

2024年4月



予定献立表




きりしま保育園

給	お	日付	曜日	献立名	材料	おやつ
給	お	4	木	鶏の甘辛炒め	鶏肉 玉ねぎ 三温糖 みりん しょうゆ 油	りんごかん 粉寒天 三温糖 水 りんごジュース 牛乳
				ゆかり和え みそ汁 ごはん	きゃべつ もやし 人参 ゆかり 小松菜 玉ねぎ 油揚げ かつおだし みそ 米	
給	お	5	金	魚の煮付け	かれい しょうが しょうゆ 三温糖 みりん 酒 だし汁	甘辛焼きそば 中華めん 鶏ひき肉 きゃべつ もやし 油 ウスターソース だし汁 みりん 青のり 牛乳
				ごま和え みそ汁 ごはん	ほうれん草 人参 白菜 ごま しょうゆ 三温糖 豆腐 わかめ ねぎ かつおだし みそ 米	
給	お	6	土	和風ちゃんぽん	中華めん ペーコン キャベツ 人参 たけのこ(水煮) もやし ねぎ コンソメ しょうゆ 塩	北海道ミルクパン 星たべよ 牛乳
				バナナ わかめうどん	バナナ うどん 鶏肉 玉ねぎ 人参 わかめ しょうゆ みりん 塩 かつおだし	
給	お	20	土	チーズ	プロセスチーズ	カスタードロールパン ソフトせんべい 牛乳
				肉じゃが	牛肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 グリンピース つきこんにやく 油 かつおだし 三温糖 しょうゆ みりん 麩 ほうれん草 かつおだし みそ 米 炊き込みわかめ	
給	お	8	月	みそ汁	鶏肉 ケチャップ ウスターソース 三温糖	白蒸しパン 小麦粉 ベーキングパウダー 三温糖 水 油 牛乳
				わかめごはん	きゃべつ 人参 きゅうり コーン 油 酢 三温糖 塩 ベーコン 白菜 玉ねぎ コンソメ しょうゆ 塩 米	
給	お	9	火	鶏のパーベキューソース	鶏肉 ケチャップ ウスターソース 三温糖	ヨーグルト お子様せんべい
				フレンチサラダ ベーコンスープ ごはん	きゃべつ 人参 きゅうり コーン 油 酢 三温糖 塩 ベーコン 白菜 玉ねぎ コンソメ しょうゆ 塩 米	
給	お	10	水	鮭の塩焼き	鮭 塩	パンケーキ 小麦粉 三温糖 ベーキングパウダー 豆乳 油 牛乳
				春きゃべつと厚揚げの炒め煮 みそ汁 ごはん	きゃべつ 人参 厚揚げ かつおだし しょうゆ みりん じゃが芋 玉ねぎ ねぎ かつおだし みそ 米	
給	お	11	木	麻婆豆腐	豆腐 豚ひき肉 たら 玉ねぎ しょうが 油 ごま油 塩 しょうゆ 三温糖 赤みそ 片栗粉	ジャムサンド 食パン いちごジャム 牛乳
				春雨スープ ごはん	春雨 ペーコン 玉ねぎ チンゲン菜 コンソメ しょうゆ 塩 米	
給	お	25	木	ハンバーグ	合いびき肉 玉ねぎ 油 塩 豆腐 パン粉 豆乳 みそ	焼きおにぎり 米 人参 塩こんぶ しょうゆ 牛乳
				コールスローサラダ わかめスープ ごはん	鶏がらスープ ケチャップ ウスターソース 三温糖 きゃべつ 人参 きゅうり 塩 三温糖 酢 マヨレ わかめ 玉ねぎ コーン コンソメ しょうゆ 塩 米	
給	お	12	金	魚の照焼き	かれい しょうゆ 酒 みりん 三温糖	黒糖ロールパン ぼたぼた焼き 牛乳
				アスパラのおかか和え けんちん汁 ごはん	アスパラガス きゃべつ 人参 粉かつお しょうゆ 豆腐 白菜 大根 人参 ねぎ かつお・昆布だし しょうゆ みりん 塩 米	
給	お	13	土	煮込みうどん	うどん 鶏肉 油揚げ 人参 ほうれん草 しいたけ ねぎ かつおだし しょうゆ みりん 塩	ベジロール まがりせんべい 牛乳
				チーズ コンソメラーメン	プロセスチーズ 中華めん ペーコン 白菜 玉ねぎ コーン ねぎ コンソメ しょうゆ 塩 バナナ	
給	お	15	月	豚肉のしょうが炒め	豚肉 玉ねぎ きゃべつ しょうが 油 しょうゆ みりん 三温糖	パンキンケーキ かぼちゃ マーガリン 三温糖 卵 小麦粉 ベーキングパウダー 豆乳 牛乳
				添え野菜 みそ汁 ごはん	ブロッコリー 塩 大根 人参 油揚げ かつおだし みそ 米	
給	お	16	火	春野菜のシチュー	鶏肉 人参 玉ねぎ キャベツ じゃが芋 絹さや 油 コンソメ 小麦粉 豆乳 塩	プレーンサブレ 小麦粉 三温糖 油 水 牛乳
				ツナサラダ ゆかりごはん	ツナ きゅうり わかめ 酢 三温糖 しょうゆ ごま油 米 ゆかり	
給	お	17	水	魚のごまだれかけ 切干大根煮 すまし汁 ごはん	さわら ごま 三温糖 しょうゆ みりん 酒 水 片栗粉 切干大根 人参 油揚げ だし汁 三温糖 しょうゆ みりん とろろ昆布 えのき 麩 かつお・昆布だし しょうゆ みりん 塩 米	五平餅 米 みそ 三温糖 みりん 牛乳


