

# 令和3年度 4 月 献 立 表

※献立は都合により変更になることがあります。  
 ☆アレルギーがあり、献立の詳しい内容を把握しておきたい方はご相談ください。  
 石和東こども園 栄養士：河本 圭子・飯田 旭平・山下 博子 kyuushoku@isawaeast.com

日付	きょうしょく	おやつ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) 以上児(未満児)	たべものしゅるいとかからだのなかではたらき		
				エネルギーのもとになる (きいろのなかま) 炭水化物・脂質 ご飯・パン・めん いも類・油・バター・砂糖	からだをつくるもとになる (あかのなかま) タンパク質・ミネラル 魚・卵・肉・牛乳・乳製品 豆・豆製品・海藻類	からだのちょうしをととのえる (みどりのなかま) ビタミン・ミネラル 野菜・果物・きのこ類
1	木 お赤飯、若鶏の照り焼き 大根とツナのマヨネーズサラダ あさつきとえのきのすまし汁、季節の果物	飲むヨーグルト 豆腐ときな粉のケーキ	619(507) 23.3(20.9) 19.5(12.9) 1.3(1.0)	もちごめ、こむぎこ、さとう、マヨネーズ、バター、ふ、くろごま、なたねあぶら、かたくりこ	のむヨーグルト、とりももにく、きぬごしとうふ、ツナ、たまご、きなこ、とうりゅう、かつおぶし、きざみこんぶ	きせつのかだもの、だいこん、たまねぎ、きゅうり、ブロッコリー、にんじん、コーン、えのき、カリフラワー、あさつき、チンゲンサイ
2	金 スパゲティ・ミートソース ちくわと春キャベツの酢醤油サラダ アスパラと筍のもずくスープ、デコボン	牛乳 黒ごまだれもち団子 バナナ	544(465) 18.7(15.5) 16.7(13.6) 1.8(1.5)	スパゲティ、もちごめ、なたねあぶら、さとう、マーガリン、かたくりこ、くろすりごま、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、ふたひきにく、ぎゅうひきにく、ちくわ、もずく、みそ、チーズ	デコボン、たまねぎ、バナナ、にんじん、キャベツ、ピーマン、もやし、コーン、ほうれんそう、かぶ、アスパラガス、たけのこ、にら、カリフラワー、さやえんどう、にんにく
3	土 肉味噌丼、かぼちゃごまサラダ お魚ソーセージ、牛乳、果物	野菜ジュース パンまたは菓子(市販)	478(438) 16.5(15.1) 15.6(13.8) 1.0(0.9)	はいがまい、パンまたはかし、マヨネーズ、しろごま、さとう、かたくりこ、なたねあぶら	ぎゅうにゅう、ふたひきにく、おさかなソーセージ、みそ	やさしいジュース、くだもの、かぼちゃ、ブロッコリー、にんじん、コーン、カリフラワー、たまねぎ、グリーンピース
5	月 麦ご飯、春野菜のクリームシチュー 大豆とひじきのマヨネーズサラダ うすらの卵、いちご	緑の野菜ジュース 桜クッキー	568(469) 18.5(15.5) 20.6(17.1) 1.6(1.4)	はいがまい、こむぎこ、さとう、バター、じゃがいも、おしむぎ、マヨネーズ、なたねあぶら	ぎゅうにゅう、うすらのたまご、とりから、だいず、とりももにく、ツナ、たまご、ひじき	やさしいジュース、いちご、にんじん、たまねぎ、キャベツ、コーン、ブロッコリー、ごぼう、アスパラガス、にんにく
