



# 2022年 4月 予定献立表

この花ナーサリ ・ この花KidsRoom



日	曜	昼食献立名	おやつ	材料(昼食とおやつ)		
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1	金	あわごはん 赤魚の煮つけ 昆布イリチー 紅白なます	ゆし豆腐汁(アーサ) くだもの 牛乳 カップケーキ	米、きび、砂糖、油	牛乳、豆腐、あかうお、豚肉、みそ	だいこん、にんじん、こんぶ、レモン、あおさ、しょうが、オレンジ
2	土	中華丼 大根のツナサラダ みそ汁(じゃが芋・こまつな) パイン缶	まめびよ 蒸しカステラ(黒糖)	米、強力粉(小麦)、黒糖、じゃがいも、三温糖、ごま油、ドレッシング、片栗粉	豚肉、牛乳、みそ、ツナ缶	はくさい、パイナップル、だいこん、きゅうり、たけのこ、にんじん、こまつな、きくらげ、しいたけ
3	日	お休み				
4	月	あわごはん マーボー豆腐 ササミのごまサラダ みそ汁(とうがん・わかめ)	くだもの 牛乳 焼きいも	さつまいも、米、ごまドレッシング(ごま・卵)、きび、油、片栗粉、砂糖	牛乳、豆腐、ささ身、みそ、牛豚合びき肉	キャベツ、とうがん、きゅうり、たまねぎ、にんじん、長ねぎ、わかめ、オレンジ
5	火	ごはん ひじきの佃煮 鶏肉と大根の煮物 コロッケ	みそ汁(はくさい・えのき) くだもの 牛乳 マーブルケーキ	米、ホットケーキミックス(小麦・乳)、バター(乳)、三温糖、油、コロッケ(小麦)	牛乳、鶏肉、卵、みそ、脱脂粉乳	だいこん、はくさい、いんげん、にんじん、えのきたけ、しいたけ、ひじき、いりごま、りんご
6	水	麦ごはん 酢豚 蒸ししゅうまい みそ汁(豆腐・わかめ)	くだもの 牛乳 サーターアングキ(かぼちゃ)	米、小麦粉、三温糖、油、押麦、片栗粉、ホットケーキミックス(小麦・乳)、油	牛乳、豚肉、豆腐、卵、みそ、しゅうまい(小麦・乳・豚・大豆・鶏・ごま)	たまねぎ、ピーマン、にんじん、たけのこ、パイナップル、ねぎ、かぼちゃ、しいたけ、にんにく、バナナ、わかめ
7	木	チャーハン チキンのから揚げ アスパラときのこのソテー みそ汁(キャベツ・油揚げ)	くだもの ゼリー せんべい	米、小麦粉、油、せんべい	豚肉、みそ、ベーコン(豚・乳・卵・大豆)、卵、油揚げ(大豆)、鶏肉	アスパラガス、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ミックスベジタブル、しめじ、エリンギ、にんにく、オレンジ
8	金	パン クリームシチュー ミートボール ブロッコリーサラダ	フルーツカクテル ひじきごはん チーズ	米、じゃがいも、コッパパン、マヨネーズ(卵)、油、三温糖	鶏肉、ミートボール(乳・小麦・鶏・豚)、卵、大豆、チーズ(乳)	ブロッコリー、みかん、パイナップル、たまねぎ、ミックスベジタブル、マッシュルーム、にんじん、ひじき、いりごま
9	土	ごはん 鮭のポテト焼き 厚揚げと菜の花の炒め物 みそ汁(大根・わかめ)	デザート バナナ ビスケット	米、じゃがいも、マヨネーズ(卵)、ビスケット(小麦・乳)、バター、油	揚げ豆腐、豚肉、みそ、牛乳、鮭	なのはな、にんじん、だいこん、バナナ、わかめ、あおのり
10	日	°❀❀。❀❀❀❀° お休み ❀°❀❀❀°。❀❀				
11	月	ごはん 豚肉のしょうが炒め かぼちゃの甘煮 みそ汁(とうがん・ねぎ)	くだもの 牛乳 シュガーラスク	米、砂糖、バター(乳)、油、食パン(小麦)	牛乳、豚肉、みそ	かぼちゃ、たまねぎ、とうがん、ピーマン、にんじん、ねぎ、しょうが、りんご
12	火	ごはん 昆布の佃煮 ササミフライ パパイヤ炒め	みそ汁(はくさい・しめじ) デザート 麦茶 いなり寿司 小魚(ごま)	米、パン粉(小麦)、油、小麦粉、三温糖	豚肉、みそ、卵、油揚げ、小魚(魚・ごま)、とりささみ	パパイヤ、はくさい、にんじん、いんげん、しめじ、こんぶ
13	水	沖縄そば わかめごはん ほうれんそうの白和え くだもの	デザート ヨーグルト クラッカー	沖縄そば(小麦・大豆)、米	豆腐、豚三枚肉、豚だし骨、かまぼこ(大豆・魚)、ヨーグルト(乳)	ほうれんそう、ねぎ、オレンジ
14	木	あわごはん グルクンのいそべ揚げ とうがんのそぼろ煮 みそ汁(玉ねぎ・わかめ)	パイン缶 牛乳 ココア蒸しパン	米、ホットケーキミックス(小麦・乳)、小麦粉、油、三温糖、きび、砂糖、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉、卵、みそ、グルクン	とうがん、パイナップル、にんじん、たまねぎ、いんげん、しいたけ、わかめ、あおのり
15	金	麦ごはん ひじきハンバーグ きんぴらごぼう みそ汁(キャベツ・えのき)	くだもの 麦茶 ワインナードッグ	米、ホットケーキミックス(小麦・乳)、油、押麦、パン粉(小麦)、砂糖	牛豚合びき肉、豆腐、ワインナー(乳・鶏・豚)、豚肉、みそ、卵	ごぼう、たまねぎ、にんじん、キャベツ、こんにゃく、いんげん、えのきたけ、バナナ、ひじき
16	土	ごはん ふりかけ 鶏肉とじゃがいもの煮物 菜の花のサラダ	みそ汁(だいこん・わかめ) デザート げんまい棒 ブルーン	米、じゃがいも、ふりかけ(魚・ごま)、ごまドレッシング(ごま・卵)、油	鶏肉、みそ、ツナ缶	なのはな、ブルーン、たまねぎ、にんじん、だいこん、いんげん、わかめ



