

# 令和5年4月

# 献立表

## Information

ご入園、ご進級おめでとうございます。新しい環境での生活が始まり、子ども達は不安や緊張でいっぱいの日々だと思えます。特に新しく入園する子ども達にとっては、初めての給食が始まります。給食には好きなものだけでなく、食べなれていないものや苦手なものも出てきますが、お友達と楽しく食べながら、好きなものが増え、給食の時間が楽しみになってくれるよう、心を込めて調理します。

## 食材案内 「わかめ」

日本でわかめが食べられるようになったのは縄文時代からといわれており、平安時代には、すでにみそ汁お浸し、佃煮などの料理法で食されていました。わかめには、ミネラルやビタミンが豊富に含まれています。主成分である食物繊維にはアルギン酸が多く腸の動きを活発にして便秘を防ぐだけでなく、余分なコレステロールや体内のナトリウムを吸収し体外に排出して血圧を抑えるなど働きをします。お勧めは乾燥のカットわかめです。乾燥のまま汁物やスープに直接入れて加熱しながら戻すことで簡単で、栄養価も格段にアップします。

日	曜日	献立	アレルギー	離乳食	手作りおやつ
1,15	土	五目うどん 干うどん、人参、ほうれん草 油揚げ、花麩、干しいたけ	五目うどん 干うどん、人参、ほうれん草 油揚げ、花麩、干しいたけ	五目うどん 干うどん、人参、ほうれん草 花麩、(油揚げ、干しいたけ)	1,15日:りんご
		肉じゃが 豚肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ いんげん 白みそ汁 大根、えのき、豆腐、あさつき わかめ	肉じゃが 豚肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ いんげん 白みそ汁 大根、えのき、豆腐、あさつき わかめ	肉じゃが 豚肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ いんげん 中期:鶏ささみ、後期:豚赤身肉 白みそ汁 大根、豆腐、わかめ (あさつき、えのき)	3日:レモンケーキ ホットケーキミックス、レモン バター、牛乳 17日:クッキー 小麦粉、砂糖、サラダ油
4,18	火	鶏肉のから揚げ 鶏肉 みそけんちん汁 大根、人参、豆腐、しめじ、ねぎ 磯和え キャベツ、小松菜、のり	鶏肉のから揚げ 鶏肉 みそけんちん汁 大根、人参、豆腐、しめじ、ねぎ 磯和え キャベツ、小松菜、のり	みそけんちん汁 大根、人参、(しめじ、ねぎ) 鶏肉、豆腐 磯和え キャベツ、小松菜、のり	4日:りんご 18日:りんご
		ポークシチュー 豚肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ しめじ 春キャベツのサラダ キャベツ、人参、きゅうり、ツナ	ポークシチュー 豚肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ しめじ 春キャベツのサラダ キャベツ、人参、きゅうり、ツナ	ポークシチュー 豚肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ (しめじ) 中期:鶏ささみ、後期:豚赤身肉 春キャベツのサラダ キャベツ、人参、きゅうり、ツナ	5日:ミルクもち 片栗粉、牛乳、砂糖、きな粉 塩 19日:ミルクもち 片栗粉、牛乳、砂糖、きな粉 塩
6,20	木	煮魚 白身魚 根菜のごまみそ汁 大根、人参、じゃがいも、豆腐 胡麻	煮魚 白身魚 根菜のごまみそ汁 大根、人参、じゃがいも、豆腐 胡麻	煮魚 白身魚 根菜のごまみそ汁 大根、人参、じゃがいも、豆腐 胡麻	6日:カルピス寒天 カルピス、寒天 20日:みかん寒天 オレンジジュース、砂糖、 寒天、みかん