※食材料の入荷状況により、使用する食材や献立を変更することがあります
 ※マヨドレは卵不使用のマヨネーズ風味の調味料です

お原簿!

給食のスプーンとフォーク
印について



印の日はスプーンをお持ちください



印の日はフォークをお持ちください
(お箸を持参されているお子様は
フォークの持参は不要です)

*おやつのスプーン、フォークは
今まで通りお持ちください

～給食で使用する食材について～

近年、食物アレルギーの新規発症者が増加傾向にあります。
 集団給食でのアレルギー対応は、安全性を最優先することが必須となっています。
 保育園で初めて口にしない食材がないよう、食物アレルギーのないお子さんも
 毎月の献立表で材料を確認し、食べたことがない食材はご家庭で事前に食べて
 症状が出ないことを確認していただくようお願いいたします。



4月の給食だより

きりしま保育園

ご入園・ご進級おめでとうございます

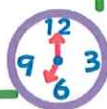
新生活がスタートしました。新しい環境に慣れて元気に過ごすために、早寝早起き、三食の食事をきちんととるなど、生活リズムを整えていきましょう。



朝食と生活リズムの関係



朝食をしっかりと食べることで、胃腸が刺激され排便の習慣も身につくようになります。朝ごはんを食べるためには、早寝早起きが大切です。毎日、3食決まった時間に食事をとることで規則正しい生活習慣が身につき、子どもの健やかな成長と生活リズムが確立します。また、家族もいっしょに規則正しい生活を送ると、子どもたちにも自然に生活リズムが身につきます。



朝食におすすめの食材

朝食にはエネルギー源となる炭水化物のパンやごはん、体温を上昇させてくれるたんぱく質の肉・魚・卵・大豆などを一緒にとると、効率よく身体が動くようになります。

また、不足しがちなビタミンやミネラルが豊富に含まれる野菜類や果物もおすすめです。朝食をしっかりと食べて、元気に1日をスタートしましょう。



調理室より

気持ちもワクワク・ドキドキする4月がやってきました。最初は環境が変わり、緊張する日もあると思いますが、給食の時間が楽しみになるように作りたいと思います。園では、だしや食材のうま味をいかした味付けで、それぞれの旬の野菜を取り入れたメニューなども出てきます。ゆっくりとよく噛んで食べてもらいたいです。



