

わんぱくだより

4月号 令和6年度 4月1日発行 調理

※ご入園・ご進級おめでとうございます※

暖かな春の陽気と共に、新年度がスタートしました
子どもたちは毎日の生活と遊びの中で様々な経験を積み重ねて
健康的な嗜好や食習慣の基礎を築き上げていきます。
園での給食や食育がこの大切な時期を過ごす子どもたちにとって
いい経験になるように「おいしい給食づくり」を心がけていきたいと思いま
す。

※調理員から※

本年度も安全で美味しい給食を心がけ、
毎日の食事や食育など様々な食に関する体験や経験を通して
子どもたちが食への興味が持てるような環境作りをしていきたいと思いま
す。
感染症対策や衛生面など十分に注意し、工夫して行っていきたいと思いま
す。
本年度も宜しくお願い致します。

真田千恵子・辻ちとせ・山本悠佳・福林春香・廣瀬睦・里井美月



▷▶毎日楽しく食事をしよう!

食事は食べ物を食べるだけでなく
誰かと一緒にどのように食べるかも大切です。
美味しい気持ちを感じながら友達や家族と笑顔で食べることで
楽しい食事の時間を過ごすことが出来ます。
また、苦手な食材も周りのみんなが美味しそうに食べることで
チャレンジして食べてみようと思うきっかけにもなります。
園だけでなくご家庭でも楽しい食事の時間を過ごしましょう。



▷▶朝ご飯を食べましょう

私たちの体温は、寝ている間は下がっています。
朝ご飯を食べることで、消化器官に刺激が与えられ体温が上がります。
これによって脳への働きを活発にし、体を目覚めさせ、
スムーズに活動ができるようになります。
また、胃や腸に食べ物が入ることで腸の働きが高まり、
排便しやすくなります。
一方で朝ご飯を食べていないとエネルギーが不足し
体温も上がりにくくなります。
朝から元気に過ごすためには、朝ご飯をしっかり食べることが大切です。
早寝早起きの習慣をつけて、生活リズムを整えましょう。

☆おすすめレシピ☆

「じゃこと梅の混ぜご飯(米1合あたり、約大人3人分)」

- ・米 1合 (150g)
- ・ちりめんじゃこ 14g
- ・梅肉 10g
- ・白ごま 7g

炊けたご飯にちりめんじゃこ・梅肉・白ごまを混ぜて出来上がり。
御飯がピンク色で「ピンクのごはん!」と子どもたちに人気のメニューの
一つです。ちりめんの固さが気になる子には釜揚げしらすで代用したり
酸っぱいのが苦手な子にはほんのり色づく程度に梅肉をご家庭で
調整してください。朝の忙しい時間でも簡単にできるので
取り入れてみてください。

