



令和4年 4月 幼児食 予定献立表



まどか保育園

| 日 | 曜日 | 献立名 | おやつ | きいろの食品 (カや熱となる) | あかの食品 (血や肉となる) | みどりの食品 (体の調子を整える) | 備考 |
|----|----|--|--------------------------|--|--|--|---|
| 1 | 金 | ポークカレー ポイルブロッコリー アーサ汁 いちご | 三月菓子 ミルク | 米 じゃが芋 白ごま 小麦粉 | 豚肉 乾燥あおさ かつお節 卵 ミルク | にんにく 生姜 玉葱 人参 しめじ りんご ブロッコリー えのき いちご | 新学期の始まりです。 安全で栄養のある 美味しい給食を 目指して調理室も 頑張ります。 |
| 2 | 土 | 茄子味噌丼 フルーツサラダ 絹ごし豆腐のすまし汁 オレンジ | カステラ ミルク | 米 | 豚肉 絹ごし豆腐 わかめ かつお節 ミルク | 茄子 人参 玉葱 えのき ビーマン レタス 胡瓜 パイン缶 レズン オレンジ | フレッシュなサラダに 果物をプラスした フルーツサラダです。 |
| 4 | 月 | 雑穀御飯 マーボー豆腐 大根とセロリの甘酢和え コーンと卵のスープ オレンジ | 焼き芋 ミルク | 米 もちきび 押麦 さつま芋 | 豚挽き肉 沖縄豆腐 卵 かつお節 ミルク | にんにく 玉葱 人参 乾しいたけ 大根 グリーンピース冷 セロリー ねぎ ホールコーン缶 オレンジ | 具だくさんのマーボー 豆腐はあじくーたー。 野菜の副菜で更に 栄養アップ!! |
| 5 | 火 | 雑穀御飯 鮭の照焼き 鶏と大根の煮つけ しめじと玉葱の味噌汁 りんご | スティックパン ココア | 米 もちきび 押麦 スティックパン | 鮭 鶏もも肉 かつお節 煮干し ミルク スキムミルク | 生姜 大根 人参 パクチョイ しめじ 玉葱 ねぎ りんご | 鮭の照り焼を食べた ことありますか? 意外と合いますよ。 |
| 6 | 水 | 薄切り肉そば 胡瓜とみかんの和え物 グレープフルーツ | フーチバーシュー シー 麦茶 | ゆで沖縄そば 米 | 豚肉 かつお節 わかめ ひじき | 玉葱 人参 ねぎ 胡瓜 みかん缶 グレープフルーツ 乾しいたけ よもぎ | 薄切りの豚肉を 甘辛く味付けして のせた沖縄そばは 時短で出来ますよ。 |
| 7 | 木 | グリーンピース御飯 豆腐ハンバーグ ブロッコリー炒め 若竹汁 バナナ | 人参ホットケーキ ミルク | 米 パン粉 ホットケーキミックス はちみつ | 合挽き肉 沖縄豆腐 あおりの粉 卵 鶏もも肉 わかめ かつお節 牛乳 ミルク | グリーンピース 生 玉葱 人参 にんにく ブロッコリー 若細竹水煮 ねぎ バナナ | まだ上手に飲み込みが 出来ない幼児の食事 には汁物類が必要。 |
| 8 | 金 | 雑穀御飯 納豆 煮魚 人参シリシリ じゃが芋の味噌汁 オレンジ | もずくかき揚げ ミルク | 米 もちきび 押麦 じゃが芋 小麦粉 | 納豆 白身魚 ツナ缶 卵 煮干し かつお節 おきなわもずく ミルク | 生姜 人参 玉葱 ねぎ キャベツ オレンジ | 納豆はカルシウムや ビタミン類が豊富。 血液もサラサラに してくれます。 |
| 9 | 土 | スパゲティーナボリタン ワカメと大根の和え物 コーンスープ バナナ | ふりかけおにぎり ミルク | スパゲッティ 米 | ウインナー わかめ ツナ缶 鶏むね肉 牛乳 味付けのり ミルク | 玉葱 人参 ビーマン しめじ トマトホール缶 大根 クリームコーン缶 パセリ バナナ | 麺料理には 野菜の副菜を 付けてバランス良く! |
| 11 | 月 | もずく丼 春きゃべつとじゃこの温サラダ 豆腐のみそ汁 いちご | そうめんいりちゃー ミルク | 米 白ごま そうめん | おきなわもずく 豚挽き肉 卵 しらす干し 絹ごし豆腐 かつお節 煮干し ツナ缶 ミルク | ビーマン 赤ビーマン キャベツ 人参 玉葱 ねぎ いちご なら | 色は地味ですが あじくーたーで人気 もずく丼! |
| 12 | 火 | 雑穀御飯 魚の味噌マヨネーズ焼き パパイヤイリチー ほうれん草の味噌汁 グレープフルーツ | サラダサンド りんごジュース | 米 もちきび 押麦 マヨネーズ 食パン | 白身魚 豚肉 かつお節 煮干し ささみ | 生しいたけ 人参 玉葱 青パパイヤ なら ほうれん草 しめじ グレープフルーツ キャベツ 胡瓜 りんごジュース | パスつきが気になる お魚料理には バターやマヨネーズは どうでしょう。 |
| 13 | 水 | 雑穀御飯 味付けのり 鶏とじゃが芋の甘酢炒め ワカメのみそ汁 りんご | オートミールクッ キー ミルク | 米 もちきび 押麦 じゃが芋 オートミール 小麦粉 | 味付けのり 鶏もも肉 わかめ 煮干し かつお節 卵 ミルク | 玉葱 人参 ビーマン 生しいたけ しめじ ねぎ りんご レズン クランベリードライ | お肉もお野菜も いろいろ入った 甘酢炒め、病気に 負けない元気な体作 ります |
| 14 | 木 | 雑穀御飯 白身魚バターじょうゆ焼き 春ごぼうイリチー 鶏レバー汁 バナナ | ぶどうゼリー チーズ 胚芽クラッカー | 米 もちきび 押麦 小麦粉 すりごま じゃが芋 胚芽クラッカー | 白身魚 豚肉 鶏レバー 鶏もも肉 かつお節 煮干し プロセスチーズ | ごぼう 人参 にんにく 小松菜 バナナ ぶどうジュース | 柔らかい鶏レバーで レバー汁。 家庭でも試してみて! |

