

令和6年  **4月**  **給食予定献立表**  ひかりテラス保育園

日付		献立	カや体温になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの
1月	午前おやつ	みかん缶			みかん・缶
	昼食	お弁当			
	午後おやつ	せんべい	せんべい		
3水	午前おやつ	バナナ			バナナ
	昼食	あんかけ丼 みそ汁	雑穀ごはん 砂糖 片栗粉	木綿豆腐 ツナ・缶 みそ	はくさい にんじん えのき ほうれん草 キャベツ 玉ねぎ わかめ こんぶ
	午後おやつ	マフィン・ごま	米粉 砂糖 油 ごま	豆乳・無調整	
4木	午前おやつ	豆乳ヨーグルト	ジャム	豆乳ヨーグルト	
	昼食	タラの甘酢あんかけ丼 みそ汁	雑穀ごはん 米粉 油 砂糖 片栗粉 じゃがいも	タラ 油あげ みそ	小松菜 にんじん 長ねぎ しめじ こんぶ ケチャップ
	午後おやつ	おにぎり・桜えび	雑穀ごはん	干し桜えび	青のり
5金	午前おやつ	いちごのスティックケーキ	スティックケーキ		
	昼食	とりの照り焼き丼 みそ汁	雑穀ごはん 油 砂糖 じゃがいも マヨドレ	鶏もも肉 みそ	玉ねぎ しめじ プロッコリー はくさい にんじん ほうれん草 こんぶ
	午後おやつ	大学いも	さつまいも 油 砂糖		
6・20土	午前おやつ	豆乳		豆乳・調整	
	昼食	ツナピラフ スープ	雑穀ごはん	ツナ・缶 木綿豆腐	玉ねぎ にんじん いんげん しめじ キャベツ ほうれん草
	午後おやつ	せんべい	ソフトおせんべい		
8月	午前おやつ	フルーツ豆乳		豆乳・無調整	りんごジュース
	昼食	アジのトマト煮丼 みそ汁	雑穀ごはん 片栗粉 砂糖 油	アジ みそ	なす 玉ねぎ パプリカ トマト缶 キャベツ 小松菜 しめじ こんぶ
	午後おやつ	おにぎり・じゃこ	雑穀ごはん	じゃこ	青のり
9火	午前おやつ	バナナのスティックケーキ	スティックケーキ		
	昼食	ふわふわ丼 みそ汁	雑穀ごはん 砂糖 片栗粉 さつまいも	木綿豆腐 鶏ひき肉 みそ	はくさい にんじん こんぶ いんげん 玉ねぎ えのき
	午後おやつ	フルーツゼリー	ゼリー		パイন・缶
10水	午前おやつ	せんべい	せんべい		
	昼食	豚肉のみそ炒め丼 すまし汁	雑穀ごはん 片栗粉 油 砂糖	豚こま肉 なたと みそ	キャベツ 長ねぎ パプリカ にんじん だいこん はくさい わかめ こんぶ
	午後おやつ	いももち	じゃがいも 片栗粉 砂糖		
11木	午前おやつ	りんご			りんご
	昼食	とりのクリームシチュー ツナサラダ	雑穀ごはん 油 砂糖 コーン	鶏もも肉 ツナ・缶 豆乳・無調整 みそ	はくさい にんじん 玉ねぎ ほうれん草 小松菜 キャベツ
	午後おやつ	にんじんせんべい	米粉 油	しらす	にんじん
12金	午前おやつ	みかん缶			みかん・缶
	昼食	鮭チャーハン スープ	雑穀ごはん 油	ハム 鮭フレーク	玉ねぎ にんじん いんげん かぼちゃ はくさい えのき
	午後おやつ	蒸しパン・きなこ	米粉 砂糖 油	きなこ 豆乳・無調整	
13・27土	午前おやつ	豆乳		豆乳・調整	
	昼食	五目炒め丼 みそ汁	雑穀ごはん 油 砂糖 じゃがいも	生あげ みそ	玉ねぎ にんじん 小松菜 しめじ はくさい えのき ほうれん草 こんぶ
	午後おやつ	せんべい	せんべい		

- ※ おひるの主食は「雑穀ごはん」です。
- ※ マヨドレ・加工品は、卵・小麦・乳不使用のものを使用します。
- ※ 午後のおやつは手作りおやつです。
- ※ 献立は都合により変更する場合があります。

<b>栄養価 (1日平均)</b>
<b>エネルギー：393.4kcal</b>
<b>たんぱく質：15g</b>
<b>脂 質：9.8g</b>
<b>塩 分：1.4g</b>