6	火 クロワッサン、ポテトコロッケ 大根と豆腐の醤油ごまサラダ、牛乳、バナナ	ゆかりとかちりのおにぎり デコボン	658(565) 18.1(15.4) 29.0(24.9) 1.8(1.5)	クロワッサン、はいがまい、じゃがいも、パンこ、こむぎこ、マッシュポテト、なたねあぶら、しろすりごま、しろごま、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、もめんどうふ、ふたひきにく、ハム、かちり、のり	バナナ、デコボン、たまねぎ、きゅうり、だいこん、にんじん、きりぼしだいこん
7	水 胚芽ご飯、未：たら/以：鮭のコーンマヨネーズ焼き、スナックえんどう入り筑前煮、ほうれん草とえのきのすまし汁、いちご	牛乳 きなこふうせんドーナツ	565(491) 27.2(21.6) 19.7(16.3) 1.3(1.1)	はいがまい、ホットケーキミックス、さといも、マヨネーズ、なたねあぶら、さとう、いとこんにゃく、かたくりこ	ぎゅうにゅう、さけ、たまご、とりももにく、きなこ、かつおぶし、かつおぶし、たら、さけ	いちご、れんこん、にんじん、たけのこ、たまねぎ、コーン、ごぼう、ほうれんそう、えのき、スナックえんどう、ねぎ、みずな
8	木 胚芽ご飯、鶏もも肉のチーズ焼き ニラと炒り卵のさっぱりサラダ、カリフラワーとピーマンのスープ、季節の果物	麦茶ミルク いちごジャムサンド	561(440) 26.0(23.8) 16.1(9.0) 1.9(1.5)	しょくばん、はいがまい、じゃがいも、なたねあぶら、かたくりこ、ピーマン、オリーブオイル	とりももにく、スキムミルク、たまご、ピザチーズ、かちり、あぶらあげ、きざみこんぶ、わかめ	きせつのかだもの、キャベツ、たまねぎ、いちごジャム、もやし、にら、ほうれんそう、ブロッコリー、にんじん、しめじ、カリフラワー、パセリ
9	金 かぼちゃほうとう、ポイルウィンナー 切干大根中華サラダ、未：バナナ/以：いよかん、桃以上：味付小魚	牛乳 黒蜜きなこもち団子	548(479) 22.6(19.1) 19.8(16.7) 2.9(2.3)	ほうとう、もちごめ、くろみつ、さといも、さとう、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、ウィンナー、ふたかたローズ、みそ、あじつきこざかな、あぶらあげ、にぼし、きなこ、かつおぶし	いよかん、かぼちゃ、もやし、きゅうり、にんじん、はくさい、ねぎ、キャベツ、しめじ、きりぼしだいこん、バナナ
10	土 メキシカンピラフ、ジャーマンポテト お魚ソーセージ、牛乳、果物	野菜ジュース パンまたは菓子(市販)	509(453) 17.6(15.7) 17.3(15.1) 1.5(1.3)	じゃがいも、はいがまい、パンまたはかし、マーガリン、オリーブオイル	ぎゅうにゅう、ふたひきにく、おさかなソーセージ、ダイスチーズ、ベーコン	やさしいジュース、くだもの、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく
12	月 胚芽ロール、ポテトとたまねぎのグラタン ハムとほうれん草のマヨネーズサラダ もずくとホタテのスープ、デコボン	手作りふりかけご飯 バナナ	527(431) 19.0(15.3) 17.6(14.1) 2.3(1.8)	はいがロール、はいがまい、じゃがいも、マッシュポテト、マヨネーズ、パンこ、なたねあぶら、かたくりこ、しろごま	ぎゅうにゅう、ほたてがみずす、ふたひきにく、ハム、もずく、ピザチーズ、かちり、かつおぶし、あおのり	デコボン、バナナ、たまねぎ、にんじん、コーン、キャベツ、かぶ、もやし、ほうれんそう、しめじ、アスパラガス、カリフラワー、みずな
