


日 曜	昼食の献立名	3時のおやつ	栄養メモ
1 15 水	ごはん 花麩とみつばのすまし汁 かじきまぐろのみそステーキ(玉ねぎ ケチャップ) 春キャベツとみかんのサラダ(きゅうり レーズン)	新じゃがふかし・牛乳 (じゃが芋 マヨドレ)	<旬のもの> うど ふき キャベツ グリンピース たけのこ 菜の花 ニラ 絹さや スナップえんどう 玉ねぎ みつば ごぼう かぶ にんじん アジ カレイ あさり 鯛 しらす イカ キス ワカメ いちご はっさく
2 16 木	パン 白菜とまいたけのスープ ハンバーグ(豚肉 鶏肉 玉ねぎ パン粉 牛乳 ケチャップ ソース) 温野菜(人参 スナップえんどう) 果物	たけのこごはん・麦茶 (鶏肉 人参 青のり)	～お願いとお知らせ～ ★献立の中に食べたことがない食物がないかご家庭でチェックしてもらい、未摂取であれば事前にご家庭でお試ください。ご不明な点がありましたら、担任または栄養士までお声がけください。 ★果物の提供について、ガイドラインをもとに下記のように提供をしていきます。 ・0.1,2歳児クラス…誤嚥や窒息に繋がりにやすいりんごや梨などは、加熱した状態で提供をします。 (4月の幼児クラスへ提供する果物は、りんご・柑橘類・いちごを提供予定です。)
3 17 金	ごはん えのきとワカメのみそ汁 さわらのコーンマヨ焼き(玉ねぎ ビーマン) 春野菜のサラダ(かぶ 無添加ハム きゅうり 人参)	焼きそば・麦茶 (キャベツ 玉ねぎ 人参 豚肉 ビーマン ケチャップ ソース)	
4 18 土	チキンライス(鶏肉 玉ねぎ 人参 ビーマン コーン バター ケチャップ) キャベツとしめじのスープ おいもとブロッコリーのサラダ(さつまいも 人参 ツナ マヨドレ)	メープルデニッシュ・牛乳 (卵不使用パン)	
6 20 月	ごはん なめことねぎのみそ汁 アジのかば焼き(生姜) (0.1歳児:白身魚) 切干大根の煮物(豚肉 人参 いんげん) 果物	お麩のラスク・牛乳 (ココア バター)	
7 21 火	ごはん 大根とあさつきのすまし汁 豚肉とうどの炒め物(小松菜 人参 ねぎ みそ) スティックきゅうり 果物	ツナチーズマフィン・牛乳 (小麦粉 バター 牛乳)	
8 22 水	カレーライス(豚肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 にんにく しょうが 牛乳) えのきとニラのスープ 春雨サラダ(キャベツ 無添加ハム 人参 きゅうり マヨドレ)	ヨーグルトプリン・麦茶 (牛乳 ゼラチン いちご レモン果汁)	
9 23 木	ピースごはん キャベツとまいたけのみそ汁 鮭の照り焼き 春野菜の煮物(大根 人参 生たけのこ 絹さや) 果物	9日: サブレ(小麦粉 バター)・牛乳 23日: こいのぼりクレープ(ホットケーキミックス 牛乳 ヲア 生クリーム ヨーグルト)・牛乳	
10 24 金	玄米ごはん ワカメと玉ねぎのみそ汁 焼き鳥(ねぎ ビーマン) ひじきの煮物(豚肉 人参 ほうれん草 ちくわ)	よもぎ蒸しパン・牛乳 (小麦粉 牛乳 よもぎ粉)	
11 25 土	豚汁うどん(豚肉 白菜 大根 人参 ねぎ しめじ) ツナじゃが(玉ねぎ ピース)	おかかおにぎり・麦茶 (かつお節)	
13 27 月	ワカメごはん 小松菜と玉ねぎのスープ チンジャオロース(豚肉 たけのこ 人参 もやし ビーマン) トマト (0.1歳児:皮むき)	いちごのケーキ・牛乳 (小麦粉 バター 牛乳)	
14 28 火	ごはん 大根とかぶのみそ汁 ちくわの磯辺揚げ(小麦粉 青のり) (0.1歳児:鮭) 豚肉と春野菜の炒め煮(ふき 人参) 果物	14日: 芋もち(じゃが芋 マーガリン)・牛乳 28日: ミートパイ(パイ Dough 豚肉 玉ねぎ 人参 ケチャップ ソース 小麦粉)・牛乳	
30 木	パン コンソメスープ(玉ねぎ 人参 キャベツ えのき コーン) チキンチャップ(にんにく ケチャップ バター) ベイクドじゃが(パセリ)	焼きおにぎり・麦茶 (ねぎ にんにく みそ)	

～お願いとお知らせ～
★献立の中に食べたことがない食物がないかご家庭でチェックしてもらい、未摂取であれば事前にご家庭でお試ください。ご不明な点がありましたら、担任または栄養士までお声がけください。
★果物の提供について、ガイドラインをもとに下記のように提供をしていきます。
・0.1,2歳児クラス…誤嚥や窒息に繋がりにやすいりんごや梨などは、加熱した状態で提供をします。
(4月の幼児クラスへ提供する果物は、りんご・柑橘類・いちごを提供予定です。)

R8年度は
月に1回「世界のメニュー」を取り入れていきます!
1年かけて「食の世界一周」を行ない、様々な味に触れる機会を持つことで、子ども達の世界観が広がったり、言語への興味を持つことをねらいとしています。
献立表では、当日子ども達に発信する情報を一定先にお届けします!



4月の世界のメニューは…
28日(火)オーストラリアの「ミートパイ」!

★「ミートパイ」はどんな料理?
発祥はイギリスですが、現在ではオーストラリアの国民食として広く親しまれており、日本のおにぎりのように気軽に食べられるので、屋外のイベントやスポーツ観戦しながら食べることが多いパイ料理。最もよく使われている肉は牛ひき肉ですが、保育園では豚ひき肉で作ります。

★オーストラリアのあいさつは?(公用語:英語)
「いただきます」 → 「Let's eat」
「おいしい」 → 「Delicious」
「ごちそうさまでした」 → 「Thank you for meal」
※英語には「ごちそうさま」の言葉はないので、近い意味を示す言葉になります。




☆園で使用するマヨネーズは、卵不使用の「マヨドレ」を使用します。
☆ベーコン・ハム・ウィンナーは無添加のものを使用し、アレルギー物質を含まません。
☆0.1歳児クラスの飲み物は、午前は牛乳・午後は麦茶です。
☆夕方の延長保育のおやつは、せんべいなどの軽いおやつと麦茶を提供します。

【今月の平均栄養量】
幼児: 熱量508kcal たんぱく質19.1g 脂質17.9g 塩分2.1g
乳児: 熱量429kcal たんぱく質16.5g 脂質15.7g 塩分1.7g

※仕入れの都合などにより、献立を変更することがあります。