

日付	時間帯	献立	材料名		
			カヤ体温になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの
1 水	午前おやつ	せんべい	ソフトせんべい		
	昼食	お弁当			
	午後おやつ	バナナのスティックケーキ	バナナのスティックケーキ		
3 金	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、きび砂糖、片栗粉	木綿豆腐、シーチキン、豆みそ	たまねぎ、こまつな、にんじん、昆布、乾燥わかめ、えのきたけ、切干しだいこん
	午後おやつ	蒸しパン・かぼちゃ	米粉のパンケーキミックス、きび砂糖、なたね油	豆乳	かぼちゃ
4 ・ 18 土	午前おやつ	せんべい	ソフトせんべい		
	昼食	やさい炒め丼 スープ	雑穀ごはん、なたね油、きび砂糖、スイートコーン	鶏もも肉、豆みそ	たまねぎ、こまつな、にんじん、乾燥わかめ、ねぎ
	午後おやつ	4日 お米でりんごタルト 18日 バナナのスティックケーキ	お米でりんごタルト バナナのスティックケーキ		
6 月	午前おやつ	バナナのスティックケーキ 0.5個	バナナのスティックケーキ		
	昼食	タラの甘酢あんかけ丼 みそ汁	雑穀ごはん、米粉、なたね油、きび砂糖、片栗粉	まだら、豆みそ	こまつな、にんじん、ねぎ、昆布、乾燥わかめ、えのきたけ、かぼちゃ
	午後おやつ	おにぎり・鮭	雑穀ごはん、ごま油、きび砂糖	鮭フレーク	こまつな
7 火	午前おやつ	みかん缶			みかん
	昼食	和風麻婆豆腐丼 スープ	雑穀ごはん、なたね油、きび砂糖、片栗粉、スイートコーン	木綿豆腐、豚ひき肉、豆みそ	ねぎ、こまつな、芽ひじき、乾燥わかめ、えのきたけ、ほうれんそう
	午後おやつ	手作りマフィン・ごま	米粉のパンケーキミックス、きび砂糖、なたね油、すりごま	豆乳	
8 水	午前おやつ	フルーツ豆乳		豆乳	りんごジュース
	昼食	豚肉のみそ炒め丼 すまし汁	雑穀ごはん、片栗粉、なたね油、スイートコーン、きび砂糖	豚もも、豆みそ	キャベツ、たまねぎ、ブロッコリー、ぶなしめじ、にんじん、ねぎ
	午後おやつ	野菜せんべい	米粉、なたね油	しらす干し	チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん
9 木	午前おやつ	豆乳ヨーグルト	ブルーベリージャム	豆乳ヨーグルト	
	昼食	とり照り焼き丼 みそ汁	雑穀ごはん、きび砂糖、なたね油、片栗粉、スイートコーン、マヨドレ、さつまいも	鶏もも肉、豆みそ	たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、昆布、ほうれんそう、切干しだいこん、乾燥わかめ
	午後おやつ	いももち	じゃがいも、片栗粉、なたね油、きび砂糖		
10 ・ 24 金	午前おやつ	せんべい	ソフトせんべい		
	昼食	雑穀ご飯 ひき肉カレー ツナサラダ	雑穀ごはん、じゃがいも、なたね油、米粉、カレー粉、きび砂糖、マヨドレ	豚ひき肉、豆みそ、豆乳、シーチキン	にんじん、たまねぎ、ホールトマト缶、だいこん、きゅうり、芽ひじき
	午後おやつ	クラッシュゼリー	カップゼリー 80℃青りんご、豆乳クリーム、きび砂糖		
11 ・ 25 土	午前おやつ	せんべい	ソフトせんべい		
	昼食	鮭チャーハン ビーフンスープ	雑穀ごはん、ピーフン	鮭フレーク	にんじん、ねぎ、さやいんげん、えのきたけ、こまつな
	午後おやつ	11日 お米でりんごタルト 25日 お米でブルーベリータルト	お米でりんごタルト お米でブルーベリータルト		
13 ・ 27 月	午前おやつ	せんべい	ソフトせんべい		
	昼食	雑穀ご飯 鮭の甘酒みそ焼き 高野豆腐の炒め煮 すまし汁	雑穀ごはん、なたね油、すりごま、きび砂糖	鮭、豆みそ、高野豆腐	かぼちゃ、だいこん、こまつな、たまねぎ、乾燥わかめ、にんじん、えのきたけ
	午後おやつ	蒸しパン・りんご	米粉のパンケーキミックス、きび砂糖、なたね油	豆乳	りんご(缶詰)
14 ・ 28 火	午前おやつ	バナナ			バナナ
	昼食	雑穀ご飯 とりのトマト煮 春野菜サラダ みそ汁	雑穀ごはん、なたね油、片栗粉、スイートコーン、すりごま、きび砂糖	鶏もも肉、高野豆腐、豆みそ	たまねぎ、ピーマン、パプリカ、ぶなしめじ、ホールトマト缶、ブロッコリー、キャベツ、もやし、芽ひじき、乾燥わかめ、こまつな、にんじん、昆布
	午後おやつ	おいも甘酒クッキー	米粉、さつまいも、すりごま、片栗粉、きび砂糖、なたね油	きな粉	