※未満児 445 kcal 以上児 550 kcalを目標に献立を立てています。





4月の献立表【初期】

令和6年度 一里山ひかりこども園



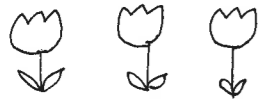
日	曜	メニュー	材料	午前・午後おやつ
1	月	おかゆ じゃが芋と白菜のとろとろ	・米 ・じゃが芋 白菜	(am)市販菓子 (pm)人参粥 【米 人参】
2	火	おかゆ カレイとかぶのペースト	・米 ・カレイ かぶ	(am)市販菓子 (pm)みかん汁 【みかん】
3	水	おかゆ かぼちゃとブロッコリーのすりつぶし	・米 ・かぼちゃ ブロッコリー	(am)市販菓子 (pm)キャベツ 【キャベツ】
4	木	おかゆ じゃが芋と大根のマッシュ	・米 ・じゃが芋 大根	(am)市販菓子 (pm)市販菓子
5	金	おかゆ ほうれん草と豆腐のとろとろ煮	・米 ・ほうれん草 絹ごし豆腐	(am)市販菓子 (pm)すりおろしりんご 【りんご】
6	土	おかゆ かぶと人参のペースト	・米 ・かぶ 人参	(am)市販菓子 (pm)市販菓子
7	日			
8	月	おかゆ キャベツと玉ねぎのすりつぶし	・米 ・キャベツ 玉ねぎ	(am)市販菓子 (pm)かぼちゃ粥 【米 かぼちゃ】
9	火	おかゆ カレイと人参のペースト	・米 ・カレイ 人参	(am)市販菓子 (pm)マッシュポテト 【じゃが芋】
10	水	おかゆ 豆腐とブロッコリーのとろとろ	・米 ・絹ごし豆腐 ブロッコリー	(am)市販菓子 (pm)人参のすりおろし 【人参】
11	木	おかゆ キャベツと人参のペースト	・米 ・キャベツ ほうれん草	(am)市販菓子 (pm)うどんのとろとろ 【うどん】
12	金	おかゆ じゃが芋と玉ねぎのマッシュ	・米 ・じゃが芋 玉ねぎ	(am)市販菓子 (pm)麩のペースト 【麩】
13	土	おかゆ かぼちゃとキャベツのすりつぶし	・米 ・かぼちゃ キャベツ	(am)市販菓子 (pm)市販菓子
14	日			
15	月	おかゆ さつまいもとかぶのとろとろ	・米 ・さつまいも かぶ	(am)市販菓子 (pm)パン粥 【食パン】
16	火	おかゆ カレイと大根のすりつぶし	・米 ・カレイ 大根	(am)市販菓子 (pm)ブロッコリー 【ブロッコリー】
17	水	おかゆ 豆腐とじゃが芋のマッシュ	・米 ・絹ごし豆腐 じゃが芋	(am)市販菓子 (pm)玉ねぎ粥 【米 玉ねぎ】
18	木	おかゆ かぶとキャベツのとろみ煮	・米 ・かぶ キャベツ	(am)市販菓子 (pm)市販菓子

19	金	おかゆ ほうれん草と玉ねぎのすりつぶし	・米 ・ほうれん草 玉ねぎ	(am)市販菓子 (pm)バナナのすりつぶし 【バナナ】
20	土	おかゆ 人参とかぼちゃのマッシュ	・米 ・人参 かぼちゃ	(am)市販菓子 (pm)市販菓子
21	日			
22	月	おかゆ じゃが芋とキャベツのペースト	・米 ・じゃが芋 キャベツ	(am)市販菓子 (pm)パン粥 【食パン】
23	火	おかゆ 白菜と人参のとろとろ煮	・米 ・白菜 人参	(am)市販菓子 (pm)ほうれん草のすりつぶし 【ほうれん草】
24	水	おかゆ ブロッコリーと玉ねぎのすりつぶし	・米 ・ブロッコリー 玉ねぎ	(am)市販菓子 (pm)市販菓子
25	木	おかゆ 大根とかぶのマッシュ	・米 ・大根 かぶ	(am)市販菓子 (pm)人参御飯 【米 人参】
26	金	おかゆ かぼちゃとじゃが芋のペースト	・米 ・かぼちゃ じゃが芋	(am)市販菓子 (pm)すりおろしりんご 【りんご】
27	土	おかゆ ほうれん草と人参のとろとろ	・米 ・ほうれん草 人参	(am)市販菓子 (pm)市販菓子
28	日			
29	月	(昭和の日)		
30	火	おかゆ 豆腐と玉ねぎのすりつぶし	・米 ・絹ごし豆腐 玉ねぎ	(am)市販菓子 (pm)じゃがいものマッシュ 【じゃが芋】

当園では、離乳初期の給食は主食+主菜の2品を提供しています。
主食はおかゆ、主菜は野菜や魚などをペースト状にしたものを、調味料は使わず素材の味を生かして調理しています。

離乳食を食べる目的として、成長に必要な栄養を摂ることと、食べることの楽しさを知ることが挙げられます。
ミルクや母乳の栄養だけでは、生後5か月ごろから成長に必要な栄養を十分に摂ることができなくなるので、
あらゆる食品から栄養を摂る練習をする必要があります。
いろいろな食材に触れ、食べることに少しずつ慣れてもらいましょう。また、個人差があるので
それぞれのペースに合わせて、食事の時間を笑顔で過ごすことも、食べることの楽しさにつながるポイントです。