**入園・進級 おめでとうございます**



日付		献立	カや体温になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの
15・30	午前おやつ	せんべい	せんべい		
	昼食	さわらのごまみそ焼き おかか和え すまし汁	雑穀ごはん 油 ごま 砂糖 マヨドレ	さわら かつお節 みそ	小松菜 パプリカ はくさい にんじん えのき 玉ねぎ ほうれん草 わかめ こんぶ
	午後おやつ	ババロア	ジャム 砂糖	豆乳クリーム 豆乳・無調整	
16 火	午前おやつ	みかん缶			みかん・缶
	昼食	ツナと野菜のカレー炒め 油あげの煮出し スープ	雑穀ごはん カレー粉 砂糖	ツナ・缶 鶏もも肉 油あげ 豆乳・無調整	だいこん 小松菜 しめじ はくさい にんじん 玉ねぎ いんげん
	午後おやつ	にらせんべい	米粉 油	干し桜えび	にら 青のり
17 水	午前おやつ	バナナ			バナナ
	昼食	あんかけ丼 マヨネーズ和え みそ汁	雑穀ごはん 砂糖 片栗粉 さつまいも マヨドレ	木綿豆腐 ツナ・缶 みそ	はくさい にんじん えのき ほうれん草 かぼちゃ こんぶ キャベツ 玉ねぎ わかめ
	午後おやつ	マフィン・ごま	米粉 砂糖 油 ごま	豆乳・無調整	
18 木	午前おやつ	豆乳ヨーグルト	ジャム	豆乳ヨーグルト	
	昼食	タラの甘酢あんかけ 大根サラダ みそ汁	雑穀ごはん 米粉 油 砂糖 片栗粉 ごま油 じゃがいも	タラ ハム 油あげ みそ	小松菜 にんじん 長ねぎ だいこん きゅうり しめじ こんぶ ケチャップ
	午後おやつ	おにぎり・桜えび	雑穀ごはん	干し桜えび	青のり
19 金	午前おやつ	いちごのスティックケーキ	スティックケーキ		
	昼食	とりの照り焼き 酢の物 みそ汁	雑穀ごはん 油 砂糖 じゃがいも マヨドレ	鶏もも肉 しらす みそ	玉ねぎ しめじ プロッコリー キャベツ わかめ はくさい にんじん ほうれん草 こんぶ
	午後おやつ	大学いも	さつまいも 油 砂糖		
22 月	午前おやつ	フルーツ豆乳		豆乳・無調整	りんごジュース
	昼食	アジのトマト煮 ごま和え みそ汁	雑穀ごはん 片栗粉 砂糖 油 ごま	アジ みそ	なす 玉ねぎ パプリカ トマト缶 プロッコリー にんじん キャベツ 小松菜 しめじ こんぶ
	午後おやつ	おにぎり・じゃこ	雑穀ごはん	ジャコ	青のり
23 火	午前おやつ	バナナのスティックケーキ	スティックケーキ		
	昼食	ふわふわ丼 野菜のソテー みそ汁	雑穀ごはん 砂糖 片栗粉 コーン さつまいも	木綿豆腐 鶏ひき肉 ハム みそ	はくさい にんじん こんぶ いんげん キャベツ 玉ねぎ ほうれん草 えのき
	午後おやつ	フルーツゼリー	ゼリー		パイン・缶
24 水	午前おやつ	せんべい	せんべい		
	昼食	お誕生会		お楽しみに♪	
	午後おやつ	スティックさつま	さつまいも 油 砂糖		
25 木	午前おやつ	りんご			りんご
	昼食	とりのクリーム煮 ツナサラダ みそ汁	雑穀ごはん 油 砂糖 コーン じゃがいも	鶏もも肉 ツナ・缶 みそ 油あげ 豆乳・無調整	はくさい にんじん 玉ねぎ ほうれん草 小松菜 しめじ キャベツ こんぶ
	午後おやつ	にんじんせんべい	米粉 油	しらす	にんじん
26 金	午前おやつ	みかん缶			みかん・缶
	昼食	鮭チャーハン さつまいもサラダ スープ	雑穀ごはん 油 さつまいも マヨドレ	ハム 鮭フレーク	玉ねぎ にんじん いんげん 小松菜 かぼちゃ はくさい えのき
	午後おやつ	蒸しパン・きなこ	米粉 砂糖 油	きなこ 豆乳・無調整	



- ※ おひるの主食は「雑穀ごはん」です。
- ※ マヨドレ・加工品は、卵・小麦・乳不使用のものを使用します。
- ※ 午後のおやつは手作りおやつです。
- ※ 献立は都合により変更する場合があります。

<b>栄養価 (1日平均)</b>
<b>エネルギー：393.4kcal</b>
<b>たんぱく質：15g</b>
<b>脂 質：9.8g</b>
<b>塩 分：1.4g</b>

暖かい日が少しずつ増えて、過ごしやすい季節が始まりました。新しい環境での生活に慣れてもらえるように、4月の給食は食べやすいものを中心に届けます。一年を通して《食べやすく安心な給食》をお届けしたいと思います。

『毎日の給食の時間』が『楽しい時間』になりますように  
毎日の給食を作っていきたいと思ひます。よろしくお願ひします。

\* \* \* \* \*

給食室スタッフ

調理師：小松・田中  
調理員：伊藤・白藤  
栄養士：銭坂

\* \* \* \* \*

\* よろしくお願ひします。 \*