



4月のこんだて



暖かな春風に包まれ、入園・進級の日を迎えました。新入園のお友だちはドキドキの毎日ですね。様々な経験を通して、みんなで食べる喜びや食事に興味をもてるような環境作りに努めてまいりたいと思います。また、旬の食材を使った安全でおいしい




令和4年4月1日 枚田みのり保育園

1(金)	2(土)
ハヤシライス・卵サラダ コンソメスープ・オレンジ ☆ 精白米 ☆ 牛肉 人参 たまねぎ ハヤシルウ しめじ ☆ 鶏卵 にんじん キャベツ マヨネーズ ☆ たまねぎ にんじん じゃがいも ほうれん草 ☆ オレンジ	焼きそば・塩昆布の和え物 すまし汁(豆腐) ☆ 中華めん ふた肉 人参 玉ねぎ ☆ お好み焼きソース きゃべつ ☆ 塩昆布 キャベツ にんじん もやし ☆ 木綿豆腐 人参 たまねぎ 小松菜
牛乳・スティックラスク ☆ 普通牛乳 ☆ 食パン 有塩バター	
8(金)	9(土)
わかめごはん・カレーの煮つけ・小松菜と厚揚げのお浸し・みそ汁(かぼちゃ) ☆ 精白米 カットわかめ ☆ まがれい ☆ にんじん こまつな たまねぎ 生揚げ ☆ かぼちゃ 人参 たまねぎ ほうれん草	ツナ入り炊き込みご飯・肉じゃがみそ汁(豆腐) ☆ 精白米 まぐろ油漬缶詰 ひじき にんじん ☆ 牛肉 にんじん たまねぎ じゃがいも ☆ にんじん たまねぎ 木綿豆腐 青ねぎ
牛乳・きなこサンド ☆ 普通牛乳 ☆ きな粉 食パン 普通牛乳	牛乳・クラッカー ☆ 普通牛乳 ☆ スナッククラッカー
11(月)	12(火)
春野菜カレー・マカロニサラダ コンソメスープ・バナナ ☆ 精白米 ☆ キャベツ にんじん たまねぎ じゃがいも ☆ 牛かた カレールウ アスパラ ☆ マカロニ 人参 ブロッコリー ☆ マヨネーズ まぐろ缶詰	ご飯・厚揚げのそぼろ煮・小松菜のごま和え みそ汁(ほうれん草・切干大根)・納豆 ☆ 精白米 ☆ 生揚げ 鶏ひき肉 人参 玉ねぎ さやいんげん ☆ 小松菜 いらごま もやし キャベツ ☆ にんじん ☆ 人参 玉ねぎ 切干し大根 ほうれん草
牛乳・ケーキサレ ☆ 普通牛乳 ☆ 人参 玉ねぎ ホットケーキミックス チーズ	牛乳・プレーンラスク ☆ 普通牛乳 ☆ ロールパン 有塩バター
13(水)	14(木)
ご飯・鯛の白みそ焼き・春野菜のソテー すまし汁(豆腐) ☆ 精白米 ☆ さわら 甘みそ ☆ キャベツ にんじん たまねぎ こまつな ☆ 木綿豆腐 にんじん たまねぎ 青ねぎ	ご飯・ぎせいどうふ・切干し大根の煮物 豚汁 ☆ 精白米 ☆ 人参 たまねぎ 鶏卵 木綿豆腐 乾ひじき ☆ しらす干し 青ねぎ ☆ 切干しだいこん にんじん さやいんげん ☆ 豚肉 人参 ごぼう 青ねぎ 大根 はくさい
牛乳・オレンジゼリー ☆ 普通牛乳 ☆ みかんジュース みかん缶詰 寒天	牛乳・りんご・チーズ ☆ 普通牛乳 ☆ りんご ☆ チーズ
15(金)	16(土)
ご飯・鮭のマヨネーズ焼き・ブロッコリーのじゃこ炒め・かぼちゃの豆乳スープ ☆ 精白米 ☆ さけ にんじん たまねぎ マヨネーズ ☆ パセリ ☆ ブロッコリー しらす干し 人参 たまねぎ ☆ 人参 かぼちゃ 玉ねぎ 豆乳 ほうれん草	ご飯・豚のしょうが煮・新じゃがいもの煮ころがし・わかめスープ ☆ 精白米 ☆ ふた肉 しょうが たまねぎ にんじん ☆ さやいんげん ☆ じゃがいも ☆ 塩わかめ にんじん たまねぎ 木綿豆腐
牛乳・豆乳わらびもち ☆ 普通牛乳 ☆ 豆乳 きな粉	牛乳・バナナケーキ ☆ 普通牛乳 ☆ バナナ ホットケーキミックス

