



令和6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	月	チキンカレー 野菜サラダ わかめすまし汁 ブルーネ	ひらやーちー ミルク	米 ジャガイモ マヨネーズ 小麦粉	鶏むね肉 鶏もも肉 わかめ かつお節 ツナ缶 卵 ミルク	にんにく 生姜 人参 玉葱 りんご レタス 胡瓜 トマト ブルーン にら	入園・進級 おめでとうございませ おいしい給食 たくさん食べてね～
2	火	雑穀御飯 白身魚バターじょうゆ焼き 豆腐ちゃんぶるー 大根の味噌汁 バナナ	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 沖縄豆腐 豚肉 かつお節 煮干し 金時豆	キャベツ 人参 にら 大根 しめじ パナナ	保育園のぜんざいは 団子ではなく さつま芋が入って います
3	水	もずく丼 甘酢野菜 豆腐と小松菜の味噌汁 オレンジ	りんごきんとん ミルク	米 さつま芋	おきなわもずく 豚挽き肉 卵 沖縄豆腐 かつお節 煮干し ミルク	ピーマン 赤ピーマン 大根 胡瓜 小松菜 オレンジ りんご レモン果汁	煮込んだりんごを 芋マッシュに混ぜて 美味しくしてみました
4	木	煮込みうどん ブロッコリーおかか和え バナナ	いなり寿司 ミルク	うどん 米 白ごま	鶏もも肉 油揚げ わかめ かつお節 糸削り節 味付いなりの皮 ミルク	乾しいたけ 白菜 人参 ブロッコリー パナナ	今日の給食は 緑の仲間が不足です 夕食は野菜料理で お願いします
5	金	雑穀御飯 白身魚のマヨトマソースかけ くーびりちー じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 グレープフルーツ	パンブキンサンド ミルク	米 もちきび 押麦 マヨネーズ 黒糖 じゃが芋 胚芽ロールパン	白身魚 刻み昆布 豚肉 煮干し かつお節 プロセスチーズ ミルク	トマト パセリ 人参 切干し大根 乾しいたけ 玉葱 ねぎ 南瓜 グレープフルーツ	おやつのはんは 胚芽パンを使用 ビタミン、ミネラル 食物繊維が豊富です
6	土	すき焼き丼 胡瓜とコーンの酢の物 パクチョイの味噌汁 オレンジ	おせんべい バナナ ミルク	米 米菓 甘辛せんべい	豚肉 沖縄豆腐 かつお節 煮干し ミルク	玉葱 えのき 胡瓜 糸こんにゃく トマト ホールコーン缶 パクチョイ オレンジ バナナ	たんぱく質と野菜が 一緒に摂れる すき焼き丼！ ご飯がすすみます
8	月	雑穀御飯 魚のコーン焼き パパイア炒め ほうれん草のみそ汁 オレンジ	キャロットケーキ ミルク	米 もちきび 押麦 小麦粉 マヨネーズ	白身魚 豚バラ肉 かつお節 煮干し 卵 ミルク	クリームコーン缶 パセリ 青パパイヤ 人参 にら ほうれん草 オレンジ	春ですね～ 人参の美味しい 時期です、今日は 人参たっぷりケーキ
9	火	春のだけのご御飯 チキンの照焼き いんげん胡麻和え アーサ汁 ブルーネ	ふかし芋 ミルク	米 すりごま さつま芋	鶏もも肉 油揚げ 乾燥あおさ 絹ごし豆腐 かつお節 ミルク	だけのご水煮 人参 玉葱 生姜 にんにく 冷) いんげん ブルーン	沖縄ではあまり 見かけないだけのこ 春の食材です
10	水	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	フルーツヨーグルト ビスケット	米 マヨネーズ ビスコ	豚肉 スキムミルク 茹で卵 わかめ かつお節 プレーンヨーグルト	にんにく 玉葱 人参 しめじ トマトホール缶 レタス レッドキャベツ グレープフルーツ バナナ みかん缶 パイン缶	ゆで卵がミモザの 花みたいで かわいいですね！
11	木	三色そぼろ丼 ツナ和え さつま芋と玉葱の味噌汁 バナナ	三月菓子 ミルク	米 さつま芋 白ごま 小麦粉	きざみのり 合挽き肉 卵 ツナ缶 わかめ かつお節 煮干し ミルク	人参 玉葱 いんげん レタス ホールコーン缶 ねぎ パナナ	今日は旧暦の 3月3日浜下りです 三月菓子を持って 潮干狩りに行きま しょう
12	金	雑穀御飯 煮魚 人参シリシリー 豆腐のみそ汁 オレンジ	味噌おにぎり ミルク	米 もちきび 押麦	赤魚 豚バラ肉 卵 沖縄豆腐 かつお節 煮干し ツナ缶 味付けのり ミルク	生姜 人参 玉葱 にら キャベツ ねぎ オレンジ	今日の給食は 緑の仲間が不足です 夕食は野菜料理で お願いします
13	土	雑穀御飯 豚肉生姜焼き 南瓜甘煮 大根の味噌汁 ブルーネ	ジャムパン ミルク	米 もちきび 押麦 食パン ブルーベリージャム	豚肉 かつお節 煮干し ミルク	生姜 人参 玉葱 ピーマン 南瓜 大根 舞茸 ブルーン	豚肉はビタミンBが 豊富に含まれています 疲れた体を元気に してくれます