13	火 筍ご飯、スタミナ焼肉 大根ときゅうりの甘酢和え、豆腐とたまねぎのみそ汁、未：バナナ 以：甘夏	牛乳 レーズンスコーン	563(477) 20.4(17.0) 20.1(16.8) 1.7(1.4)	はいがまい、こむぎこ、じゃがいも、マーガリン、さとう、なたねあぶら、かたくりこ	ぎゅうにゅう、ふたかたローズ、もめんどうふ、みそ、あぶらあげ、しらすほし、にぼし、かつおぶし、わかめ	なつみかん、たまねぎ、にんじん、だいこん、えのき、りんごジャム、コーン、きゅうり、たけのこ、ブロッコリー、ピーマン、レーズン、あさつき、にんにく、バナナ
14	水 野菜たっぷりソース焼きそば、お魚ソーセージ 大豆と人参のチーズ入りサラダ、カリフラワーとアスパラのスープ、いちご	飲むヨーグルト 黒ごまもち団子	570(465) 20.8(17.8) 17.3(13.7) 2.0(1.6)	ちゅうかめん、もちごめ、マヨネーズ、くろすりごま、なたねあぶら、さとう、かたくりこ	のむヨーグルト、ふたかたローズ、ツナ、おさかなソーセージ、だいず、ダイスチーズ	いちご、にんじん、もやし、キャベツ、だいこん、たまねぎ、コーン、ブロッコリー、カリフラワー、アスパラガス
15	木 きび入り胚芽ご飯、春野菜カレー アスパラとツナの粉チーズサラダ、ゆでたまご、季節の果物、桃以上：味付き小魚	ピンク以下：黄色/桃以上：紫の野菜ジュース マーマレード蒸しパン	551(464) 23.5(20.5) 19.4(16.3) 1.8(1.6)	はいがまい、ホットケーキミックス、じゃがいも、きび、オリーブオイル、なたねあぶら	たまご、ふたガラ、とうりゅう、ツナ、ふたかたローズ、あじつきこざかな、チーズ	やさしいジュース、くだもの、たまねぎ、にんじん、コーン、キャベツ、アスパラ、グリーンピース、マーマレードジャム、ブロッコリー、ごぼう、カリフラワー、きゅうり、レモン、にんにく
16	金 胚芽ご飯、未：白身魚/以：あじの香草パン焼き、厚揚げとじゃがいもの煮物 切干大根とえのきのすまし汁、バナナ	キャラメルミルク ピザトースト	505(425) 28.6(23.6) 13.3(9.9) 2.1(1.8)	はいがまい、しょくばん、じゃがいも、パンこ、さとう、オリーブオイル、なたねあぶら、かたくりこ	あじ、なまあげ、スキムミルク、ベーコン、ピザチーズ、ごおりとうふ、かつおぶし、わかめ、メルルーサ	バナナ、たまねぎ、ごぼう、たけのこ、にんじん、えのき、いんげん、とうみょう、ねぎ、ピーマン、コーン、きりぼしだいこん、パセリ、にんにく
17	土 和風スパゲティ、小松菜のサラダ チーズ、牛乳、果物	野菜ジュース パンまたは菓子(市販)	460(408) 18.0(16.0) 15.8(14.0) 1.3(1.2)	スパゲティ、パンまたはかし、マヨネーズ、マーガリン、オリーブオイル、しろごま	ぎゅうにゅう、ダイスチーズ、ふたひきにく、ツナ	やさしいジュース、くだもの、こまつな、たまねぎ、にんじん、もやし、コーン、えのき、ピーマン、にんにく
19	月 ロールパン、手ごねハンバーグてりやきソース ほうれん草とコーンのごまマヨネーズサラダ 牛乳、未：バナナ 以：甘夏	チャーハン いちご	554(470) 22.2(18.4) 23.3(19.4) 1.7(1.4)	ロールパン、はいがまい、マヨネーズ、パンこ、しろごま、さとう、なたねあぶら、かたくりこ	ぎゅうにゅう、ぎゅうひきにく、もめんどうふ、ふたひきにく、ツナ、スキムミルク	なつみかん、いちご、たまねぎ、ほうれんそう、もやし、コーン、にんじん、カリフラワー、にんじん、ねぎ、バナナ
