



令和5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	土	親子丼 胡瓜としらすの和え物 大根の味噌汁 バナナ	カステラ ミルク	米	きざみのり 鶏もも肉 卵 わかめ しらす干し かつお節 煮干し ミルク	玉葱 人参 乾しいたけ ねぎ 生姜 胡瓜 大根 しめじ バナナ ミルク	入園・進級 おめでとございます 新年度最初の給食は 親子丼でスタートです
3	月	雑穀御飯 豚肉の生姜焼き じゃが芋煮っころがし ワカメと絹豆腐の味噌汁 オレンジ	人参ホットケーキ ミルク	米 もちきび 押麦 じゃが芋 ホットケーキミックス はちみつ	豚肉 あおりの粉 絹ごし豆腐 わかめ かつお節 煮干し 牛乳 卵 ミルク	玉葱 赤ピーマン にら 生姜 オレンジ 人参	蛋白質と野菜が 一緒に摂れる生姜焼き 栄養満点です
4	火	雑穀御飯 白身魚のカレー照り焼き タマナーちゃんぶるー お芋の味噌汁 ブルー	スイートコーン 黒砂糖 ミルク	米 もちきび 押麦 小麦粉 さつま芋 黒糖	白身魚 沖縄豆腐 豚肉 かつお節 煮干し ミルク	キャベツ 人参 玉葱 ねぎ ブルー スイートコーン	スイートコーン 上手に食べられるかな?
5	水	沖縄そば 大根の和え物 バナナ	ふりかけおにぎり 麦茶	ゆで沖縄そば 米	豚三枚肉 ちぎ揚げ かつお節 ツナ缶 味付けのり	ねぎ 大根 胡瓜 バナナ	食べ慣れた味の 沖縄そば! 保育園では丁寧に ダシから作ってます
6	木	茄子味噌丼 南瓜サラダ アーサ汁 グレープフルーツ	オートミールクック キー ミルク	米 マヨネーズ オートミール 小麦粉	豚肉 乾燥あおさ かつお節 卵 ミルク	茄子 人参 玉葱 ピーマン 生しいたけ 南瓜 胡瓜 えのき ねぎ レーズン グレープフルーツ クランベリードライ	茄子味噌丼! 甘辛い味付けで ご飯がすすみます
7	金	雑穀御飯 鮭のムニエル ひじき炒め 大根の味噌汁 オレンジ	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 胚芽クラッカー	鮭 ひじき 豚肉 かつお節 煮干し プロセスチーズ	パセリ 玉葱 人参 大根 しめじ ねぎ オレンジ ぶどうジュース	ひじき炒めは 常備菜にバッチリ! 家庭でも作って みてね
8	土	ミックスチャーハン ブロッコリーサラダ じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 バナナ	ジャムサンド ミルク	米 じゃが芋 食パン	ロースハム 卵 ささみ 煮干し かつお節 ミルク	生しいたけ グリーンピース冷 ホールコーン缶 ブロッコリー 人参 玉葱 ねぎ バナナ いちごジャム	ブロッコリーは ビタミンやカルシウム を多く含む食材です
10	月	鶏と野菜のあんかけ丼 厚揚げ豆腐の煮付け ほうれん草の味噌汁 グレープフルーツ	ふかし芋 ミルク	米 さつま芋	鶏もも肉 厚揚げ豆腐 沖縄豆腐 かつお節 煮干し ミルク	キャベツ 人参 玉葱 ピーマン しめじ にんにく ほうれん草 グレープフルーツ	具材をかたくり粉で とじた丼は 食べやすくなります
11	火	雑穀御飯 味付けのり 魚の照り焼き ポテトソテー まいたけの味噌汁 オレンジ	キャロットケーキ ミルク	米 もちきび 押麦 じゃが芋 小麦粉	味付けのり 白身魚 ウインナー わかめ かつお節 煮干し 卵 ミルク	生姜 玉葱 ピーマン 赤ピーマン 舞茸 オレンジ 人参	白身魚を甘辛い 照り焼き味で ご飯が進みます 味付けのりを上手に 巻いて食べてね
12	水	雑穀御飯 大根と豚肉の煮付け 三色ごま和え ゆし豆腐汁 ブルー	そうめんいりちゃー ミルク	米 もちきび 押麦 白ごま そうめん	豚肉 ゆし豆腐 かつお節 ツナ缶 ミルク	大根 冷) いんげん 白菜 人参 ほうれん草 ねぎ ブルー 玉葱	三種類の野菜を使って 胡麻和えにしました 多種類の野菜が とれますよ
13	木	スパゲティーミートソース 温野菜サラダ かき玉汁 バナナ	みそおにぎり ミルク	スパゲッティ ごまドレッシング 米	牛挽き肉 豚挽き肉 プロセスチーズ 卵 かつお節 煮干し ツナ缶 味付けのり ミルク	にんにく 玉葱 セロリー 人参 ピーマン トマトホール缶 ブロッコリー えのき ねぎ バナナ	スパゲティー ミートソースはみんな 大好きな献立! サラダもしっかり 食べてね
14	金	チキンカレー パインのコールスローサラダ わかめすまし汁 りんご	フルーツソースヨー グルト ノンソルトクラッ カー	米 じゃが芋 マヨネーズ ヨーグルト用フルーツ ソース ノンソルトクラッカー	鶏むね肉 鶏もも肉 わかめ かつお節 プレーンヨーグルト	にんにく 生姜 人参 玉葱 りんご グリーンピース冷 キャベツ パイン缶 パセリ	マヨネーズ味の サラダにパイン缶を 入れて甘味をプラス