# 2022年 4月 予定献立表

この花ナーサリ ・ この花KidsRoom



日	曜	昼食献立名	おやつ	材料(昼食とおやつ)		
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
17	日	お休み				
18	月	スパゲティーミートソース チーズ ロールパン コールスローサラダ 冬瓜スープ	野菜ジュース 豆腐ドーナツ	スパゲティ(小麦)、ホットケーキミックス(小麦・乳)、マヨネーズ(卵)、三温糖、油、ロールパン(小麦・卵・乳)	豆腐、牛豚合いびき肉、チーズ(乳)	たまねぎ、キャベツ、にんじん、とうがん、ピーマン、トマト、ねぎ
19	火	雑穀ごはん <だもの 豚肉のすき焼き風煮 じゃがいもとポークのはさみ揚げ みそ汁(玉ねぎ・わかめ)	麦茶 クファージュシー	米、じゃがいも、小麦粉、パン粉(小麦)、きび、油、押麦	豚肉、揚げ豆腐、ポーク(乳)、みそ、卵	はくさい、たまねぎ、こんにゃく、にんじん、えのきだけ、長ねぎ、ぶどう、にら、わかめ、しいたけ、ひじき
20	水	ごはん <だもの さばの大根おろしかけ 豆腐チャンプルー みそ汁(じゃが芋・こまつな)	牛乳 もちケーキ	米、もち粉、じゃがいも、砂糖、バター(乳)、油	牛乳、豆腐、豚肉、卵、みそ、さば	だいこん、キャベツ、もやし、にんじん、バナナ、こまつな、にら、りんご
21	木	オムライス デザート ポイルウインナー 花野菜のソテー ずまし汁(たけのこ・わかめ)	プリン せんべい	米、しょうゆせんべい、油、プリン(乳・卵)、片栗粉	卵、鶏もも肉、ウインナー(乳・鶏・豚)	ブロッコリー、カリフラワー、たけのこ、にんじん、たまねぎ、ミックスベジタブル、わかめ
22	金	ごはん <だもの 豚肉の野菜巻きフライ いり豆腐 みそ汁(はくさい・えのき)	牛乳 コーンフレーク ブルーಣ	米、コーンフレーク(乳・大豆)、油、パン粉(小麦)、小麦粉	牛乳、豆腐、豚肉、みそ、卵	ほうれんそう、にんじん、はくさい、いんげん、えのきだけ、しいたけ、ブルーಣ、オレンジ
23	土	牛丼 はるさめサラダ みそ汁(大根・アーサ) フルーツ缶	麦茶 ヒラヤーチー(もずく) デザート	米、小麦粉、はるさめ、油、片栗粉、ごま油	牛肉、みそ、ツナ缶、卵	みかん、たまねぎ、にんじん、だいこん、もずく、ピーマン、しらたき、きゅうり、にら、あおさ、しょうが
24	日	お休み				
25	月	きつねうどん(なると・ねぎ) たけのこごはん ほうれん草のツナサラダ くだもの	牛乳 黒糖ちんびん	うどん(小麦)、米、小麦粉、黒糖、三温糖	牛乳、卵、油揚げ(大豆)、なると(大豆・魚)、ツナ缶	ほうれんそう、にんじん、たけのこ、ねぎ、いりごま、しいたけ、りんご
26	火	雑穀ごはん <だもの チキンの照り焼き ひじき入り野菜炒め くだもの	牛乳 スティック菓子	米、小麦粉、さといも、三温糖、ホットケーキミックス(小麦・乳)、きび、油、押麦	牛乳、鶏肉、豚肉、みそ、卵	キャベツ、もやし、だいこん、にんじん、こんにゃく、ごぼう、ひじき、ねぎ、にら、にんにく、オレンジ