20	火 胚芽ご飯、カレイの味噌ソース焼き キャベツとハムのさっぱりサラダ かぶと豆腐のみそ汁、デコボン	ミルクティー ブルーベリーケーキ	470(405) 26.1(22.3) 11.9(9.6) 1.8(1.5)	はいがまい、こむぎこ、さとう、マーガリン、なたねあぶら、かたくりこ	かれい、もめんどうふ、スキムミルク、たまご、ハム、みそ、あぶらあげ、にぼし、わかめ	デコボン、キャベツ、もやし、ほうれんそう、えのき、かぶ、たまねぎ、にんじん、コーン、ブルーベリージャム、みずな
21	水 わかめご飯、若鶏の竜田揚げ ポテトサラダ、緑の野菜ジュース、バナナ 桃以上：味付き小魚	飲むヨーグルト チーズパン(市販) いちご	669(540) 26.6(24.1) 23.9(16.1) 2.8(2.4)	はいがまい、じゃがいも、チーズパン、かたくりこ、マヨネーズ、なたねあぶら、しろごま	のむヨーグルト、とりももにく、ツナ、たまご、あじつきこざかな、かちり	やさしいジュース、バナナ、いちご、にんじん、ブロッコリー、コーン
22	木 ★なかよし給食★ 豚丼、ブロッコリーと小松菜のさっぱりサラダ、えのきとじゃがいものスープ、季節の果物	キャロットジュース 米粉の黒糖蒸しパン バナナ	519(421) 22.9(21.0) 15.8(12.6) 1.8(1.5)	はいがまい、こめこ、じゃがいも、くろさとう、なたねあぶら、しろごま、かたくりこ	ふたかたローズ、とうりゅう、ツナ	キャロットジュース、きせつのかだもの、たまねぎ、バナナ、キャベツ、コーン、にんじん、ねぎ、こまつな、カリフラワー、ブロッコリー、えのき、きりぼしだいこん、にんにく、しょうが
23	金 ラーホー、揚げ鶏 豆腐と大根のさっぱりサラダ ゆでたまご、いちご	牛乳 みたらしもち団子	504(412) 22.9(21.0) 19.7(13.5) 1.7(1.4)	ほうとうめん、もちごめ、かたくりこ、なたねあぶら、さとう、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、とりももにく、たまご、もめんどうふ、わかめ	いちご、もやし、だいこん、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、コーン、ねぎ、ブロッコリー、カリフラワー、しょうが
24	土 ジャコピラフ、キャベツのツナマヨネーズ和え バイクドポテト、牛乳、果物	野菜ジュース パンまたは菓子(市販)	429(400) 14.1(12.6) 13.1(12.9) 1.1(0.9)	はいがまい、パンまたはかし、バイクドポテト、マヨネーズ、なたねあぶら	ぎゅうにゅう、かちり、ツナ	やさしいジュース、くだもの、キャベツ、にんじん、ブロッコリー、もやし、たまねぎ、コーン、ピーマン
26	月 中華丼、生揚げの含め煮 ポイルブロッコリー、わかめと切り干し大根のみそ汁、デコボン	ヨーグルト カステラ(市販) いちご	488(439) 19.1(16.6) 10.8(9.1) 1.7(1.4)	はいがまい、かたくりこ、さとう、ごまあぶら、なたねあぶら	ヨーグルト、なまあげ、ふたかたローズ、ちくわ、みそ、にぼし、かつおぶし、わかめ	デコボン、はくさい、いちご、ブロッコリー、もやし、たまねぎ、にんじん、だいこん、たけのこ、えのき、とうみょう、きりぼしだいこん、しいたけ、きくらげ