*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5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	さいろの食品 (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	土	雑穀御飯 豚肉と野菜のみそ炒め カットトマト 絹ごし豆腐のすまし汁 バナナ	あんぱん ミルク	米 もちきび 押麦 あんパン	豚肉 絹ごし豆腐 かつお節 ミルク	にんにく 玉葱 人參 キャベツ しめじ トマト ねぎ パナナ	こってりみそ味炒め! あっさりトマトを 添えて食べてね
17	月	雑穀御飯 煮魚 人參シリシリー ごぼうのみそ汁 オレンジ	スコーン ミルク	米 もちきび 押麦 生クリーム 小麦粉	赤魚 卵 かつお節 煮干し ミルク	生姜 人參 玉葱 にら ごぼう 白菜 ねぎ オレンジ ブルーベリージャム	人參が安くて 美味しい時期です 色々な物に使い ましょう!
18	火	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	ピザトースト ミルク	米 マヨネーズ 食パン	豚肉 スキムミルク 茹で卵 わかめ かつお節 ピザチーズ ミルク	にんにく 玉葱 人參 しめじ レタス トマトホール缶 レッドキャベツ グレープフルーツ ピーマン ホール缶	彩のきれいな ミモザサラダ ゆで卵をつぶして ちらしています
19	水	沖縄そば きゃべつとしらすのサラダ りんご	三月菓子 豆乳	ゆで沖縄そば 白ごま 小麦粉	豚肉 かつお節 わかめ しらす干し 卵 調整豆乳	玉葱 ねぎ キャベツ 人參 りんご	22日は旧暦の 3月3日、三月菓子 を持って潮干狩りに 行きましょう!
20	木	お弁当会	バナナ おせんべい ミルク				お弁当・お弁当 うれしいな〜(^^)
21	金	春のたけのこ御飯 チキンの照焼き ブロッコリーおかか和え アーサ汁 ブルーネ	お誕生ケーキ ミルク	米 もち米	鶏もも肉 油揚げ 糸削り節 乾燥あおさ 絹ごし豆腐 かつお節 ミルク	たけのこ水煮 人參 玉葱 生姜 にんにく ブロッコリー ブルーネ	沖縄は生の筍を あまり見かけません が、春が旬のお野菜 です
22	土	和風あんかけ丼 胡瓜とコーンの酢の物 もすくのみそ汁 バナナ	ふりかけおにぎり ミルク	米	豚肉 おきなわもすく かつお節 煮干し 味付けのり ミルク	大根 人參 玉葱 生しいたけ 生姜 胡瓜 ホールコーン缶 えのき パナナ	お野菜とお肉を かたくり粉でとじ ると子供たちが食べ やすくなります
24	月	もすく丼 野菜の甘酢和え キャベツの味噌汁 バナナ	黒糖ちんすこう ミルク	米 黒糖 小麦粉	おきなわもすく 豚挽き肉 卵 煮干し かつお節 ミルク	ピーマン 赤ピーマン 大根 人參 胡瓜 キャベツ えのき バナナ	見た目は黒い もすくあん でもアシクーターで クセになっちゃう味 です
25	火	雑穀御飯 魚の天ぷら 大根とチキンの煮物 小松菜としめじの味噌汁 オレンジ	さつま芋ぜんざい	米 もちきび 押麦 小麦粉 黒糖 さつま芋	白身魚 卵 鶏もも肉 かつお節 煮干し 金時豆	大根 人參 冷)ムキ枝豆 小松菜 しめじ オレンジ	揚げ物の魚天ぷらには 煮物を合わせて バランス良く
26	水	グリーンピース御飯 豆腐ハンバーグ 野菜イリチー 若竹汁 ブルーネ	アップルケーキ ミルク	米 パン粉 小麦粉	豚挽き肉 鶏挽き肉 沖縄豆腐 あおのり粉 卵 豚肉 わかめ かつお節 ミルク	グリーンピース 生 玉葱 人參 にんにく キャベツ いんげん 若細竹水煮 ねぎ ブルーネ りんご レモン 果汁	淡泊な味の豆腐 ハンバーグに ケチャップで食べ やすくしました
27	木	雑穀御飯 のり納豆 鮭のみぞれかけ 春ごぼうイリチー もすくの味噌汁 グレープフルーツ	レバーペーストサン ド りんごジュース	米 もちきび 押麦 小麦粉 食パン 生クリーム	納豆 のり佃煮 鮭 豚肉 おきなわもすく かつお節 煮干し 鶏レバー	大根 ごぼう 人參 長葱 玉葱 グレープフルーツ セロリー りんごジュース	沖縄ごぼうは春が 旬です、柔らかく 煮てから調味料は 入れましょう!
28	金	雑穀御飯 豚肉の照り焼き 花野菜ソテー コーンスープ オレンジ	もすく入りヒラヤー チー ミルク	米 もちきび 押麦 小麦粉 はちみつ	豚肉 鶏もも肉 ベーコン 牛乳 おきなわもすく 卵 ミルク	にんにく ブロッコリー 人參 玉葱 クリームコーン缶 パセリ オレンジ ねぎ	照り焼きに はちみつを使って 味わい深く 肉も柔らかく




