



令和6年

4月の献立



向島保育園

曜日	主食	献立	材料	3時のおやつ
1 (月)		入園式		
2 (火)	ごはん	豚肉の生姜炒め 大根のみそ汁 白菜のなめたけ和え オレンジ	米 豚肉 玉ねぎ 生姜 しょうゆ みりん 酒 白菜 なめたけ 大根 あげ ねぎ だし汁 みそ オレンジ さつま芋 牛乳 砂糖 バター 牛乳	スイートポテト 牛乳
3 (水)	ごはん	まさご揚げ アスパラのゆかり和え わかめスープ グレープフルーツ	米 鶏ミンチ エビ 卵 木綿豆腐 玉ねぎ 人参 長芋 三つ葉 淡口しょうゆ 油 アスパラ ゆかりふりかけ わかめ ごま 鶏ガラ 淡口しょうゆ パセリ グレープフルーツ あられ 牛乳	あられ 牛乳
4 (木)	ごはん	肉じゃが ほうれん草のおひたし かき玉汁 オレンジ	米 牛肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 糸こんにゃく グリンピース だし しょうゆ 砂糖 みりん ほうれん草 かつお節 しょうゆ 卵 ねぎ だし汁 淡口しょうゆ オレンジ 小麦粉 バター 砂糖 卵 ベーキングパウダー ブルーン パナナ 牛乳	ブルーンとバナナのバウンドケーキ 牛乳
5 (金)	ごはん	チキンカレー スパゲティサラダ ヨーグルト キウイ	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 カレールウ(乳・牛脂) スパサラ ハム(卵・乳) 胡瓜 人参 コーン マヨネーズ(卵) ヨーグルト キウイ 塩せんべい 牛乳	塩せんべい 牛乳
6 (土)	うどん	肉うどん ゼリー パナナ	うどん 牛肉 砂糖 しょうゆ かまぼこ(卵) ねぎ だし汁 淡口しょうゆ ゼリー パナナ お菓子 お茶	お菓子 お茶
8 (月)	ごはん	白身魚の西京焼き 切干大根煮 豆腐のみそ汁 オレンジ	米 白身魚 白みそ みりん 切干大根 人参 あげ 絹さや だし しょうゆ 砂糖 みりん 豆腐 わかめ ねぎ だし汁 みそ オレンジ 食パン いちごジャム 牛乳	ジャムサンド 牛乳
9 (火)	ごはん	すき焼き風煮込み ブロッコリーごま和え グレープフルーツ	米 牛肉 玉ねぎ 人参 白菜 しめじ 白ねぎ 焼き豆腐 糸こんにゃく 麩 だし しょうゆ 砂糖 みりん ブロッコリー ごま しょうゆ 砂糖 グレープフルーツ ビスケット(乳) 牛乳	ビスケット 牛乳
10 (水)	麦入りごはん	親子丼 ツナサラダ 味付け小魚 オレンジ	米 小麦 鶏肉 卵 玉ねぎ 人参 ねぎ だし しょうゆ 砂糖 みりん ツナ キャベツ 胡瓜 水菜 胡麻ドレッシング(卵) 味付け小魚 オレンジ みかん缶 白桃缶 バイン缶 パナナ キウイ 牛乳	フルーツ盛 牛乳
11 (木)	ごはん	野菜炒め 焼きポテト にゅうめん キウイ	米 豚肉 玉ねぎ 人参 キャベツ しめじ ビーマン もやし 鶏ガラ しょうゆ ポテト そうめん ねぎ だし汁 淡口しょうゆ キウイ ホットケーキミックス 卵 牛乳 ケーキシロップ 牛乳	ホットケーキ 牛乳
12 (金)	ごはん	ビーフカレー んにゃくサラダ チーズ パイナップル	米 牛肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 カレールウ(乳・牛脂) 糸こんにゃく ハム(卵・乳) 人参 胡瓜 ごま マヨネーズ(卵) しょうゆ チーズ パイナップル えびせんべい 牛乳	えびせんべい 牛乳
13 (土)	うどん	きつねうどん ゼリー オレンジ	うどん あげ だし しょうゆ 砂糖 かまぼこ(卵) ねぎ だし汁 淡口しょうゆ ゼリー オレンジ お菓子 お茶	お菓子 お茶
15 (月)	ごはん	鮭の塩麹焼き 小松菜の白和え さつま芋みそ汁 グレープフルーツ	米 鮭 塩麹 小松菜 人参 木綿豆腐 ちくわ 糸こんにゃく ごま 砂糖 しょうゆ さつま芋 玉ねぎ ねぎ だし汁 みそ グレープフルーツ 回転焼(卵・乳) 牛乳	回転焼(カスタード) 牛乳
16 (火)	ごはん	オムレツ カラフルじゃこビーマン きのこスープ キウイ	米 卵 ハム(卵・乳) 人参 ほうれん草 コーン 鶏ガラ 淡口しょうゆ ケチャップ ちりめんじゃこ ビーマン パプリカ しょうゆ ごま油 しめじ えのき 舞茸 鶏ガラ 淡口しょうゆ パセリ キウイ マカロニ きな粉 砂糖 牛乳	マカロニきな粉 牛乳