*朝の補食は3歳未満児のみです。

*材料、その他の都合により献立を一部変更することがあります。





令和4年 4月 幼児食 予定献立表



まどか保育園


| 日 | 曜日 | 献立名 | おやつ | きいろの食品 (カや熱となる) | あかの食品 (血や肉となる) | みどりの食品 (体の調子を整える) | 備考 |
|----|----|---|-----------------------|---|---|---|---|
| 15 | 金 | 春のたけのご御飯 大根と豚肉の煮付け わかめとみつばのすまし汁 りんご | お誕生ケーキ ミルク | 米 もち米 | 鶏もも肉 油揚げ 豚肉 厚揚げ豆腐 わかめ かつお節 ミルク | たけのご水煮 人参 みつば 大根 りんご | 春が旬のたけのこや 山菜。沖縄ではあまり 馴染みがありませんが 本土では春の風物詩 です。 |
| 16 | 土 | 親子丼 大根うっちゃん和え キャベツの味噌汁 オレンジ | パン ミルク | 米 あんパン | きざみのり 鶏もも肉 卵 かつお節 煮干し ミルク | 玉葱 人参 乾しいたけ 大根 キャベツ しめじ オレンジ | 甘酢漬の大根に うっちゃんパウダーを プラスして風味良く しました。 |
| 18 | 月 | 肉うどん スティック野菜 バナナ | ポロポロジュース ヤクルト | うどん マヨネーズ 米 | かつお節 豚肉 卵 乳酸ドリンク | 乾しいたけ 玉葱 人参 生姜 大根 胡瓜 バナナ からし菜 | うどんはのどごし がよくて、子供達に 人気。お野菜も一緒 に食べてバランスを 整えましょう！ |
| 19 | 火 | 雑穀御飯 鶏肉のカレー照り焼き タマネーちゃんぶるー もずくの味噌汁 ブルー | キャロットケーキ ミルク | 米 もちきび 押麦 小麦粉 はちみつ | 鶏もも肉 沖縄豆腐 ツナ缶 おきなわもずく かつお節 煮干し 卵 ミルク | にんにく キャベツ 人参 えのき ねぎ ブルー レーズン | 人参の美味しい 季節です 今日はシナモンも 香るケーキで いただきます |
| 20 | 水 | 鮭ほくし丼 春野菜スープ オレンジ | オムレツサンド フルーツ野菜ジュース | 米 白ごま ロールパン マヨネーズ | 鮭 卵 鶏もも肉 ベーコン 粉チーズ | 生姜 冷) いんげん 人参 キャベツ 玉葱 アスパラガス ホールコーン缶 オレンジ ほうれん草 | アスパラやコーン キャベツ、春の 柔らかくておいしい お野菜のスープです |
| 21 | 木 | お弁当会 プリン 胚芽クラッカー | |  | | | お弁当・お弁当 うれしいな〜(^_^) |
| 22 | 金 | チキンケチャップライス ピーマンソテー ゆし豆腐味噌汁 フルーツゼリー | ポテトフライ ミルク | 米 ゼリー じゃが芋 | 鶏もも肉 豚肉 ゆし豆腐 かつお節 ミルク | にんにく 玉葱 人参 ホールコーン缶 グリーンピース冷 ピーマン 黄ピーマン ねぎ | じゃが芋は ビタミンCが豊富 ポテトフライには メークインが おすすめです |
| 23 | 土 | ハヤシライス ミモザサラダ わかめすまし汁 グレープフルーツ | ジャムサンド ミルク | 米 マヨネーズ 食パン | 豚肉 茹で卵 わかめ かつお節 ミルク | にんにく 玉葱 人参 セロリ しめじ トマトホール缶 レタス 胡瓜 トマト グレープフルーツ ブルーベリージャム | ゆで卵でミモザの 花をイメージした 春のサラダです |
| 25 | 月 | どうもろこし御飯 豚肉と三色豆のトマト煮込み ふかし芋 卵スープ ブルー | ヨーグルトパフェ | 米 もちきび さつま芋 コーンフレーク | 豚肉 ウインナー レッドキドニー缶 卵 鶏もも肉 かつお節 プレーンヨーグルト | ホールコーン缶 人参 玉葱 大根 冷) ムキ枝豆 トマトホール缶 ブルー パナナ みかん缶 りんご | 洗米してコーンを プラスして普段 通りに炊きます どうもろこしご飯 甘味があって 人気があります |
| 26 | 火 | 雑穀御飯 魚のキャロット焼き 豆腐ちゃんぶるー きのこトウモロコシのみそ汁 りんご | 型抜きクッキー ミルク | 米 もちきび 押麦 小麦粉 マヨネーズ | 白身魚 沖縄豆腐 豚肉 わかめ 煮干し かつお節 卵 ミルク | 人参 キャベツ 玉葱 にら 舞茸 えのき ねぎ りんご | すりおろし人参と マヨネーズを魚の 上にのせてオーブン で焼きます。 かわいいですよ！ |
| 27 | 水 | 雑穀御飯 豆乳シチュー 温野菜サラダ わかめすまし汁 バナナ | ぜんざい | 米 もちきび 押麦 じゃが芋 マヨネーズ 黒糖 さつま芋 | 鶏むね肉 鶏もも肉 豆乳 スキムミルク わかめ かつお節 金時豆 | 人参 玉葱 キャベツ クリームコーン缶 ブロッコリー 南瓜 ねぎ パナナ | シチューの牛乳を 豆乳に変えて 脂肪分を減らして タンパク質アップ↑ |
| 28 | 木 | 沖縄そば にがな白和え グレープフルーツ | ふりかけおにぎり 麦茶 | ゆで沖縄そば マヨネーズ 白ごま 米 | 豚三枚肉 ちき揚げ かつお節 沖縄豆腐 ツナ缶 味付けのり | 人参 玉葱 ねぎ ニガナ グレープフルーツ | 大好きな沖縄そば との組み合わせで にがなもおおいしく いただけます |
| 30 | 土 | 雑穀御飯 豚肉と野菜の炒め マッシュポテト アーサ汁 オレンジ | 動物ビスケット チーズ ミルク | 米 もちきび 押麦 じゃが芋 動物ビスケット | 豚肉 牛乳 乾燥あおさ 絹ごし豆腐 かつお節 フロセスチーズ ミルク | にんにく キャベツ 玉葱 人参 しめじ パセリ ねぎ オレンジ | お肉もお野菜も きのこも入った みそ味の炒め物 子供たち、よく 食べますよ！ |