27	火 豚肉といんげんのうどん、ちくわの磯辺揚げ 大根とさつま揚げのごまマヨ和え、いちご 桃以上：味付き小魚	未：牛乳/以：スキムミルク みかん風味ケーキ	529(419) 25.5(18.1) 15.7(14.9) 2.6(1.8)	ゆでうどん、こむぎこ、マーガリン、マヨネーズ、なたねあぶら、しろすりごま、さとう	ちくわ、スキムミルク、たまご、さつまあげ、ふたかたローズ、あじつきこざかな、にぼし、あおのり、わかめ、ぎゅうにゅう	いちご、だいこん、にんじん、たまねぎ、オレンジュース、いんげん、ほうれんそう、ブロッコリー、えのき
28	水 手作りパン、豚肉と野菜のトマト煮込み チーズ入りポテトサラダ、牛乳 みかんゼリー(市販)	りんごジュース お楽しみケーキ	755(674) 24.0(20.9) 31.9(27.7) 1.7(1.4)	ショートケーキ、じゃがいも、きょうりき、バター、さとう、マヨネーズ、かたくりこ、なたねあぶら	ぎゅうにゅう、ふたかたローズ、ふたガラ、ツナ、ダイスチーズ	りんごジュース、たまねぎ、ダイスカットトマト、だいこん、えのき、しめじ、エリンギ、にんじん、コーン、ブロッコリー、にんにく
30	金 人参ご飯、こいのぼりハンバーグ ごま入り春雨サラダ ほたて入り野菜スープ、バナナ	黄色の野菜ジュース 未：あずきもちだんご/以：かしわ餅	469(406) 17.4(14.7) 10.9(8.8) 2.1(1.8)	はいがまい、もちごめ、はるさめ、かたくりこ、しろごま、さとう、パンこ、ふ、ごまあぶら	ふたひきにく、もめんどうふ、こしあん、ぎゅうひきにく、ほたてがみずす、ハム、のり、ひじき、きざみこんぶ、わかめ	やさしいジュース、バナナ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、もやし、コーン、だいこん、きくらげ

## ご入園・進級おめでとうございます。

暖かい春がやってきました。4月がスタートし、お友だちのみなさんは、ひとつずつお兄さん、お姉さんになりましたね。  
 給食室の目標は、「みんなが給食を楽しみに登園してくれること」、「おいしくて、みんなが残さず食べてくれる給食づくり」です。  
 乳幼児は体のあらゆる機能が発達段階にあり、安全な食事から栄養素を摂取することが第一です。給食では、ご家庭ではなかなか摂取しづらい、乾物や豆類をなるべく使用していきます。周りのお友だちや先生と食事をすることで、食べ物に関心をもち、食べる楽しさを知ったり、姿勢・食器や箸の持ち方を学び、食事のマナーも身につけてほしいと思います。  
 早寝早起きを基本とし、朝ごはんを食べて登園するなど、おなかですくリズムをもち、生活リズムをととのえることも大切です。  
 毎日一生懸命遊んで、たくさん食べて、よく寝て、大きく成長してください★みなさん一人ひとりの成長を楽しみにしています。一年間よろしくお祈りします。  
 栄養士 河本 圭子・飯田 旭平・山下 博子

## 〇献立表について〇

食品の種類と体内での働きがわかるよう、きいろ・あか・みどりのグループの食材を表示します。子ども達が読めるようにひらがな・カタカナ表記にしております。おうちでも、お子さんと一緒に食品のグループ分けをしてみてください。  
 ☆きいろ(炭水化物・脂質)  
 エネルギーのもとになる：ご飯・パン・めん類・いも類・油、砂糖など  
 ☆あか(タンパク質・ミネラル)  
 体をつくるもとになる：魚・卵・肉・豆・豆製品・牛乳・乳製品・海藻類など  
 ☆みどり(ビタミン・ミネラル)  
 体の調子を整える：野菜・果物・きのこ類など



## ★おすすめ食育絵本★