17 (水)	ソフトフランス	ミートスパゲティ ゆでブロッコリー オニオンスープ グレープフルーツ	ソフトフランス(卵) スパゲティ 合挽きミンチ 人参 玉ねぎ ケチャップ 砂糖 ブロッコリー マヨネーズ(卵) 玉ねぎ 鶏ガラ 淡口しょうゆ パセリ グレープフルーツ ボン菓子 牛乳	ボン菓子 牛乳
18 (木)	ふりかけごはん	高野豆腐の含め煮 白菜のすまし汁 焼きししゃも(0.1歳児 しらす) オレンジ	米 ふりかけ 鶏肉 高野豆腐 人参 大根 さつま芋 三度豆 だし しょうゆ 砂糖 みりん ししゃも しらす 白菜 玉ねぎ ねぎ だし汁 淡口しょうゆ オレンジ 中華麺 豚バラ 人参 キャベツ ビーマン もやし ソース 牛乳	焼きそば 牛乳
19 (金)	雑穀ごはん	ポークカレー ひじきサラダ ヨーグルト パイナップル	米 雑穀 豚肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 カレールウ(乳・牛脂) ひじき ツナ キャベツ カイワレ 胡瓜 胡麻ドレッシング(卵) ヨーグルト パイナップル りんごジュース アガー 砂糖 牛乳	りんごゼリー 牛乳
20 (土)	中華麺	ラーメン ゼリー オレンジ	中華麺 焼豚 コーン もやし ねぎ ウエイパー ナルト(卵) しょうゆ ゼリー オレンジ お菓子 お茶	お菓子 お茶
22 (月)	ごはん	ブリの照り焼き かぼちゃそぼろ煮 小松菜みそ汁 キウイ	米 ブリ しょうゆ みりん 砂糖 片栗粉 鶏ミンチ かぼちゃ しょうゆ 砂糖 みりん 小松菜 人参 玉ねぎ だし汁 みそ キウイ メロンパン(卵・乳) 牛乳	メロンパン 牛乳
23 (火)	ごはん	豚肉のみそ煮 三色おひたし 麩とわかめのすまし汁 パイナップル	米 豚肉 大根 んにゃく ねぎ だし しょうゆ 砂糖 みりん ほうれん草 人参 もやし ごま しょうゆ 砂糖 麩 わかめ ねぎ だし汁 淡口しょうゆ パイナップル コンフレーク 牛乳	コンフレーク 牛乳
24 (水)	麦入りごはん	他人丼 中華サラダ 蒸しシュウマイ オレンジ	米 小麦 牛肉 玉ねぎ 人参 ねぎ 卵 だし しょうゆ 砂糖 みりん 春雨 人参 胡瓜 ハム(卵・乳) 酢 淡口しょうゆ 砂糖 ごま油 ごま シュウマイ(卵) オレンジ さつま芋 牛乳	焼き芋 牛乳
25 (木) 誕生会	鮭菜めしおにぎり	から揚げ コーンサラダ 白菜スープ ゼリー いちご	米 鮭フレーク 菜めし 鶏肉 しょうゆ にんにく 生姜 片栗粉 油 キャベツ 水菜 胡瓜 コーン 和風ドレッシング 白菜 玉ねぎ 鶏ガラ 淡口しょうゆ パセリ ゼリー いちご ショートケーキ(卵・乳) 牛乳	ショートケーキ 牛乳
26 (金)	雑穀ごはん	パンパキンカレー ホワイトサラダ 味付け小魚 グレープフルーツ	米 雑穀 合挽きミンチ かぼちゃ 玉ねぎ 人参 カレールウ(乳・牛脂) ブロッコリー カリフラワー りんご チーズ ヨーグルト マヨネーズ(卵) 味付け小魚 グレープフルーツ きな粉菓子 牛乳	きな粉菓子 牛乳
27 (土)	スパゲティ	ナポリタン ゼリー パナナ	スパゲティ ベーコン(卵・乳) 玉ねぎ ビーマン コーン ケチャップ 砂糖 ゼリー パナナ お菓子 お茶	お菓子 お茶
30 (火)	ごはん	牛肉のしぐれ煮 胡瓜の酢の物 あげと玉ねぎのみそ汁 オレンジ	米 牛肉 ごぼう 人参 糸こんにゃく 三度豆 しょうゆ 砂糖 みりん 胡瓜 ちりめんじゃこ わかめ 春雨 酢 淡口しょうゆ 砂糖 あげ 玉ねぎ ねぎ だし汁 みそ オレンジ ホットケーキミックス(卵) 牛乳 砂糖 油 甘納豆 抹茶 牛乳	抹茶蒸しパン 牛乳



スプーンマークのある日は
スプーンを持ってきてください



食育=食事の自己管理能力を養う教育

子どもたちが自分自身で健康を守り、健全で豊かな食生活を送るための能力、つまり「食事の自己管理能力」を育てるのが「食育」です。「食の崩壊」と言われている昨今、「食育」の重要性が見直されています。そして何より「楽しく食べられる」ようになってほしいと願っています。