*朝の補食は3歳未満児のみです。
*材料、その他の都合により献立を一部変更することがあります。



令和4年4月 離乳食予定献立表

まどか保育園

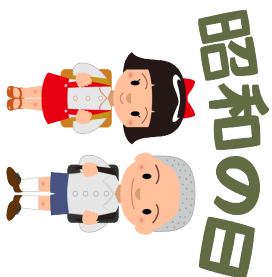
| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--|--|---|--|---|---|
| | | | | 1 | 2 |
| 4 お粥 豆腐と野菜の煮込み 大根の柔らか煮 コーンの汁 | 5 お粥 鯉の煮魚 鶏と大根の煮込み しめじと玉葱の汁 | 6 お粥 豚肉と野菜の煮込み 胡瓜のおろし和え 柔らかそば | 7 お粥 豆腐と野菜の煮込み フロッコリーのだし煮 わかめの汁 | 8 お粥 煮魚 人参のコトコト煮 じゃが芋の汁 | 9 お粥 鶏肉と野菜の煮込み ワカメと大根のだし煮 コーンの汁 |
| ズツジュさま芋 オレンジ 豚肉 玉葱 人参 沖繩豆腐 グリーンピース冷 大根 ホールコーン缶 かつお節 オレンジ さつま芋 | パン粥 りんご 米 鯉 鶏もも肉 大根 人参 パクチヨイ しめじ 玉葱 かつお節 りんご 食パン | ひじき粥 グレープフルーツ 米 豚肉 玉葱 人参 かつお節 胡瓜 わかめ ゆで沖繩そば グレープフルーツ ひじき | ヨーグルトバナナ ベビーせんべい 米 玉葱 人参 沖繩豆腐 フロッコリー バナナ グレープヨーグルト ベビーせんべい | 野菜粥 オレンジ 米 白身魚 人参 玉葱 じゃが芋 キャベツ かつお節 オレンジ ベビーせんべい | ズツジュ南瓜 バナナ 米 鶏むね肉 玉葱 人参 ピーマン しめじ わかめ りんご さつま芋 オレンジ |
| 11 お粥 豚肉と野菜の煮込み 春きやべつとじゃこのだし煮 豆腐の汁 | 12 お粥 魚と野菜の煮込み パパイヤの柔らか煮 ほうれん草の汁 | 13 お粥 鶏とじゃが芋の煮込み ワカメの汁 りんご | 14 お粥 白身魚の煮魚 豚肉と人参の煮込み じゃが芋と小松菜の汁 | 15 お粥 大根と豚肉の煮込み わかめの汁 りんご | 16 お粥 鶏肉と野菜の煮込み 大根のだし煮 キャベツの汁 |
| ソーマン汁 いちご 米 豚肉 ピーマン 赤ピーマン キャベツ 人参 しらす干し 絹ごし豆腐 玉葱 かつお節 いちご そうめん | 野菜粥 グレープフルーツ 米 白身魚 人参 玉葱 青パパイヤ 豚肉 ほうれん草 しめじ かつお節 グレープフルーツ ささみキャベツ | ズツジュさま芋 オレンジ 米 じゃが芋 鶏もも肉 玉葱 人参 ピーマン しめじ わかめ かつお節 りんご さつま芋 