*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6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 月	雑穀御飯 納豆味噌 鮭のみぞれかけ 野菜炒め わかめのすまし汁 オレンジ	芋天ぷら 豆乳	米 もちぎび 押麦 小麦粉 さつま芋	納豆 鮭 豚肉 わかめ かつお節 卵 調製豆乳	大根 キャベツ 人参 にら 生しいたけ オレンジ	人気の納豆味噌は 油味噌の三枚肉を 納豆に変えるだけ お家でも作って みてね!
16 火	雑穀御飯 魚の天ぷら 大根の煮物 豚肉と根菜の味噌汁 パン缶	サラダサンド りんごジュース	米 もちぎび 押麦 小麦粉 ロールパン マヨネーズ りんごジュース	白身魚 卵 鶏もも肉 豚肉 かつお節 ささみ プロセスチーズ	大根 人参 いんげん ごぼう 玉葱 パイン缶 キャベツ	少し食べにくい ごぼうは味噌汁に 入れると柔らかく 香りも良く美味しく なります
17 水	親子丼 もずくの酢の物 青菜とえのきの味噌汁 グレープフルーツ	簡単レーズンスコーン ミルク	米 生クリーム ホットケーキミックス	ぎざみのり 鶏もも肉 卵 おきなわもずく かつお節 煮干し 牛乳 ミルク	玉葱 人参 乾しいたけ ねぎ 生姜 レモン果汁 胡瓜 みかん缶 ほうれん草 えのき グレープフルーツ レーズン	今日の給食は 緑の仲間が豊富です 病気に負けない 元気な体を作ります
18 木	お弁当会	パン ミルク				お弁当・お弁当 うれしいな〜(´▽`)
19 金	雑穀御飯 納豆削り和え 魚のサクサク焼き ひじき煮 野菜の味噌汁 バナナ	お誕生ケーキ ミルク	米 もちぎび 押麦 小麦粉 パン粉	納豆 糸削り節 白身魚 ひじき 豚肉 かつお節 煮干し ミルク	にんにく 玉葱 人参 にら キャベツ ほうれん草 バナナ	魚のサクサク焼き 食感を楽しみながら 食べてね!
20 土	雑穀御飯 マーボー豆腐 大根サラダ きのこのすまし汁 オレンジ	ふりかけおにぎり ミルク	米 もちぎび 押麦 ごまドレッシング	豚挽き肉 沖縄豆腐 わかめ かつお節 味付けのり ミルク	にんにく 玉葱 乾しいたけ グリーンピース冷 大根 胡瓜 ホールコーン缶 しめじ えのき オレンジ	保育園のマーボー豆腐 は辛くなく 食べやすいように 作ってます