*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5年4月 離乳食予定献立表

まどか保育園

月	火	水	木	金	土	
<p>入園おめでとうございます 保育園での離乳食は、アレルギーの有無を考慮し、ご家庭で食べた事のある食材のみを提供しています ご協力よろしくお願いたします。色々な味や食感、食べた時の表情はともかわいいですよね！ 酸っぱい物、苦みのある物、甘い物。一緒に楽しみながら進めていきましょうね！</p> 						
3	お粥 豚肉と野菜の煮込み マッシュポテト ロカメと絹豆腐の汁	4	お粥 白身魚の煮魚 タマナーと豆腐の煮込み お芋の汁	5	お粥 豚肉と野菜の煮込み 大根のだし煮 柔らかそば	
6	お粥 茄子と豚肉の煮込み 南瓜のコトコト煮 かつおだし汁	7	お粥 鯉の煮魚 ひじき煮 大根の汁	8	お粥 ささみと野菜の煮込み フロッコリーのコトコト煮 じゃが芋と玉ねぎの汁	
9	お粥 鶏と野菜の煮込み 豆腐のだし煮 ほうれん草の汁 グレープフルーツ	10	お粥 煮魚 ポテトと野菜の煮込み わかめの汁	11	お粥 煮魚 鶏と野菜の煮込み わかめの汁	
12	お粥 大根と豚肉の煮込み 野菜のだし煮 ゆし豆腐汁	13	お粥 ささみと野菜の煮込み フロッコリーのコトコト煮 かつおだし汁	14	お粥 鶏肉と野菜の煮込み キャベツのだし煮 わかめの汁	
15	お粥 豚肉と野菜の煮込み トマトのだし煮 絹ごし豆腐の汁	16	お粥 鶏肉と野菜の煮込み 豆腐のだし煮 ほうれん草の汁 グレープフルーツ	17	お粥 煮魚 人参のコトコト煮 かつおだし汁	
18	お粥 豚肉と野菜の煮込み 野菜のだし煮 わかめの汁	19	お粥 豚肉と野菜の煮込み きゃべつとしらすのだし煮 柔らかそば	20	<p>お弁当会</p> 	
21	お粥 チキンと野菜の煮込み フロッコリーのだし煮 絹ごし豆腐の汁	22	お粥 豚肉と野菜の煮込み 胡瓜とコーンのおろし和え かつおだし汁	23	お粥 豚肉と野菜の煮込み 豆腐のだし煮 ほうれん草の汁 グレープフルーツ	
24	お粥 豚肉とピーマンの柔らか煮 野菜のだし煮 キャベツの汁	25	お粥 煮魚 大根とチキンの煮込み 小松菜としめじの汁	26	お粥 豆腐と野菜の煮込み 野菜のだし煮 わかめの汁	
27	お粥 鮭のみぞれ煮 豚肉と野菜の煮込み かつおだし汁	28	お粥 豚肉の柔らか煮 花野菜のだし煮 かつおだし汁	29	<p>4月29日 昭和の日</p> 	

※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5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食材をたくさん増やしていきましょう。

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。
- * 沖縄そば・チキンカレー・人参シリシリなど馴染みある料理を予定しています。
- * たけのご飯・若竹汁・春ごぼうイリチー・もずく丼・キャロットケーキなど旬のお野菜や季節の料理も予定しています。

～今月のおすすめレシピ～



三月菓子 6個位 1個あたり160kcal

旧暦の3月3日に潮干狩りに行っておやつに持って行って食べたそうです

(作り方)

- | | | |
|------------|------------|-----------------------------------|
| ・三温糖 | 70g | ①小麦粉とベーキングパウダーはふるっておく。 |
| ・卵(M玉) | 1個 | ②ボールに卵と三温糖を入れ、混ぜ合わせる。 |
| ・ラード | 7g | ③卵と三温糖がしっかり混ざったら、溶かしたラードと白ごまを加える。 |
| ・白ごま | 7g | ④ふるっておいた①を③に加えザックリ混ぜる。 |
| ・小麦粉 | 130g | ⑤生地を薄く長方形に成形し包丁で切れ目をいれる。 |
| ・ベーキングパウダー | 大さじ2弱(21g) | ⑥160℃の揚げ油でキツネ色になるまで揚げる。 |
| ・揚げ油 | 適 | |

保育園の給食は…

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、排便や生活のリズムを整える役割があります。特に保育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、ぜひ幼児期に「早寝」「早起き」「朝ごはん」のリズムを身につけましょう！