オレンジ | レバー粥 バナナ 米 白身魚 豚肉 人参 じゃが芋 小松菜 かつお節 鶏レバー 鶏もも肉 バナナ | ヨーグルトバナナ ベビーせんべい 米 人参 豚肉 大根 豆腐 わかめ かつお節 りんご グレープヨーグルト バナナ ベビーせんべい | パン粥 オレンジ 米 鶏もも肉 玉葱 人参 大根 キャベツ しめじ かつお節 オレンジ 食パン |
| 18 お粥 豚肉と野菜の煮込み 胡瓜のおろし和え うどん汁 | 19 お粥 鶏肉の柔らか煮 タマナーと豆腐の煮込み えのきの汁 | 20 お粥 鯉の煮魚 野菜のだし煮 鶏肉とキャベツの汁 | 21 | 22 お粥 鶏肉と野菜の煮込み ピーマンのコトコト煮 ゆし豆腐汁 | 23 お粥 豚肉と野菜の煮込み 野菜のだし煮 わかめの汁 |
| 野菜粥 バナナ 米 豚肉 玉葱 人参 胡瓜 うどん かつお節 バナナ からし菜 | ズツジュ南瓜 グリーン 米 鶏もも肉 キャベツ 人参 沖繩豆腐 えのき かつお節 グリーン 南瓜 | ほうれん草粥 オレンジ 米 鯉 冷(い)んげん 人参 鶏もも肉 キャベツ 玉葱 ホールコーン缶 かつお節 オレンジ ほうれん草 | バナナ ベビーせんべい  | ズツジュポテト りんご 米 鶏もも肉 玉葱 人参 ホールコーン缶 グリンピース冷 豚肉 ピーマン 黄ピーマン ゆし豆腐 かつお節 じゃが芋 りんご | パン粥 グレープフルーツ 米 豚肉 玉葱 人参 しめじ レタストマト わかめ かつお節 グレープフルーツ 食パン |
| 25 お粥 豚肉と豆の煮込み ズツジュさま芋 かつおだし汁 | 26 お粥 煮魚 豆腐と野菜の煮込み きのこトワカメの汁 | 27 お粥 鶏肉と野菜の煮込み 野菜のだし煮 わかめの汁 | 28 お粥 豚肉と野菜の煮込み 豆腐のだし煮 柔らかそば | 29 | 30 お粥 豚肉と野菜の煮込み ズツジュポテト かつおだし汁 |
| ヨーグルトバナナ ベビーせんべい 米 豚肉 人参 玉葱 大根 ポイル大豆 さつま芋 鶏もも肉 かつお節 グレープヨーグルト バナナ ベビーせんべい | 野菜粥 りんご 米 白身魚 人参 沖繩豆腐 キャベツ 玉葱 豚肉 えのき わかめ かつお節 りんご | ズツジュさま芋 米 鶏むね肉 じゃが芋 人参 玉葱 キャベツ クリームコーン缶 フロッコリー 南瓜 わかめ バナナ さつま芋 | 野菜粥 グレープフルーツ 米 豚肉 人参 玉葱 かつお節 沖繩豆腐 ゆで沖繩そば グレープフルーツ | | パン粥 オレンジ 米 豚肉 キャベツ 玉葱 人参 しめじ じゃが芋 絹ごし豆腐 かつお節 オレンジ 食パン |