22 月	チキンケチャップライス ピーマンソテー しいたけの卵スープ フルーツゼリー	揚げパン 豆乳	米 ゼリー コッパン	鶏もも肉 豚肉 卵 かつお節 きな粉 調製豆乳	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 乾しいたけ	赤色・黄色・緑色 目でも楽しんで 食べてね
23 火	雑穀ごはん 魚の味噌マヨネーズ焼き からし菜ちゃんぶるー もずくの味噌汁 オレンジ	黒糖アガラサー ミルク	米 押麦 もちぎび マヨネーズ 黒糖	白身魚 沖縄豆腐 ツナ缶 かつお節 おきなわもずく 煮干し 牛乳 ミルク	生しいたけ 人参 玉葱 からし菜 オレンジ レーズン	淡泊な白身魚に 味噌マヨで味付け お弁当の一品にも いいですよ
24 水	沖縄そば 胡瓜とワカメの和え物 バナナ	ふりかけおにぎり	ゆで沖縄そば 米	豚三枚肉 ちぎ揚げ かつお節 わかめ ささみ 味付けのり	ねぎ 胡瓜 バナナ	食べ慣れた味の 沖縄そば 保育園ではダシから 丁寧に作ってます
25 木	雑穀ごはん 鶏肉のカレー照り焼き 千切りイリチー 小松菜と油揚げの味噌汁 ブルー	もずくかき揚げ ミルク	米 押麦 もちぎび 小麦粉 はちみつ 黒糖	鶏もも肉 刻み昆布 豚肉 油揚げ かつお節 煮干し おきなわもずく 卵 ミルク	にんにく 切干し大根 人参 にら 小松菜 ブルー 玉葱	小松菜はビタミンCや カルシウムが豊富な 食材です
26 金	雑穀ごはん 豆腐ハンバーグ ひじきのツナサラダ 南瓜コーンスープ パン缶	オートミールクッキー ミルク	米 押麦 もちぎび パン粉 マヨネーズ 白ごま 生クリーム オートミール 小麦粉	合挽き肉 沖縄豆腐 あおりの粉 卵 ひじき ツナ缶 ミルク	玉葱 人参 にんにく 赤ピーマン パセリ ホールコーン缶 南瓜 クリームコーン缶 パン缶 レーズン 克蘭ベリードライ	ひじきは炒め物 だけではなく サラダでも美味しく 頂けます
27 土	クファージュシー 甘酢大根 豚汁 バナナ	まんじゅう ミルク	米 じゃが芋 まんじゅう	豚肉 ひじき かつお節 ミルク	乾しいたけ 人参 ねぎ 大根 人参 ごぼう 玉葱 バナナ	具だくさんの汁物は 色々な食材のダシが でて美味しく 仕上がります
30 火	豚肉と野菜のカレーライス 胡瓜とコーンの酢の物 わかめすまし汁 オレンジ	アメリカンドック フルーツ野菜ジュース	米 じゃが芋 小麦粉 ホットケーキミックス	豚肉 わかめ かつお節 ウィンナー 卵 牛乳	にんにく 生姜 玉葱 人参 りんご 胡瓜 トマト ホールコーン缶 オレンジ	今日は野菜カレー 野菜嫌いな子も 食べやすいかな?