27	水	カレーライス <だもの ゆで卵 キャベツサラダ 中華スープ(豆腐・ほうれん草)	フライドポテト チーズ	米、フライドポテト、じゃがいも、ごまドレッシング(ごま・卵)、油、片栗粉	豚肉、豆腐、チーズ(乳)、たまご	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、ミックスベジタブル、ほうれんそう、オレンジ
28	木	お誕生会(お弁当)		まめびよ ドーナツ	ドーナツ(卵・乳・小麦)	 お誕生日おめでとう
29	金	昭和の日 (休園)				
30	土	麦ごはん デザート 筑前煮 レバーの南蛮漬け みそ汁(もずく・えのき)	野菜ジュース チーズケーキ	米、砂糖、油、片栗粉、押麦、小麦粉	豚レバー、クリームチーズ、鶏肉、生クリーム、卵、みそ	野菜ジュース(もも・りんご)、だいこん、にんじん、こんにゃく、れんこん、もずく、たけのこ、いんげん、ねぎ、しいたけ、にんにく、しょうが
1か月の平均栄養量(幼児・おやつ含む)		エネルギー	653 kcal	鉄	4.3 mg	
		たんぱく質	23.9 g	カルシウム	277 mg	
		脂質	17.2 g	ビタミンC	52 mg	
		塩分	2.2 g	食物繊維	8.9 g	

※ 児童の月齢、保育園行事、給食材料等の都合で献立を変更することがあります。



## ご入園・ご進級おめでとうございます

ドキドキわくわくの4月がスタートしました。新しいクラス、新しいお友達、新しい環境で、不安や緊張もあると思いますが、食事の時間だけは心落ち着くひとときであってほしいと思います。おいしいお食事、楽しい食事環境を作っていけるよう、今年度も頑張っていきたいと思っております。早く園での生活に慣れ、子どもたちがお友達との食事時間を楽しく過ごせますように…。今年度もどうぞよろしくお願い致します。

### ◆早寝・早起き・朝ごはん◆

園での生活がスタートして、子どもたちが1日を気持ちよく過ごせるように、生活リズムを整えてあげましょう。早寝・早起きを心がけ睡眠時間をたっぷりとり、朝食をしっかり食べて元気に登園しましょう！

### ◆給食に慣れるために…◆

新しい環境の中で過ごすことに、子どもたちも不安や緊張を感じていることと思います。はじめのうちは、園での食事がスムーズにいかないかもしれませんが、一人一人が安心して食事ができるようゆっくり見守っていきたいと思っています。ご家庭のほうでも給食の話題を出すなどして、お子様が安心できるようにサポートをお願いします。

### ◆毎月第3木曜日はお弁当の日です◆

本園では毎月第3木曜日がお誕生会&お弁当の日となっています（今月は第4木曜日になっています）。お弁当作りのご協力よろしく申し上げます。

#### <お弁当作りのポイント>

- ① 子どもに合った食材か
- ② 子どもの口の大きさに合っているか  
(誤嚥リスク防止のため、フチトマト・ぶどうなどはカットしてください)
- ③ お弁当箱の大きさ・量は適切か

毎月子どもたちが楽しみにしている  
お弁当の日！  
ご協力よろしく申し上げます♪