日付	時間帯	献立	材料名		
			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 水	午前おやつ	豆乳ヨーグルト	いちごジャム	豆乳ヨーグルト	
	昼食	雑穀ご飯 ふんわり焼き キャロットラペ風 みそ汁	雑穀ごはん、片栗粉、なたね油、なたね油、さつまいも	木綿豆腐、豆みそ	ねぎ、芽ひじき、にんじん、こまつな、切干しだいごん、えのきたけ、乾燥わかめ、昆布、ほうれん草
	午後おやつ	おにぎり・おかか	雑穀ごはん、すりごま	かつお節	あおのり
16 木	午前おやつ	みかん缶			みかん
	昼食	雑穀ご飯 豚の炒り煮 かぼちゃサラダ みそ汁	雑穀ごはん、片栗粉、なたね油、きび砂糖、マヨドレ、すりごま	豚もも、木綿豆腐、豆みそ	だいごん、にんじん、ぶなしめじ、かぼちゃ、きゅうり、芽ひじき、切干しだいごん、ほうれんそう、昆布
	午後おやつ	ババロア	豆乳クリーム、ブルーベリージャム、きび砂糖	豆乳、ゼラチン	
17 金 ・ 30 木	午前おやつ	お米でブルーベリータルト 0.5個	お米でブルーベリータルト		
	昼食	雑穀ご飯 さわらのマヨ焼き いもの照り煮 みそ汁	雑穀ごはん、なたね油、きび砂糖、マヨドレ、じゃがいも	さわら、豆みそ	パプリカ、ねぎ、にんじん、芽ひじき、昆布、切干しだいごん、こまつな、乾燥わかめ
	午後おやつ	お好み焼き	米粉、なたね油、マヨドレ	かつお節	キャベツ、切干しだいごん、あおのり
20 月	午前おやつ	バナナのスティックケーキ 0.5個	バナナのスティックケーキ		
	昼食	タラの甘酢あんかけ丼 もやしサラダ みそ汁	雑穀ごはん、米粉、なたね油、きび砂糖、片栗粉、すりごま、ごま油	まだら、シーチキン、豆みそ	こまつな、にんじん、ねぎ、昆布、乾燥わかめ、えのきたけ、かぼちゃもやし、ほうれんそう、切干しだいごん、芽ひじき
	午後おやつ	おにぎり・鮭	雑穀ごはん、ごま油、きび砂糖	鮭フレーク	こまつな
21 火	午前おやつ	みかん缶			みかん
	昼食	和風麻婆豆腐丼 さつまいもオレンジ煮 スープ	雑穀ごはん、なたね油、きび砂糖、片栗粉、さつまいも、スイートコーン	木綿豆腐、豚ひき肉、豆みそ	ねぎ、こまつな、芽ひじき、乾燥わかめ、えのきたけ、ほうれんそう、オレンジマーマレード
	午後おやつ	手作りマフィン・ごま	米粉のパンケーキミックス、きび砂糖、なたね油、すりごま	豆乳	
22 水	午前おやつ	フルーツ豆乳		豆乳	りんごジュース
	昼食	◆誕生日献立◆ 雑穀ご飯 煮込みハンバーグ ブロッコリーサラダ 春雨スープ ミニデザート	雑穀ごはん、片栗粉、なたね油、スイートコーン、きび砂糖、さつまいも、マヨドレ、はるさめ、豆乳クリーム	豚ひき肉	たまねぎ、トマト、ブロッコリー、芽ひじき、ほうれん草、にんじん
	午後おやつ	にんじんせんべい	米粉、なたね油	しらす干し	にんじん
23 木	午前おやつ	豆乳ヨーグルト	ブルーベリージャム	豆乳ヨーグルト	
	昼食	とり照り焼き丼 煮浸し みそ汁	雑穀ごはん、きび砂糖、なたね油、片栗粉、スイートコーン、マヨドレ、さつまいも	鶏もも肉、しらす干し、豆みそ	たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、昆布、ほうれんそう、切干しだいごん、乾燥わかめ、こまつな
	午後おやつ	いももち	じゃがいも、片栗粉、なたね油、きび砂糖		

ご入園、ご進級おめでとうございます

ひかりテラス保育園は、小麦粉・卵・乳製品を除いたアレルギーフリー給食を提供しております。調味料は無添加のものを厳選し、和食を中心とした献立で素材本来の味わいを大切にしています。

4月の献立は、子どもたちが食べやすい献立を取り入れ、無理なく食事の時間を楽しめるよう配慮しています。給食の時間が「お友だちと食べるのが楽しみ」と感じられる時間になるよう、安全性を最優先に心と身体の健やかな成長を支える給食づくりに努めてまいります。

栄養士 下村雅絵

※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で
※献立は都合により変更する場合があります。

栄養価 (1日平均)	
エネルギー	461.2kcal / たんぱく質 16.8g
脂質	14.4g / 塩分 1.7g