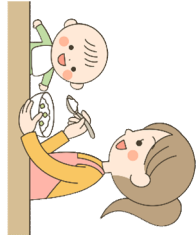
*朝の補食は3歳未満児のみです。
*材料、その他の都合により献立を一部変更することがあります。



令和6年4月 離乳食予定献立表

まどか保育園

月	火	水	木	金	土
<p>1 お粥 鶏肉と野菜の煮込み 野菜のだし煮 わかめの汁</p>	<p>2 お粥 白身魚の煮魚 豆腐と野菜の煮込み 大根の汁</p>	<p>3 お粥 豚肉とピーマンの煮込み 胡瓜と大根のおろし和え 豆腐と小松菜の汁</p>	<p>4 お粥 鶏肉と野菜の煮込み ブロッコリーのコトコト煮 うどん汁</p>	<p>5 お粥 白身魚の煮魚 豚肉と人参の煮込み じゃが芋と玉ねぎの汁</p>	<p>6 お粥 豚肉と野菜の煮込み 胡瓜とコーンのおろし和え パケチヨイの汁</p>
<p>野菜粥 フルーツ 米 鶏むね肉 人参 玉葱 じゃが芋 シラス トマト わかめ かつお節 フルーツ</p>	<p>金時豆の柔らか煮 バナナ 米 白身魚 沖繩豆腐 キヤベツ 人参 豚肉 大根 しめじ かつお節 バナナ 金時豆</p>	<p>マツジュさつま芋 オレンジ 米 豚肉 ピーマン 赤ピーマン 大根 胡瓜 沖繩豆腐 小松菜 かつお節 オレンジ さつま芋</p>	<p>雑炊 バナナ 米 鶏もも肉 白菜 人参 わかめ ブロッコリー うどん かつお節 バナナ</p>	<p>マツジュ南瓜 グレーフルーツ 米 白身魚 人参 豚肉 じゃが芋 玉葱 かつお節 グレーフルーツ 南瓜</p>	<p>パン粥 バナナ 米 豚肉 玉葱 沖繩豆腐 えのき 胡瓜 トマト ホールコーン缶 パケチヨイ かつお節 バナナ 食パン</p>
<p>8 お粥 煮魚 パパイヤの柔らか煮 ほうれん草の汁</p>	<p>9 お粥 チキンと野菜の煮込み いんげんのコトコト煮 絹ごし豆腐の汁</p>	<p>10 お粥 豚肉と野菜の煮込み 野菜のだし煮 わかめ汁</p>	<p>11 お粥 鶏肉と野菜の煮込み 野菜のコトコト煮 さつま芋と玉葱の汁</p>	<p>12 お粥 煮魚 人参のだし煮 豆腐の汁</p>	<p>13 お粥 豚肉と野菜の煮込み 南瓜のコトコト煮 大根の汁</p>
<p>野菜粥 オレンジ 米 白身魚 青パパイヤ 人参 ほうれん草 かつお節 オレンジ 豚肉</p>	<p>マツジュさつま芋 フルーツ 米 鶏もも肉 人参 玉葱 冷)いんげん 絹ごし豆腐 かつお節 フルーツ さつま芋</p>	<p>ヨーグルトバナナ ベビーせんべい 米 豚肉 玉葱 人参 しめじ シラス わかめ かつお節 グレーンヨーグルト バナナ ベビーせんべい</p>	<p>マツジュポテト バナナ 米 鶏むね肉 人参 玉葱 いんげん シラス ホールコーン缶 わかめ さつま芋 かつお節 バナナ じゃが芋</p>	<p>雑炊 オレンジ 米 白身魚 人参 玉葱 豚肉 沖繩豆腐 キヤベツ かつお節 オレンジ</p>	<p>パン粥 フルーツ 米 豚肉 人参 玉葱 ピーマン 南瓜 大根 かつお節 フルーツ 食パン</p>
<p>15 お粥 鯉のみぞれ煮 野菜のだし煮 わかめの汁</p>	<p>16 お粥 煮魚 大根の煮込み 豚肉と玉葱の汁</p>	<p>17 お粥 鶏肉と野菜の煮込み 胡瓜のおろし和え 青菜とえのきの汁</p>	<p>18</p> <p style="text-align: center;">お弁当会</p> <p style="text-align: center;">せんべい バナナ</p>	<p>19 お粥 煮魚 ひじき煮 野菜の汁</p>	<p>20 お粥 豆腐と野菜の煮込み 大根のだし煮 きのこの汁</p>
<p>マツジュさつま芋 オレンジ 米 鯉 大根 キヤベツ 人参 豚肉 わかめ かつお節 オレンジ さつま芋</p>	<p>野菜粥 バナナ 米 白身魚 大根 人参 鶏もも肉 いんげん 豚肉 玉葱 かつお節 ささみ キヤベツ バナナ</p>	<p>パン粥 グレーフルーツ 米 鶏もも肉 玉葱 人参 胡瓜 ほうれん草 えのき かつお節 グレーフルーツ 食パン</p>	<p>せんべい バナナ</p>	<p>マツジュ南瓜 バナナ 米 白身魚 ひじき 豚肉 玉葱 人参 キヤベツ ほうれん草 かつお節 バナナ 南瓜</p>	<p>野菜粥 オレンジ 米 豚肉 玉葱 グリンピース冷 沖繩豆腐 大根 胡瓜 ホールコーン缶 しめじ えのき わかめ かつお節 オレンジ</p>