入園おめでとございます。
保育園の離乳食は、お子さんがお家で食べた事のある食材のみを
使用しています。ご家庭と保育園と連携を蜜にとつて、お子さんが安心して
食べる事の出来る離乳食づくりを一緒に頑張りたいですね！



※材料、その他の都合により献立を変更することがあります。





献立担当 キッズランチクラブ

令和4年4月キッズだより



入園・進級おめでとうございます。新しいクラス、新しいお友達、新しい先生に出会い子供たちは期待と不安と楽しみでいっぱいです！充実した保育園生活を送るために家庭でも起床・食事・睡眠のリズムを整え登園しましょう！園でも食べてほしいメニューをたくさん準備しています。好きなもの・食べられるようになった物をたくさん増やしていきましょうね。

4月献立のポイント



- * 保育園の給食に早く慣れる様に食べやすいメニューを準備しています。
- * 旬の野菜を使った料理や沖縄料理も用意しています。
- * フルーツサラダ・薄切り肉の沖縄そば・胡瓜とみかんの和え物・人参シリシリー・もずく丼
春キャベツとじゃこの温サラダ・パパヤーイリチー・春ごぼうイリチー・鶏レバー汁
春のたけのこご飯・豆乳シチュー・三月菓子等・・・

今月のおすすめレシピ



お休みの日にお子さんと一緒にクッキングはいかがですか？

型抜きクッキー（作りやすい分量）

- | | |
|--------------|--|
| 無塩バター・・・110g | ①室温に柔らかく戻したバターと三温糖を泡立て器で白っぽくなるまで混ぜる、卵を加え更に良く混ぜる。 |
| 三温糖・・・95g | |
| 卵・・・1個 | ②①に振るいにかけて小麦粉を加え木べらでササッと切るようにせる。 |
| 小麦粉・・・260g | ③好みの型抜きを使い190度のオーブンで15分程焼く。 |

保育園の給食とは…



給食は主にごはん中心の主食に肉・魚・豆腐などの主菜、野菜料理の副菜、みそ汁プラス果物という内容で旬を取り入れ、昔から伝わる伝統食や行事食、家庭料理はもちろん新しい料理や外国の料理などにも挑戦しています。

1・2歳児は1日平均450～500kcal、3・4歳児は約600kcalを給食とおやつから摂取できるようにしています。また、身長・体重の成長にあわせて栄養価なども見直しながら園に見合った食事内容を提供します。



☆早く楽しい保育園生活に慣れるために・・・

環境の変化で体に疲れがたまりやすいこの時期、朝ごはんは1日の始まりに欠かせない大切なエネルギー。脳や体を目覚めさせる役割や生活のリズムを整える役割があります。特に園では午前中は発達に欠かせない保育内容が充実。しっかり朝ごはんを食べて登園しましょう！