4(月)	5(火)	6(水)	7(木)
ご飯・鶏肉のパン粉焼き・ひじき煮みそ汁(ほうれん草・切干大根) ☆ 精白米 ☆ 鶏肉 マヨネーズ パン粉 パセリ ☆ 乾ひじき さやいんげん 生揚げ にんじん ☆ 人参 たまねぎ 切干しだいこん ほうれん草	ご飯・鯛の梅マヨ焼き・新玉ねぎと玉子のおかか炒め・みそ汁(小松菜) ☆ 精白米 ☆ さわら うめ調味漬 マヨネーズ ☆ たまねぎ にんじん 削り節 鶏卵 ☆ にんじん たまねぎ こまつな 木綿豆腐	ご飯・ポークチャップ・ペイクトジャが 野菜のミルクスープ ☆ 精白米 ☆ ふた肉 トマトケチャップ たまねぎ 人参 ☆ じゃがいも あおさ ☆ にんじん たまねぎ ほうれん草 ☆ かぼちゃ 普通牛乳	ご飯・お豆腐ナゲット・五目きんぴら もやしスープ ☆ 精白米 ☆ 鶏ひき肉 木綿豆腐 マヨネーズ ☆ 大根 にんじん ごぼう さやいんげん ☆ ごま れんこん ☆ もやし にんじん たまねぎ 青ねぎ
牛乳・ごまクッキー ☆ 普通牛乳 ☆ ごま 有塩バター 薄力粉	牛乳・ひじきご飯おにぎり ☆ 普通牛乳 ☆ 精白米 ひじき にんじん まぐろ油漬缶詰	牛乳・苺ジャムケーキ ☆ 普通牛乳 ☆ ホットケーキミックス いちごジャム	お茶・フルーツヨーグルト ☆ 麦茶 ☆ ヨーグルト バナナ りんご みかん缶詰
11(月)	12(火)	13(水)	14(木)
春野菜カレー・マカロニサラダ コンソメスープ・バナナ ☆ 精白米 ☆ キャベツ にんじん たまねぎ じゃがいも ☆ 牛かた カレールウ アスパラ ☆ マカロニ 人参 ブロッコリー ☆ マヨネーズ まぐろ缶詰	ご飯・厚揚げのそぼろ煮・小松菜のごま和え みそ汁(ほうれん草・切干大根)・納豆 ☆ 精白米 ☆ 生揚げ 鶏ひき肉 人参 玉ねぎ さやいんげん ☆ 小松菜 いらごま もやし キャベツ ☆ にんじん ☆ 人参 玉ねぎ 切干し大根 ほうれん草	ご飯・鯛の白みそ焼き・春野菜のソテー すまし汁(豆腐) ☆ 精白米 ☆ さわら 甘みそ ☆ キャベツ にんじん たまねぎ こまつな ☆ 木綿豆腐 にんじん たまねぎ 青ねぎ	ご飯・ぎせいどうふ・切干し大根の煮物 豚汁 ☆ 精白米 ☆ 人参 たまねぎ 鶏卵 木綿豆腐 乾ひじき ☆ しらす干し 青ねぎ ☆ 切干しだいこん にんじん さやいんげん ☆ 豚肉 人参 ごぼう 青ねぎ 大根 はくさい
牛乳・ケーキサレ ☆ 普通牛乳 ☆ 人参 玉ねぎ ホットケーキミックス チーズ	牛乳・プレーンラスク ☆ 普通牛乳 ☆ ロールパン 有塩バター	牛乳・オレンジゼリー ☆ 普通牛乳 ☆ みかんジュース みかん缶詰 寒天	牛乳・りんご・チーズ ☆ 普通牛乳 ☆ りんご ☆ チーズ
15(金)	16(土)		
ご飯・鮭のマヨネーズ焼き・ブロッコリーのじゃこ炒め・かぼちゃの豆乳スープ ☆ 精白米 ☆ さけ にんじん たまねぎ マヨネーズ ☆ パセリ ☆ ブロッコリー しらす干し 人参 たまねぎ ☆ 人参 かぼちゃ 玉ねぎ 豆乳 ほうれん草	ご飯・豚のしょうが煮・新じゃがいもの煮ころがし・わかめスープ ☆ 精白米 ☆ ふた肉 しょうが たまねぎ にんじん ☆ さやいんげん ☆ じゃがいも ☆ 塩わかめ にんじん たまねぎ 木綿豆腐		
牛乳・豆乳わらびもち ☆ 普通牛乳 ☆ 豆乳 きな粉	牛乳・バナナケーキ ☆ 普通牛乳 ☆ バナナ ホットケーキミックス		