<p>22 お粥 鶏肉と野菜の煮込み ピーマンのコトコト煮 かつおだし汁</p>	<p>23 お粥 煮魚 からし菜と豆腐の煮込み かつおだし汁</p>	<p>24 お粥 豚肉と野菜の煮込み 胡瓜とツカメのおろし和え 柔らかそば</p>	<p>25 お粥 鶏肉の柔らか煮 野菜と豚肉のだし煮 小松菜の汁</p>	<p>26 お粥 豆腐と野菜の煮込み ひじき煮 南瓜とコーンの汁</p>	<p>27 お粥 豚肉と野菜の煮込み 大根のだし煮 豚肉と野菜の汁</p>
<p>パン粥 フルーツ 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 かつお節 食パン フルーツ</p>	<p>マツジュさつま芋 オレンジ 米 白身魚 人参 玉葱 からし菜 沖繩豆腐 かつお節 オレンジ さつま芋</p>	<p>野菜粥 バナナ 米 豚肉 玉葱 人参 じゃが芋 胡瓜 トマト ホールコーン缶 わかめ かつお節 オレンジ</p>	<p>マツジュポテト フルーツ 米 鶏もも肉 豚肉 人参 玉葱 小松菜 かつお節 じゃが芋</p>	<p>雑炊 オレンジ 米 玉葱 人参 沖繩豆腐 豚肉 ひじき 赤ピーマン ホールコーン缶 南瓜 クリームコーン缶 オレンジ</p>	<p>ヨーグルトバナナ ベビーせんべい 米 豚肉 人参 ひじき 大根 じゃが芋 玉葱 かつお節 バナナ グレーンヨーグルト ベビーせんべい</p>
<p>29</p>	<p>30 お粥 豚肉と野菜の煮込み 胡瓜とコーンのおろし和え わかめの汁</p>	<p style="text-align: center;">入園おめでとうございます 初めての環境で食べる離乳食はお子さんも不安でいっぱいだと思います。少しでも安心して食べられるよう また、アレルギーマタの事も考慮し、保育園の離乳食は家で食べた事のある食材のみを提供いたします。 ご家庭での食材の事や形態の事、色々な食事の事を密に連携がかり、安心して食べられる離乳食づくりを 一緒に頑張りましょうね！</p>			
<p>昭和の日 4月29日</p> <p style="text-align: center;"></p>	<p>野菜粥 オレンジ 米 豚肉 玉葱 人参 じゃが芋 胡瓜 トマト ホールコーン缶 わかめ かつお節 オレンジ</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。



令和6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、お友達、先生に出会い期待や不安もあることと思いますが、ちょっぴり緊張しながらもうれしそう！充実した園生活を送るため生活リズムを整え毎日元気に過ごしましょう。旬のお野菜や果物、季節の食べ物や行事食、子供達に食べてほしいメニューをたくさん考えています。楽しい給食の時間にしましょうね！

4月献立のポイント

- * 11日木曜日（旧暦3月3日）は浜下りです、おやつに三月菓子を準備しています。
- * もずく・アーサ・人参など旬の食材やたけのこご飯やもずく丼、キャロットケーキなどの春メニューを取り入れています。
- * 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。

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いったそうです

(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 | 適宜 | |

保育園の給食は…

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形態で旬を取り入れながら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位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も見直し園児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、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