお節 ☆ 牛乳	マカロニきなこ・りんご・牛乳 ☆ マカロニ きな粉 ☆ りんご　　☆牛乳	餃子のピザ・牛乳 ☆ ぎょうざの皮 ピーマン　ツナ缶 玉ねぎ ☆ 牛乳	さつまいもスティック・牛乳(3時) ☆ さつまいも　バター ☆ 牛乳	じゃこトースト・牛乳(3時) ☆ 食パン チーズ しらす干し あおのり ☆ 牛乳	お菓子・バナナ・牛乳(3時) ☆おかし　　☆バナナ ☆　牛乳
24(月)	**25(火)**	**26(水)**	**27(木)**	**28(金)**	**29(土)**
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 人参 こまつな ごま ☆ わかめ 玉ねぎ 人参	アマランサスご飯・豆腐ステーキ スナップえんどう・豚汁 ☆ アマランサス 精白米 ☆ 豆腐 人参 しいたけ 玉ねぎ ほうれん草 ☆ スナップえんどう ☆ 豚肉 こんにゃく 大根 ごぼう ねぎ	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 竹の子 ☆ 鶏もも肉 ねぎ ☆ キャベツ 人参 塩昆布 ごま ☆ かぼちゃ 人参 玉ねぎ 豆乳	ご飯・ししゃものﾌﾗｲ・切干し大根の煮物 けんちん汁 ☆ 精白米 ☆ ししゃも パン粉 ☆ 切干しだいこん 人参 油揚げ さやいんげん ☆ 人参 大根 さといも ごぼう 木綿豆腐 ねぎ	ご飯・健康ふりかけ・高野豆腐の卵とじ ブロッコリーのじゃこ炒め・若竹汁 ☆ 精白米 ☆ ツナ缶　あおのり ☆ 高野豆腐 鶏卵 人参 しいたけ いんげん ☆ ブロッコリー しらす干し ☆ 竹の子　乾わかめ	昭和の日
ごまいりこ・バナナ・牛乳 ☆ 田作り ごま ☆ バナナ　　☆牛乳	バナナケーキ・牛乳(3時) ☆ バナナ ホットケーキ粉 バター ☆ 牛乳	フルーツゼリー・牛乳(3時) ☆ りんご バナナ ゼラチン　りんごジュース ☆ 牛乳	おにぎり(切干大根)・牛乳(3時) ☆ 精白米 切干しだいこん 人参 油揚げ ☆ 牛乳	豆腐ドーナツ(米粉・かぼちゃ) ☆ 米粉 かぼちゃ 木綿豆腐 ☆ 牛乳	



《展示食》
毎日の給食とおやつ、離乳食を
展示しています。
お迎えの時にぜひご覧ください。

《献立表について》
記載しているメニューは幼児食のものです。離乳食
やアレルギー対応のメニュー等の情報をご希望の方
は、担任または栄養士までお声がけください。

《早寝・早起き・朝ごはん》
子どもたちが楽しく元気に過ごすには、朝おきてしっかりと
朝食をとり、よく遊び、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整えてみましょう！