18(月)	19(火)	20(水)	21(木)	22(金)	23(土)
ご飯・カレーのケチャップあんかけ ひじきサラダ・みそミルクスープ ☆ 精白米 ☆ まがれい ケチャップ にんじん たまねぎ ☆ 人参 きゅうり 乾ひじき マヨネーズ ☆ 人参 たまねぎ かぼちゃ こまつな 牛乳	ご飯・鶏肉のから揚げ・春キャベツ とじゃこの和え物・すまし汁 (切干大根) ☆ 精白米 ☆ しょうが 片栗粉 鶏もも にんにく ☆ 人参 キャベツ もやし しらす干し ☆ 人参 たまねぎ 切干しだいこん 木綿豆腐 青ねぎ	親子丼・ほうれん草のごま和え みそ汁 (豆腐) ☆ 精白米 ☆ 鶏もも 鶏卵 にんじん たまねぎ 糸みつば ☆ 人参 キャベツ もやし ほうれんそう いりごま ☆ 人参 たまねぎ 木綿豆腐 切干し大根 ねぎ	ご飯・鮭の味噌焼き・マカロニの ケチャップソテー・すまし汁 (豆腐) ☆ 精白米 ☆ さけ 淡色辛みそ ☆ マカロニ・スパゲティ トマト缶 人参 たまねぎ トマトケチャップ ☆ 木綿豆腐 にんじん たまねぎ 小松菜	ご飯・筑前煮・五目うどん・バナナ 健康ふりかけ ☆ 精白米 ☆ にんじん たけのこ 生揚げ ごぼう 鶏もも さやいんげん 大根 ☆ ゆでうどん にんじん たまねぎ えのきたけ 青ねぎ 小松菜	中華丼・ゆかりの和えもの すまし汁 (豆腐) ☆ 精白米 ☆ 豚肉 人参 たまねぎ はくさい ごま油 ☆ キャベツ もやし にんじん ☆ 木綿豆腐 にんじん たまねぎ 青ねぎ
牛乳・お野菜ホットケーキ ☆ 普通牛乳 ☆ ホットケーキミックス 人参 ほうれん草	牛乳・カルピスゼリー ☆ 普通牛乳 ☆ 乳酸菌飲料 みかん缶詰	牛乳・オレンジ・小魚 ☆ 普通牛乳 ☆ オレンジ ☆ 小魚 ごま	牛乳・みかんケーキ ☆ 普通牛乳 ☆ ホットケーキミックス みかん缶詰	牛乳・ジャムサンド ☆ 普通牛乳 ☆ 食パン いちごジャム	牛乳・せんべい ☆ 普通牛乳 ☆ サラダせんべい
25(月)	26(火)	27(水)	28(木)	29(金)	30(土)
ご飯・さばの照り焼き・新じゃがいもの きんぴら・みそ汁 (豆腐・小松菜)・納豆 ☆ 精白米 ☆ さば ☆ じゃがいも にんじん いりごま ☆ 木綿豆腐 こまつな にんじん たまねぎ ☆ 納豆	麻婆豆腐丼・かぼちゃのオープン焼き 中華スープ ☆ 精白米 ☆ 木綿豆腐 ぶたひき肉 にんじん たまねぎ 片栗粉 ピーマン ☆ かぼちゃ プロセスチーズ ☆ 人参 玉ねぎ チンゲンサイ えのき	ご飯・オムレツ風・ツナサラダ 春野菜のカレースープ ☆ 精白米 ☆ 鶏卵 ブロッコリー 人参 ベーコン 玉ねぎ ☆ まぐろ 油漬缶詰 にんじん キャベツ ☆ にんじん たまねぎ キャベツ じゃがいも カレー ☆ 普通牛乳	ご飯・ホキの磯天ぷら・おかか和え すまし汁 (切干大根) ☆ 精白米 ☆ ホキ あおさ 天ぷら粉 なたね油 ☆ かつお節 キャベツ にんじん もやし ☆ 切干しだいこん 人参 たまねぎ 木綿豆腐 青ねぎ	昭 and の 日 	チキンカレー・酢の物 チンゲン菜ともやしのスープ ☆ 精白米 ☆ 鶏肉 カレールウ 人参 玉ねぎ じゃがいも ☆ にんじん キャベツ りょうとう もやし ☆ チンゲンサイ もやし 人参 玉ねぎ
牛乳・わかめじゃこおにぎり ☆ 普通牛乳 ☆ 精白米 乾わかめ しらす干し	きなこクッキー・ヤクルト ☆ きな粉 薄力粉 無塩バター ☆ 乳酸菌飲料	お茶・莓ソースヨーグルト ☆ 麦茶 ☆ イチゴジャム プレーンヨーグルト	牛乳・バナナ・きなこマカロニ ☆ 普通牛乳 ☆ バナナ ☆ きなこ マカロニ		牛乳・りんごゼリー ☆ 普通牛乳 ☆ りんごジュース 寒天



朝ごはんを食べよう


朝食は体にプラスになることばかりです

- 体温を上げることで体が活動的に
- 血糖値を上げて脳にエネルギーを
 - 噛むことで脳が目覚める
 - 胃腸が活発になり、便秘解消に



春野菜

新玉ねぎ・春キャベツ・たけのこ・いちご・菜の花・タラの芽。冬の間エネルギーを蓄えた「芽」や「根」には栄養がいっぱいです。園でも給食で季節を感じてもらえるように、旬の食材をたくさんとり入れています。子どもたちにも、給食を通して旬の食材を知って



給食に関する質問やご希望等がありましたら、お気軽に担任を通して給食室にご相談ください。

