

4 月 の 献 立 表

	献立名	材料名(昼食・おやつ)				
		朝おやつ 午後おやつ	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	調味料
1 ・ 15 (金)	ロールパン オレンジ チキンのカルカタ風 アスパラとベーコンのサラダ コンソメスープ	牛乳 かぼちゃ 麦茶 しらすとねぎのおにぎり	ロールパン、米、じゃがいも、油、ごま油、砂糖	鶏もも肉、ベーコン、しらす干し、かつお節、牛乳	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、グリーンアスパラガス、にんじん、しめじ、トマトピューレ、ねぎ、コーン缶、レモン果汁、にんにく、しょうが、かぼちゃ、サラダ菜	昆布だし汁、食塩、コンソメ、しょうゆ、カレー粉
2 (土)	てりやき野菜丼 スナッフえんどうの卵サラダ 味噌汁 オレンジ	牛乳 さつまいも 牛乳 バナナ せんべい(以上児)	米、マヨネーズ、油、片栗粉、さつまいも	牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、卵、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、オレンジ、もやし、スナッフえんどう、たまねぎ、キャベツ、にんじん、なめこ	煮干だし汁、みりん、しょうゆ、食塩
4 ・ 18 (月)	白いご飯 清見オレンジ カレーの唐揚げ 甘酢あん じゃが芋の煮ころがし 味噌汁	牛乳 にんじん 牛乳 マカロニココア	米、じゃがいも、マカロニ、砂糖、油、片栗粉、小麦粉、焼豆	牛乳、かれい、米みそ(淡色辛みそ)	清見オレンジ、はくさい、もやし、たまねぎ、にんじん、ピーマン、さやえんどう、しょうが	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酢、食塩
5 ・ 19 (火)	鶏南蛮うどん 厚揚げとキャベツの炒め煮 バナナ	牛乳 じゃがいも 牛乳 にらせんべい	ゆでうどん、小麦粉、砂糖、片栗粉、じゃがいも	牛乳、鶏もも肉、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、にら、万能ねぎ、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん
6 ・ 20 (水)	白いご飯 オレンジ 豆腐ハンバーグ たけのこ入り野菜炒め 味噌汁	牛乳 かぼちゃ 牛乳 きな粉ポテト	米、さつまいも、片栗粉、砂糖、油、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、きな粉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、チンゲンサイ、たけのこ、切り干しだいこん、サラダ菜、かぼちゃ	煮干だし汁、ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、食塩
7 ・ 21 (木)	ハヤシライス コールスロー 清汁 フルーツヨーグルト	牛乳 さつまいも 牛乳 黒ごま蒸しパン	米、小麦粉、油、砂糖、バター、黒ごま、さつまいも	牛乳、豚肉(もも)、ヨーグルト、ハム、凍り豆腐、豆乳	ホールトマト缶詰、たまねぎ、にんじん、こまつな、キャベツ、パイン缶、もも缶、みかん缶、えのきたけ、マッシュルーム缶、りんご、コーン缶、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、中濃ソース、ハヤシルウ、酢、しょうゆ、食塩、コンソメ
8 ・ 22 (金)	ロールパン パナナ かじきのBBQソース 温野菜サラダ 春キャベツのポトフ	牛乳 にんじん 麦茶 たぬきごはん	ロールパン、米、じゃがいも、油、天かす、砂糖	かじき、ウインナー、牛乳	バナナ、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、フロccoli、キャベツ、りんご、万能ねぎ、サラダ菜、あおのり	しょうゆ、酢、食塩、コンソメ、こしょう
9 ・ 23 (土)	ドライカレー アスパラと人参のバター炒め 清汁 オレンジ	牛乳 じゃがいも 牛乳 ホットケーキ	米、ホットケーキ粉、メープルシロップ、砂糖、油、カレーパウ、じゃがいも、焼豆	牛乳、豚ひき肉、バター	オレンジ、にんじん、たまねぎ、グリーンアスパラガス、チンゲンサイ、ピーマン	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、ウスターソース、食塩、しょうゆ
11 ・ 25 (月)	キャベツの中華丼 ハンサンスー かき玉汁 バナナ	牛乳 かぼちゃ 牛乳 みかんゼリー	米、砂糖、片栗粉、はるさめ、ごま油、油	牛乳、豚肉(もも)、卵、ハム	オレンジ濃縮果汁、バナナ、キャベツ、にんじん、もやし、みかん缶、たまねぎ、きゅうり、にら、たけのこ、しいたけ、かんでん(粉)、しょうが、にんにく、かぼちゃ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、食塩
12 ・ 26 (火)	肉味噌スパゲティー ごぼうサラダ 清汁 オレンジ	牛乳 じゃがいも 牛乳 フレンチトースト	スパゲティー、食パン、さつまいも、マヨネーズ、砂糖、油、片栗粉、じゃがいも	牛乳、豚ひき肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ油漬缶	オレンジ、たまねぎ、にんじん、ごぼう、きゅうり、もやし、きょうな、グリーンピース	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩
13 ・ 27 (水)	たけのこ混ぜ御飯 パナナ さわらの幽庵焼き 肉じゃが 味噌汁	牛乳 さつまいも 牛乳 カレーケーキ	米、ホットケーキ粉、じゃがいも、しらす、砂糖、さつまいも	牛乳、さわら、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、ピザ用チーズ、卵、ツナ油漬缶、油揚げ	バナナ、だいこん、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、なめこ、たけのこ、コーン缶、さやえんどう、サラダ菜、しょうが	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、カレー粉
14 (木)	白いご飯 清見オレンジ 豆腐のまさご揚げ 小松菜のおかかあえ 春野菜の豚汁	牛乳 にんじん 牛乳 じゃがバター	じゃがいも、米、油、片栗粉、砂糖、バター	牛乳、木綿豆腐、豚肉(もも)、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	清見オレンジ、こまつな、もやし、キャベツ、にんじん、ねぎ、たまねぎ、スナッフえんどう	煮干だし汁、しょうゆ、みりん、食塩
28 (木)	こいのぼりご飯 清見オレンジ 鶏の竜田揚げ キャベツのごまあえ 清汁	牛乳 にんじん 牛乳 柏餅(ゆり、さくら) カステラ(その他)	米、油、片栗粉、焼豆、砂糖、すりごま	牛乳、鶏もも肉	清見オレンジ、キャベツ、もやし、みつば、にんじん、しいたけ、グリーンピース、しょうが、きゅうり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、菜飯の素、ゆかり
16 ・ 30 (土)	挽肉コーンの味噌炒め丼 ビーフン炒め 清汁 オレンジ	牛乳 じゃがいも 牛乳 バナナ せんべい(以上児)	米、ビーフン、砂糖、油、ごま油、じゃがいも	牛乳、ツナ油漬缶、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、凍り豆腐	バナナ、オレンジ、たまねぎ、にんじん、コーン缶、いんげん、ピーマン、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、コンソメ、おろしにんにく、食塩