2024年4月



予定献立表



こうたり保育園

給	日付	曜日	献立名	材料	おやつ	延長
	4	木	鶏の甘辛炒め ゆかり和え みそ汁 ごはん	鶏肉 玉ねぎ 三温糖 みりん しょうゆ 油 きゃべつ もやし 人参 ゆかり 小松菜 玉ねぎ 油揚げ かつおだし みそ 米	りんごかん 粉寒天 三温糖 水 りんごジュース 牛乳	わかめごはん
	5	金	魚の煮付け ごま和え みそ汁 ごはん	かれい しょうが しょうゆ 三温糖 みりん 酒 だし汁 ほうれん草 人参 白菜 ごま しょうゆ 三温糖 豆腐 わかめ ねぎ かつおだし みそ 米	甘辛焼きそば 中華めん 鶏ひき肉 きゃべつ もやし 油 ウスターソース だし汁 みりん 青のり 牛乳	雪の宿
	6	土	和風ちゃんぽん ごはん(ふりかけ) わかめうどん	中華めん ベーコン キャベツ 人参 たけのこ(水煮) もやし ねぎ コンソメ しょうゆ 塩 米 ゆかり	北海道ミルクパン 星たべよ 牛乳	お子様せんべい
	20	土	ごはん(ふりかけ)	うどん 鶏肉 玉ねぎ 人参 わかめ しょうゆ みりん 塩 かつおだし 米 鮭わかめ	カスタードロールパン ソフトせんべい 牛乳	
	8	月	肉じゃが みそ汁 わかめごはん	牛肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 グリンピース つきこんにやく 油 かつおだし 三温糖 しょうゆ みりん 麩 ほうれん草 かつおだし みそ 米 炊き込みわかめ	白蒸しパン 小麦粉 ベーキングパウダー 三温糖 水 油 牛乳	サラダせんべい
	9	火	鶏のバーベキューソース フレンチサラダ ベーコンスープ ごはん	鶏肉 ケチャップ ウスターソース 三温糖 きゃべつ 人参 きゅうり コーン 油 酢 三温糖 塩 ベーコン 白菜 玉ねぎ コンソメ しょうゆ 塩 米	ヨーグルト お子様せんべい	ゆかりごはん
	10	水	鮭の塩焼き 春きゃべつと厚揚げの炒め煮 みそ汁 ごはん	鮭 塩 きゃべつ 人参 厚揚げ かつおだし しょうゆ みりん じゃが芋 玉ねぎ ねぎ かつおだし みそ 米	パンケーキ 小麦粉 三温糖 ベーキングパウダー 豆乳 油 牛乳	ベジロール
	11	木	麻婆豆腐 春雨スープ ごはん ハンバーグ	豆腐 豚ひき肉 玉ねぎ しょうが 油 ごま油 塩 しょうゆ 三温糖 赤みそ 片栗粉 春雨 ベーコン 玉ねぎ チンゲン菜 コンソメ しょうゆ 塩 米	ジャムサンド 食パン いちごジャム 牛乳	若菜ごはん
	25	木	コールスローサラダ わかめスープ ごはん	合いびき肉 玉ねぎ 油 塩 豆腐 パン粉 豆乳 みそ 鶏がらスープ ケチャップ ウスターソース 三温糖 きゃべつ 人参 きゅうり 塩 三温糖 酢 マヨドレ わかめ 玉ねぎ コーン コンソメ しょうゆ 塩 米		
	12	金	魚の照焼き アスパラのおかか和え けんちん汁 ごはん	かれい しょうゆ 酒 みりん 三温糖 アスパラガス きゃべつ 人参 粉かつお しょうゆ 豆腐 白菜 大根 人参 ねぎ かつお・昆布だし しょうゆ みりん 塩 米	焼きおにぎり 米 人参 塩こんぶ しょうゆ 牛乳	動物ビスケット
	13	土	煮込みうどん ごはん(ふりかけ)	うどん 鶏肉 油揚げ 人参 ほうれん草 しいたけ ねぎ かつおだし しょうゆ みりん 塩 米 鮭フレーク	黒糖ロールパン ぼたぼた焼き 牛乳	ソフトせんべい
	27	土	コンソメラーメン ごはん(ふりかけ)	中華めん ベーコン 白菜 玉ねぎ コーン ねぎ コンソメ しょうゆ 塩 米 ゆかり	ベジロール まがりせんべい 牛乳	
	15	月	豚肉のしょうが炒め 添え野菜 みそ汁 ごはん	豚肉 玉ねぎ きゃべつ しょうが 油 しょうゆ みりん 三温糖 ブロッコリー 塩 大根 人参 油揚げ かつおだし みそ 米	パンプキンケーキ かぼちゃ マーガリン 三温糖 卵 小麦粉 ベーキングパウダー 豆乳 牛乳	まがりせんべい
	16	火	春野菜のシチュー ツナサラダ ゆかりごはん	鶏肉 人参 玉ねぎ キャベツ じゃが芋 絹さや 油 コンソメ 小麦粉 豆乳 塩 ツナ きゅうり わかめ 酢 三温糖 しょうゆ ごま油 米 ゆかり	プレーンサブレ 小麦粉 三温糖 油 水 牛乳	鮭フレーク ごはん
	17	水	魚のごまだれかけ 切干大根煮 すまし汁 ごはん	さわら ごま 三温糖 しょうゆ みりん 酒 水 片栗粉 切干大根 人参 油揚げ だし汁 三温糖 しょうゆ みりん とろろ昆布 えのき 麩 かつお・昆布だし しょうゆ みりん 塩 米	五平餅 米 みそ 三温糖 みりん 牛乳	北海道 ミルクパン