作成者	責任者	保育主任	園長



4月の献立表【中期】

令和6年度 一里山ひかりこども園



日	曜	メニュー	材料	午前・午後おやつ
1	月	御飯 じゃが芋と鶏肉の煮物 みそ汁	・米 ・鶏むね肉 じゃが芋 ・白菜 大根 人参	(am)市販菓子 (pm)わかめ御飯 【米 わかめ】
2	火	ツナ御飯 さわらの旨煮 みそ汁	・米 ツナ ・さわら ・かぶ ほうれん草 麩	(am)市販菓子 (pm)みかん
3	水	御飯 鶏肉の炒め物 ミルクスープ	・米 ・鶏むね肉 玉ねぎ ブロッコリー ・牛乳 かぼちゃ 人参	(am)市販菓子 (pm)キャベツ焼き 【キャベツ 薄力粉】
4	木	御飯 大根のそぼろ煮 スープ	・米 ・鶏むね肉 大根 きゅうり ・じゃがいも 麩 人参	(am)市販菓子 (pm)市販菓子
5	金	御飯 鮭の照り煮 豆腐すまし汁	・米 ・鮭 ・絹ごし豆腐 ほうれん草 玉ねぎ	(am)市販菓子 (pm)卵蒸しパン 【卵黄 薄力粉 砂糖 油 ベーキングパウダー】
6	土	御飯 炒り豆腐 かきたま汁	・米 ・木綿豆腐 玉ねぎ かぼちゃ ・卵黄 かぶ 人参	(am)市販菓子 (pm)市販菓子
7	日			
8	月	御飯 鶏とキャベツの炒め物 みそ汁	・米 ・鶏むね肉 キャベツ ・玉ねぎ わかめ 人参	(am)市販菓子 (pm)おかか御飯 【米 かつお粉】
9	火	御飯 カレーの照り煮 スティックきゅうり 豆乳入りかぼちゃみそ汁	・米 ・カレー ・きゅうり ・無調整豆乳 かぼちゃ 人参	(am)市販菓子 (pm)マッシュポテト 【じゃが芋】
10	水	御飯 厚焼き卵 みそ汁	・米 ・卵黄 鶏むね肉 ひじき ・ブロッコリー 絹ごし豆腐 玉ねぎ	(am)市販菓子 (pm)人参の甘煮 【人参 砂糖】
11	木	御飯 鶏肉とピーマンのソテー マカロニスープ	・米 ・鶏むね肉 ピーマン ・マカロニ キャベツ ほうれん草	(am)市販菓子 (pm)うどん 【うどん】
12	金	御飯 たらの旨煮 納豆汁	・米 ・たら ・納豆 じゃが芋 麩	(am)市販菓子 (pm)ホロホロクッキー 【薄力粉 片栗粉 油 砂糖】
13	土	御飯 鶏肉の照り焼き丼 みそ汁	・米 鶏むね肉 人参 ・かぼちゃ キャベツ わかめ	(am)市販菓子 (pm)市販菓子
14	日			
15	月	御飯 鶏肉の野菜あんかけ みそ汁	・米 ・鶏むね肉 ブロッコリー 人参 ・さつま芋 玉ねぎ かぶ	(am)市販菓子 (pm)かぼちゃパン 【食パン かぼちゃ】
16	火	御飯 カレーの旨煮 スティック大根 野菜スープ	・米 ・カレー ・大根 ・人参 もやし 小松菜	(am)市販菓子 (pm)マカロニきな粉