*材料購入の都合により、献立が変更になる場合があります。



入園、進級おめでとうございます。春の花が咲き始め、新しい出会いにわくわくする季節となりました。給食では、子ども達にとって楽しみになるような、おいしい給食作りに励んでまいります。1年間どうぞよろしくお願いいたします。



子どもにとっておやつって？

子どもにとっておやつは体と心の栄養のために必要なものです。子どもは胃も小さく、3度の食事だけでは必要な栄養が整わないのです。

また子どもの体は大人よりも多くの水分を必要としているので、おやつには飲み物を添えて下さい。

・おやつは何回あげたらいいの？

1～2歳→2回 2歳以上→午後1回
毎日同じくらいの時間にあげましょう。
生活リズムが整います。



・どんなものをあげたらいいの？

おなかにたまるもので、水分を補給できるものを添えて下さい。軽い食事と考えてみましょう。

- ・おにぎり小2個(100g)、みかん1個、麦茶
- ・チーズサンド、麦茶
- ・ホットケーキ1枚(80g)、果物ジュース

ポイントは食事に響かない量。食事との間隔が2～3時間あくようにしましょう。



～今月の郷土料理～

にらせんべい<長野県>



【材料】(2枚分)

- ・にら 80g
- ・小麦粉 200g <調味料>
- ・水 200ml
- ・味噌 40g
- ・サラダ油 適量
- ・砂糖 大さじ1

【作り方】

- ①にらは良く洗い、15mm幅に切る。
 - ②ボウルに小麦粉と水、にら、調味料を入れてしっかり混ぜ合わせる。
(調味料を入れず、出来上がりに砂糖醤油等をつけて食べてもよい)
 - ③フライパンに油を引いて、中火にかけ、②を全面に薄く広げる。
 - ④焼き色がついたらひっくり返し、両面こんがり焼いて完成です！
- ※生地調味料を入れない場合は、食べる時に砂糖醤油や、砂糖味噌などお好みでつけて食べてください。

☆水田の少ない北信地域では、米の代わりに小麦粉がよく使われていました。中でも、粉を水溶きして、その中に刻んだ野菜を入れて焼いたものは「せんべい」や「うす焼き」と呼ばれ、おやつなどによく作られたそうです。

～お知らせ～

- ◎サンプルケースにその日の給食を展示します。お迎えの際にご覧ください。
- ◎毎月献立便りをお渡しします。
- ◎今年度も去年に引き続き、毎月献立便りで、日本の郷土料理を紹介していきます。
- ◎28日(木)にこいのぼり献立を行います。

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
幼児	521	20.3	15.1	186	1.9
乳児	453	17.3	12.9	183	1.5