※食材料の入荷状況により、使用する食材や献立を変更することがあります
※マヨドレは卵不使用のマヨネーズ風味の調味料です

～給食で使用する食材について～

近年、食物アレルギーの新規発症者が増加傾向にあります。
集団給食でのアレルギー対応は、安全性を最優先することが必須となっています。
保育園で初めて口にする食材がないよう、食物アレルギーのないお子さんも
毎月の献立表で材料を確認し、食べたことがない食材はご家庭で事前に食べて
症状が出ないことを確認していただくようお願いいたします。



給食のスプーンとフォーク



印の日はスプーンをお持ちください



印の日はフォークをお持ちください
(お箸を持参されているお子様は
フォークの持参は不要です)



4月の給食だより

こうたり保育園

ご入園・ご進級おめでとうございます

新生活がスタートしました。新しい環境に慣れて元気に過ごすために、早寝早起き、三食の食事をきちんととるなど、生活リズムを整えていきましょう。



朝食と生活リズムの関係



朝食をしっかりと食べることで、胃腸が刺激され排便の習慣も身につくようになります。朝ごはんを食べるためには、早寝早起きが大切です。毎日、3食決まった時間に食事をとることで規則正しい生活習慣が身につく、子どもの健やかな成長と生活リズムが確立します。また、家族もいっしょに規則正しい生活を送ると、子どもたちにも自然に生活リズムが身につきます。



朝食におすすめの食材

朝食にはエネルギー源となる炭水化物のパンやごはん、体温を上昇させてくれるたんぱく質の肉・魚・卵・大豆などを一緒にとると、効率よく身体が動くようになります。また、不足しがちなビタミンやミネラルが豊富に含まれる野菜類や果物もおすすめです。朝食をしっかりと食べて、元気に1日をスタートしましょう。



調理室より

給食ではお家であまり食べ慣れていないものや、苦手な野菜もたくさんあるかもしれませんが、食べやすい切り方、盛り付けを心がけて作っています。少しずつ慣れて、楽しい給食の時間をすごしてほしいです。

子どもたちの「おいしかったよ！」の声を楽しみにしています。

