



# 4月

## 給食こんだて

令和5年

◆昨今の物価上昇や、物流等の諸事情により、やむを得ず、献立や食材の変更がありますことをご承ください。

★赤・黄・緑の食べ物のグループ分けは、6つの基礎食品(厚生労働省)と、食べ物の3つのはたらき(文部科学省)をもとにしています。

(作成者)栄養士 野原正子

日 曜	献立名	おやつ	おもな材料(昼食)			日 曜	献立名	おやつ	おもな材料(昼食)		
			あか 血や肉・骨と なる	きいろ 熱や力とな る	みどり 体の調子をよく する				あか 血や肉・骨と なる	きいろ 熱や力とな る	みどり 体の調子をよく する
1 土	鶏肉のあんかけ丼 きゅうりの中華風 みそ汁 ネーブル (ご入園・ご進級 おめでとうございます)	くる棒	鶏もも肉 油揚げ わかめ	精白米 強化米	干しいたけ 玉ねぎ 人参 ねぎ Hコーン缶 きゅうり 白菜 ネーブル	15 土	もずくどんぶり トマトときゅうりの酢みそあえ みそ汁 ネーブル (4月第3日曜日は、もずくの日)	せんべい	もずく 豚ひき肉 竹小町 わかめ 豆腐	精白米 強化米	ビーマン 赤ビーマン Hコーン缶 トマト きゅうり えのきたけ ねぎ ネーブル
3 月	チキンカレー(強化米) きゅうりの甘酢あえ レタスのスープ りんご 保育乳 入園式	豆腐ブレッド	鶏もも肉 しらす干し わかめ ベーコン	精白米 強化米 じゃが芋	人参 玉ねぎ Hコーン缶 GP 白菜 ビーマン きゅうり レタス りんご	17 月	キーマカレー(強化米入り) スティックきゅうり わかめスープ りんご 保育乳	人参クラッカー	鶏ひき肉 絹ごし豆腐 わかめ	精白米 強化米 じゃが芋 白ゴマ	人参 玉ねぎ Hコーン缶 GP ビーマン トマト缶 きゅうり ねぎ えのきたけ りんご
4 火	マーজনごはん 鮭のタルタル焼き 人参シリシリー もずくの酢物 みそ汁 ネーブル 保育乳	ココア蒸しパン	鮭 鶏ささみ もずく 油揚げ わかめ	精白米 強化米 もちきび	玉ねぎ 人参 ブロッコリー もやし きゅうり 大根 ねぎ ネーブル	18 火	マーজনごはん レバーフライ こんにやくのソテー マッシュポテト みそ汁 ネーブル 保育乳	ヨーグルトブレッド	豚レバー 鶏ささみ 豆腐 わかめ	精白米 強化米 もちきび じゃが芋	刺みサラダ 糸こんにやく 人参 Hコーン缶 小松菜 とうがん ねぎ ネーブル
5 水	ごはん(強化米入り) 納豆みそ 豚肉のしょうが焼き ひじきの五目煮 白菜のおひたし 保育乳 ポテトスープ ネーブル	ちんびん	ひきわり納豆 ツナ缶 豚もも肉 干ひじき 竹小町 ベーコン	精白米 強化米 白ゴマ じゃが芋	人参 ねぎ 糸こんにやく GP ニラ 白菜 えのきたけ ほうれん草 ネーブル	19 水	沖繩そば ほうれん草のソテー きゅうりの甘酢あえ りんご 保育乳 食育の日	しらすおにぎり	豚三枚肉 丸かまぼこ ベーコン 鶏ささみ しらす干し	沖繩そば (茹)	刺み昆布 ねぎ ほうれん草 もやし Hコーン缶 きゅうり りんご
6 木	スパゲティミートソース ゴマじゃが スティックきゅうり コーンスープ バナナ 保育乳	いなり寿司	牛ひき肉 豚ひき肉	スパゲティ じゃが芋 白すりごま	人参 玉ねぎ トマト セロリ ビーマン きゅうり コーン缶 白菜 バナナ	20 木	ごはん(強化米入り) さばのりんごソースかけ 春雨の中華炒め ブロッコリーのしらすあえ 大根汁 バナナ 保育乳	お麴ラスク	さば 豚もも肉 しらす干し 絹ごし豆腐 わかめ	精白米 強化米 春雨	玉ねぎ たけのこ 人参 しめじ キャベツ ねぎ さやいんげん ブロッコリー 大根 バナナ