17	水	御飯 鶏のてりやき 豆腐みそ汁	・米 ・鶏むね肉 ・絹ごし豆腐 じゃが芋 ひじき	(am)市販菓子 (pm)そぼろ御飯 【米 鶏むね肉】
18	木	御飯 鶏肉と玉ねぎのソテー ポタージュ	・米 ・鶏むね肉 玉ねぎ ・牛乳 キャベツ かぶ	(am)市販菓子 (pm)市販菓子
19	金	御飯 さわらのみそ煮 すまし汁	・米 ・さわら ・人参 糸みつば 高野豆腐	(am)市販菓子 (pm)バナナ
20	土	御飯 青のりのだし巻き みそ汁	・米 ・卵黄 鶏むね肉 あおのり ・もやし わかめ 麩	(am)市販菓子 (pm)市販菓子
21	日			
22	月	御飯 ハンバーグ トマトスープ	・米 ・鶏ひき肉 玉ねぎ 絹ごし豆腐 パン粉 ・トマトピューレ じゃが芋 キャベツ	(am)市販菓子 (pm)シュガートースト 【食パン 砂糖】
23	火	御飯 鮭の照り煮 かきたま汁	・米 ・鮭 ・卵黄 人参 白菜	(am)市販菓子 (pm)蒸しパン 【薄力粉 砂糖 油 ベーキングパウダー】
24	水	かぼちゃ御飯 鶏肉の旨煮 野菜スープ バナナ	・米 かぼちゃ ・鶏むね肉 ・ブロッコリー じゃが芋 玉ねぎ ・バナナ	(am)市販菓子 (pm)市販菓子
25	木	御飯 鶏肉と人参のソテー みそ汁	・米 ・鶏むね肉 人参 ・大根 もやし わかめ	(am)市販菓子 (pm)人参御飯 【米 人参】
26	金	御飯 スパニッシュオムレツ 豆乳スープ	・米 ・卵黄 牛乳 じゃが芋 チーズ ・無調整豆乳 玉ねぎ かぼちゃ	(am)市販菓子 (pm)りんごの甘煮 【りんご 砂糖】
27	土	御飯 野菜炒め スープ	・米 ・鶏むね肉 キャベツ ピーマン ・ほうれん草 もやし 人参	(am)市販菓子 (pm)市販菓子
28	日			
29	月	(昭和の日)		
30	火	御飯 鶏肉と野菜のみそ炒め 豆腐すまし汁	・米 ・鶏むね肉 小松菜 玉ねぎ ・絹ごし豆腐 人参 麩	(am)市販菓子 (pm)スティックポテト 【じゃが芋】

当園では、生後7~8か月の離乳中期の給食は、主食+主菜+汁の3品を提供しています。主食はおかゆ、主菜は主に肉や魚などのたんぱく質が摂れる食材、汁は野菜などのビタミン類が摂れる食材を使用しています。味付けはできるだけ調味料を使用せず、だしを使うことで素材の味を生かし、舌でつぶせる硬さを目安に調理しています。

離乳中期の時期は、まだ消化機能が十分に発達していないので、主菜に使用する肉は脂身の多いひき肉ではなく、鶏むね肉を加熱し刻んだものを使用しています。離乳初期のころよりも食べることができる食材が増えるので、できるだけいろいろな食材を使うことで栄養バランスの偏りを防ぐことができます。ぜひおうちでもいろいろな食材を取り入れてみてください。