日	曜日	献立	アレルギー	離乳食	手作りおやつ
7,21	金	マーボー丼 豆腐、豚挽き肉、人参、玉ねぎ たけのこ水煮、しめじ、ねぎ 南瓜煮付 南瓜	マーボー丼 豆腐、豚挽き肉、人参、玉ねぎ たけのこ水煮、しめじ、ねぎ 南瓜煮付 南瓜	マーボー丼 豆腐、豚挽き肉、人参、玉ねぎ (しめじ、ねぎ) 中期:鶏挽肉、後期:豚挽肉 南瓜煮付、 南瓜	7日:あずき蒸しパン 小豆、牛乳、ホットケーキミックス 21日:マーブルケーキ ホットケーキミックス、バター、牛乳 ココア
		鶏のすき煮 鶏肉、白菜、玉ねぎ、人参、ねぎ 生しいたけ、マロニー わかめの和え物 わかめ、きゅうり、コーン、人参	鶏のすき煮 鶏肉、白菜、玉ねぎ、人参、ねぎ 生しいたけ、マロニー わかめの和え物 わかめ、きゅうり、コーン、人参	鶏のすき煮 鶏肉、白菜、玉ねぎ、人参 (生しいたけ、ねぎ、マロニー) わかめの和え物 わかめ、きゅうり、コーン、人参	10日:ウインナードーナツ 魚肉ソーセージ(卵不使用) ホットケーキミックス、豆腐 コーン 24日:きな粉ドーナツ ホットケーキミックス、豆腐 牛乳、砂糖、きな粉、塩
11,25	火	チャンプルー 豆腐、豚肉、玉ねぎ、人参 チンゲン菜 すまし汁 生しいたけ、えのき、麩 ほうれん草	チャンプルー 豆腐、豚肉、玉ねぎ、人参 チンゲン菜 すまし汁 生しいたけ、えのき、麩 ほうれん草	チャンプルー 豆腐、豚肉、玉ねぎ、人参 チンゲン菜 中期:鶏ささみ、後期:豚赤身肉 すまし汁 (生しいたけ、えのき)、麩 ほうれん草	11日:フルーツゼリー りんごジュース、アガー、砂糖 みかん、もも、バナナ 25日:フルーツヨーグルト ヨーグルト、みかん、もも、パン
		12日:食パン クリームスープ 白菜、玉ねぎ、人参、大根 ベーコン(卵不使用) 春雨の酢の物 春雨、きゅうり、みかん	26日:ミルクロールパン クリームスープ 白菜、玉ねぎ、人参、大根 ベーコン(卵不使用) 春雨の酢の物 春雨、きゅうり、みかん	食パン、ミルクロールパン クリームスープ 白菜、玉ねぎ、人参、大根 春雨の酢の物 春雨、きゅうり	12日:わかめ鮭おにぎり 米、わかめ、鮭フレーク 26日:さつま芋団子 米、さつま芋、きな粉、砂糖、塩
13,27	木	チキンライス 鶏肉、玉ねぎ、人参、エリンギ グリーンピース わかめスープ わかめ、豆腐、あさつき	チキンライス 鶏肉、玉ねぎ、人参、エリンギ グリーンピース わかめスープ わかめ、豆腐、あさつき	チキンライス 鶏肉、玉ねぎ、人参 (グリーンピース、エリンギ) わかめスープ わかめ、豆腐、(あさつき)	13日:ラスク パン、砂糖、バター 27日:ラスク パン、砂糖、バター
		食パン 竜田揚げ 白身魚 春キャベツのスープ キャベツ、人参、玉ねぎ ウインナー(卵不使用) 胡麻あえ ほうれん草、人参、きゅうり	食パン 竜田揚げ 白身魚 春キャベツのスープ キャベツ、人参、玉ねぎ ウインナー(卵不使用) 胡麻あえ ほうれん草、人参、きゅうり	食パン 煮魚 白身魚 春キャベツのスープ キャベツ、人参、玉ねぎ 胡麻あえ ほうれん草、人参、きゅうり	14日:バナナ 28日:バナナ
22	土	炊き込みごはん 人参、ツナ、油揚げ、いんげん しめじ じゃが芋のみそ汁 わかめ、豆腐、じゃが芋	炊き込みごはん 人参、ツナ、油揚げ、いんげん しめじ じゃが芋のみそ汁 わかめ、豆腐、じゃが芋	炊き込みごはん 人参、ツナ、いんげん (しめじ、油揚げ) じゃが芋のみそ汁 わかめ、豆腐、じゃが芋	22日:りんご