7 金	黒米ごはん 鶏肉のさっぱり煮 きんぴらごぼう ブロッコリーのしらすあえ みそ汁 ネーブル	キャロットサンド	鶏もも肉 竹小町 しらす干し わかめ 絹ごし豆腐 ツナ缶	精白米 黒米 強化米 白ゴマ	ごぼう ねぎ 人参 ニラ 糸こんにやく ブロッコリー キャベツ しめじ えのきたけ ネーブル	21 金	黒米ごはん 豚肉のマーメイド焼き 五目きんぴら 白菜のおかかあえ みそ汁 ネーブル 保育乳	サンゴウチグアシー 三月菓子	豚肩ロース 鶏もも肉 竹小町 もずく 豆腐	精白米 黒米 強化米 黒ゴマ	ごぼう 人参 糸こんにやく 干しいたけ 白菜 ねぎ えのきたけ ネーブル
8 土	ごはん(強化米入り) 麻婆豆腐 きゅうりの中華風 もずくスープ ネーブル	亀の甲せんべい	豆腐 豚ひき肉 もずく	精白米 強化米	生しいたけ 人参 ニラ 玉ねぎ たけのこ きゅうり えのきたけ ねぎ ネーブル	22 土	ハヤシライス スティックきゅうり わかめスープ ネーブル 旧暦3月3日 浜下り(ハマウリ)	はちや棒	鶏ささみ わかめ	精白米 強化米 じゃが芋 白ゴマ	玉ねぎ 人参 GP きゅうり みつば ネーブル
10 月	三色ごはん(強化米) マカロニサラダ みそ汁 ネーブル 保育乳	ゴマ風味焼き菓子	鶏ひき肉 豚ひき肉 ハム 油揚げ わかめ	精白米 強化米 マカロニ 白ゴマ	人参 小松菜 りんご レーズン きゅうり とうがん ねぎ ネーブル	24 月	マーজনごはん チキン照り焼き 人参シリシリー マカロニサラダ みそ汁 ネーブル 保育乳	黒糖アガラサー	鶏もも肉 竹小町 ツナ缶 油揚げ わかめ	精白米 強化米 もちきび マカロニ 白ゴマ	玉ねぎ 人参 ややし ブロッコリー りんご きゅうり 大根 ねぎ ネーブル
11 火	のりごはん(強化米入り) 揚げ魚のケチャップあん ほうれん草炒め かりかりきゅうり そうめん汁 保育乳	オートミールスナック	白身魚 豆腐	精白米 強化米 白ゴマ そうめん	サラダ菜 ほうれん草 Hコーン缶 きゅうり ねぎ りんご	25 火	黒米ごはん 豚肉のしょうが焼き みそきんぴら ブロッコリー 春雨スープ バナナ 保育乳	ポテト磯辺揚げ	豚肩ロース 竹小町 鶏ささみ	精白米 黒米 強化米 白ゴマ 春雨	赤ビーマン 玉ねぎ 人参 ごぼう 白菜 糸こんにやく さやいんげん ブロッコリー たけのこ バナ ナ
12 水	タコライス かみかみごぼう みそ汁(大根豆腐) ネーブル 保育乳	ちんすこう(ココア風味)	豚ひき肉 チーズ 豆腐 わかめ	精白米 強化米 白ゴマ	玉ねぎ 人参 レタス トマト ごぼう 大根 ねぎ ネーブル	26 水	♡♡ お弁当会 ♡♡ 	ミニマドレーヌ 			
13 木	ロールパン ハンバーグ ポテトサラダ 鶏と野菜の豆乳スープ バナナ 保育乳	みそおにぎり	豚ひき肉 牛ひき肉 鶏ささみ 調整豆乳 ツナ缶	ロールパン じゃが芋	玉ねぎ 人参 きゅうり インレーズン かぼちゃ えのきたけ キャベツ バナナ	27 木	マーজনごはん 白身魚のパン粉焼き かぼちゃのココロ揚げ 切干大根のゴマ酢あえ そうめん汁 ネーブル 保育乳	グレーゼリー せんべい	白身魚 鶏ささみ	精白米 強化米 もちきび 白ゴマ そうめん	かぼちゃ 切干大根 人参 きゅうり ごぼう ねぎ ネーブル
14 金	たけのこごはん 豚肉のソテー(フルーツソース) ブロッコリー 切干大根のイリチー ゆし豆腐汁 ネーブル 保育乳	蒸し芋	鶏もも肉 油揚げ 豚もも肉 竹小町 ゆし豆腐	精白米 強化米	たけのこ ブロッコリー 切干大根 かんぴょう 人参 ねぎ 糸こんにやく ネーブル	28 金	のりごはん(強化米入り) 豚大根のみそ煮 ポイルウィンナー コーンサラダ レタスのスープ りんご 保育乳	マシュマロサンド	豚肩ロース ウィンナー わかめ 絹ごし豆腐	精白米 強化米	大根 人参 糸こんにやく Hコーン缶 キャベツ きゅうり レタス 玉ねぎ えのきたけ りんご

★ 材料、行事、その他の都合により、献立を変更することがあります。



★ 食物アレルギー対応食は、医師の診断書に基づき、『保育所におけるアレルギー対応ガイドライン(厚労省2019)』に沿って実施します。