作成者	責任者	保育主任	園長

4月の献立表【後期】

令和6年度 一里山ひかりこども園



日	曜	メニュー	材料	午前・午後おやつ
1	月	御飯 じゃが芋と鶏肉の煮物 みそ汁	・米 ・鶏ひき肉 じゃが芋 ・白菜 大根 人参	(am)市販菓子 (pm)わかめ御飯 【米 わかめ】
2	火	ツナ御飯 さわらの旨煮 みそ汁	・米 ツナ ・さわら ・かぶ ほうれん草 麩	(am)市販菓子 (pm)みかん
3	水	御飯 豚肉の炒め物 ミルクスープ	・米 ・豚ひき肉 玉ねぎ ブロッコリー ・牛乳 かぼちゃ 人参	(am)市販菓子 (pm)キャベツ焼き 【キャベツ 薄力粉】
4	木	御飯 大根のそぼろ煮 スープ	・米 ・鶏ひき肉 大根 きゅうり ・しいたけ 麩 春雨	(am)市販菓子 (pm)市販菓子
5	金	御飯 鮭の照り煮 豆腐すまし汁	・米 ・鮭 ・絹ごし豆腐 ほうれん草 えのき	(am)市販菓子 (pm)卵蒸しパン 【卵 薄力粉 砂糖 油 ベーキングパウダー】
6	土	御飯 炒り豆腐 かきたま汁	・米 ・木綿豆腐 かぼちゃ 玉ねぎ ・卵 かぶ 人参	(am)市販菓子 (pm)市販菓子
7	日			
8	月	御飯 鶏とキャベツの炒め物 みそ汁	・米 ・鶏ひき肉 キャベツ ・玉ねぎ わかめ しめじ	(am)市販菓子 (pm)おかか御飯 【米 かつお粉】
9	火	御飯 鯖の味噌煮 スティックきゅうり 豆乳入りかぼちゃみそ汁	・米 ・鯖 ・きゅうり ・無調整豆乳 かぼちゃ 人参	(am)市販菓子 (pm)マッシュポテト 【じゃが芋】
10	水	御飯 厚焼き卵 みそ汁	・米 ・卵 鶏ひき肉 ひじき ・なばな 絹ごし豆腐 玉ねぎ	(am)市販菓子 (pm)人参の甘煮 【人参 砂糖】
11	木	御飯 豚肉とピーマンのソテー マカロニスープ	・米 ・豚ひき肉 ピーマン ・マカロニ キャベツ チンゲンサイ	(am)市販菓子 (pm)わかめうどん 【うどん わかめ】
12	金	御飯 たらの旨煮 納豆汁	・米 ・たら ・納豆 じゃが芋 麩	(am)市販菓子 (pm)ホロホロクッキー 【薄力粉 片栗粉 油 砂糖】
13	土	鶏肉の照り焼き丼 みそ汁	・米 鶏むね肉 人参 ・かぼちゃ キャベツ わかめ	(am)市販菓子 (pm)市販菓子
14	日			
15	月	御飯 鶏肉の野菜あんかけ みそ汁	・米 ・鶏ひき肉 ブロッコリー 人参 ・さつま芋 玉ねぎ かぶ	(am)市販菓子 (pm)かぼちゃパン 【食パン かぼちゃ】
16	火	御飯 ぶりの旨煮 スティック大根 野菜スープ	・米 ・ぶり ・大根 ・春雨 もやし 小松菜	(am)市販菓子 (pm)マカロニきな粉

17	水	御飯 鶏のてり煮 豆腐みそ汁	・米 ・鶏むね肉 ・絹ごし豆腐 じゃが芋 ひじき	(am)市販菓子 (pm)そぼろ御飯 【米 鶏ひき肉】
18	木	御飯 豚肉と玉ねぎのソテー ポタージュ	・米 ・豚ひき肉 玉ねぎ ・キャベツ かぶ 牛乳	(am)市販菓子 (pm)市販菓子
19	金	御飯 さわらのみそ煮 すまし汁	・米 ・さわら ・しいたけ 糸みつば 高野豆腐	(am)市販菓子 (pm)バナナ
20	土	御飯 青のりのだし巻き みそ汁	・米 ・卵 鶏むね肉 あおのり ・もやし わかめ 麩	(am)市販菓子 (pm)市販菓子
21	日			
22	月	御飯 ハンバーグ トマトスープ	・米 ・鶏ひき肉 絹豆腐 玉ねぎ パン粉 ・トマトピューレ じゃが芋 キャベツ	(am)市販菓子 (pm)シュガートースト 【食パン 砂糖】
23	火	御飯 鮭の照り煮 かきたま汁	・米 ・鮭 ・卵 ほうれん草 白菜	(am)市販菓子 (pm)蒸しパン 【薄力粉 砂糖 油 ベーキングパウダー】
24	水	かぼちゃ御飯 鶏肉と大豆の煮物 野菜スープ バナナ	・米 かぼちゃ ・鶏ひき肉 大豆 ・ブロッコリー じゃが芋 玉ねぎ ・バナナ	(am)市販菓子 (pm)市販菓子
25	木	御飯 豚肉と人参のソテー みそ汁	・米 ・豚ひき肉 人参 アスパラ ・大根 えのき なばな	(am)市販菓子 (pm)人参御飯 【米 人参】
26	金	御飯 スパニッシュオムレツ 豆乳スープ	・米 ・卵 じゃが芋 チーズ ・無調整豆乳 しめじ かぼちゃ	(am)市販菓子 (pm)りんごの甘煮 【りんご 砂糖】
27	土	御飯 野菜炒め スープ	・米 ・鶏むね肉 キャベツ ピーマン ・ほうれん草 もやし 人参	(am)市販菓子 (pm)市販菓子
28	日			
29	月	(昭和の日)		
30	火	御飯 鶏肉と野菜のみそ炒め 豆腐すまし汁	・米 ・鶏ひき肉 小松菜 玉ねぎ ・絹ごし豆腐 しいたけ 麩	(am)市販菓子 (pm)スティックポテト 【じゃが芋】

当園では、生後9～11か月の離乳後期の給食は、主食+主菜+汁の3品を提供しています。主食はおかゆ、主菜は主に肉や魚などのたんぱく質が摂れる食材、汁は野菜などのビタミンが摂れる食材を使用しています。味付けはだしを使うことで素材の味を生かし、硬さは歯ぐきでつぶせる程度を目安に調理しています。

離乳後期は食べることができる食材も増えるので、離乳完了期にむけて、できるだけ普通食と同じ食材を使用して献立を作成しています。

また、手づかみ食べをすることで食材の触感を知り、自分で食べることができる一口量を学ぶことができますので、スティック野菜を取り入れたり、ハンバーグやオムレツなども棒状に切り分けて提供しています。

ぜひおうちでも取り入れてみてください。

作成者	責任者	保育主任	園長



4月の献立表(完了期)



令和6年度 一里山ひかりこども園

日	曜	メニュー	材料	午前・午後おやつ	エネルギー
1	月	(希望保育) 御飯 じゃが芋と鶏肉の煮物 はくさいの甘酢和え みそ汁		(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 わかめ御飯	未 421kcal 以 512kca
2	火	(希望保育) 御飯 さわらの塩麹焼き ほうれん草とツナの和え物 五目汁	・さわら 塩麹	(am) 牛乳 えび満月 (pm) 牛乳 みかんヨーグルト	未 432kcal 以 511kca
3	水	御飯 豚肉の香味焼き かぼちゃのごまマヨネーズ コーンスープ	・豚もも肉 玉ねぎ 白ねぎ にんにく	(am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 豆乳お好み焼き	未 452kcal 以 581kca
4	木	御飯 大根の中華風煮物 切干としらたきの中華風サラダ 豚肉と押し麦のスープ	・鶏ひき肉 大根 人参 白ねぎ <u>ブイヨン</u> ・切干大根 しらたき 黒きくらげ 人参 きゅうり <u>ブイヨン</u> ・生姜 白ごま <u>ごま油</u> ・豚もも肉 春雨 人参 しいたけ 押し麦 <u>ブイヨン</u>	(am) 牛乳 ミニサラダ (pm) 牛乳 ヲコナッツサブレ	未 416kcal 以 516kca
5	金	(入園式) 御飯 鮭の照り焼き きんぴらごぼう 豆腐すまし汁	・ごぼう 人参 <u>ごま油</u> 白ごま	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 メーブルケーキ	未 412kcal 以 494kca
6	土	御飯 揚げ豆腐 筑前煮 みそ汁		(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 未 ヲ野菜ハイハイ 以 ヲぱりんこ	未 242kcal 以 376kca
7	日				
8	月	御飯 ☆鶏のから揚げ キャベツの昆布サラダ みそ汁	・鶏もも肉 生姜 にんにく ・キャベツ 人参 塩昆布 <u>ごま油</u>	(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 ☆バターとうもろこし御飯	未 484kcal 以 603kca
9	火	御飯 鯖の味噌煮 ブロッコリーの三色サラダ 豆乳入りかぼちゃみそ汁	・鯖 生姜	(am) 牛乳 えび満月 (pm) 牛乳 チーズじゃが	未 460kcal 以 552kca
10	水	御飯 厚焼き卵 白和え みそ汁	・木綿豆腐 ひじき 人参 しらたき <u>鶏ささみ</u> いんげん	(am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 おからマドレーヌ	未 425kcal 以 544kca
11	木	御飯 豚肉とたけのこのソテー チンゲンサイとかにかまのマヨ和え 野菜スープ	・チンゲンサイ <u>鶏ささみ</u> 人参 マヨネーズ ・キャベツ 玉ねぎ 人参 マカロニ <u>鶏ひき肉</u>	(am) 牛乳 ミニサラダ (pm) 牛乳 きつねうどん	未 447kcal 以 530kca
12	金	御飯 たらの生姜煮 じゃが芋の千切り炒め 納豆汁	・たら 生姜	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 クッキー	未 479kcal 以 589kca
13	土	鶏肉の照り焼き丼 かぼちゃの煮物 みそ汁	・米 鶏もも肉 人参 白ねぎ 生姜 焼きのり	(am) 牛乳 ハイハイ	未 287kcal 以 401kca
14	日				
15	月	(郷土料理 石川県) 御飯 鶏肉の西京焼き ブロッコリーのおかかマヨ ★めった汁		(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 ☆ジャムサンド	未 472kcal 以 589kca

16	火	御飯 ぶりの中華蒸し 中華風和え物 中華スープ	・ぶり <u>しょうゆ</u> <u>ごま油</u> ・もやし 人参 小松菜 <u>ごま油</u> ・春雨 大根 人参 たけのこ わかめ <u>ブイヨン</u>	(am) 牛乳 えび満月 (pm) 牛乳 マカロニきな粉	未 438kcal 以 518kca
17	水	御飯 鶏肉とじゃが芋の甘辛炒め れんこんとひじきのツナマヨサラダ 豆腐みそ汁		(am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 ♥たけのこそぼろ御飯	未 406kcal 以 517kcal
18	木	御飯 とんちゃん焼き キャベツのベーコンドレッシング和え 野菜スープ	・豚もも肉 玉ねぎ 白ごま にんにく 生姜 ・キャベツ 小松菜 <u>鶏ささみ</u>	(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 ヲ雪の宿	未 404kcal 以 513kcal
19	金	御飯 さわらのみそ照り焼き 高野豆腐のそぼろ煮 みそ汁	・さわら 生姜	(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 フルーツカクテル	未 445kcal 以 539kca
20	土	御飯 青のりのだし巻き ごぼうの和風マヨサラダ みそ汁	・ごぼう 人参 <u>鶏ささみ</u> コーン マヨネーズ 白ごま	(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 未 ヲ野菜ハイハイ 以 ヲぱりんこ	未 256kcal 以 396kca
21	日				
22	月	御飯 ☆ハンバーグ ジャーマンポテト トマトスープ	・じゃが芋 <u>鶏ひき肉</u> 玉ねぎ ピーマン	(am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 シュガートースト	未 464kcal 以 579kca
23	火	御飯 鮭の塩焼き 白菜のお浸し かき玉汁		(am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 レモンケーキ	未 433kcal 以 510kca
24	水	カレーライス ミモザサラダ 野菜スープ バナナ	・卵 ブロッコリー <u>鶏ささみ</u> マヨネーズ	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 ヲバタークッキー	未 434kcal 以 607kcal
25	木	御飯 豚肉とアスパラの炒め物 納豆和え みそ汁		(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 にんじん御飯	未 436kcal 以 516kcal
26	金	御飯 スパニッシュオムレツ かぼちゃサラダ 豆乳スープ	・卵 牛乳 じゃがいも <u>鶏ひき肉</u> チーズ ・かぼちゃ <u>鶏ささみ</u> きゅうり コーン マヨネーズ	(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 でっちゃんかん	未 462kcal 以 559kcal
27	土	御飯 バーベキューチキン 野菜炒め わかめスープ	・鶏もも肉 にんにく ・キャベツ コーン 人参 ピーマン <u>ごま油</u>	(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 未 ヲ野菜ハイハイ 以 ヲぱりんこ	未 241kcal 以 375kca
28	日				
29	月	(昭和の日)			
30	火	御飯 鶏肉と野菜のみそ炒め 小松菜のごま和え 豆腐みそ汁	・鶏もも肉 人参 ピーマン 椎茸 白ねぎ 生姜	(am) 牛乳 ミニサラダ (pm) 牛乳 フライドポテト	未 490kcal 以 596kca

※季節や業者の仕入れなどにより、メニューを変更することがあります。ご了承ください。
 ※市販のおやつの日には、♪をつけています。午前のおやつは市販品になります。
 ※★は伝統食を取り入れたメニュー、☆はばんだ組の4月生まれのお友達のリクエストメニューです。
 ※以上児のカロリー基準は、550kcalです。未満児のカロリー基準は、445kcalです。
 ※♥は新しく取り入れたメニューです。
 ※水曜日は、鉄分とカルシウムを多く含む牛乳を提供します。