



4月
給食献立予定表

☆ 新メニュー

日	曜	3歳未満児 10時のおやつ	主食	副食	材料	3時のおやつ	
1	火		入園式				
2	水	お茶 せんべい	ご飯	魚の塩焼き アスパラと人参の白和え 春野菜と押し麦のスープ	魚大根 アスパラガス 人参 豆腐 エリンギ ゴマ 押し麦 キャベツ 玉ねぎ れんこん さやえんどう 昆布 ガラ 牛乳 米 リンゴ 米粉 林檎ジュース他	牛乳 ☆米粉とリンゴの蒸しパン	
3	木	お茶 卵ぼうろ	ご飯	☆れんこん入り鶏ハンバーグ 海藻サラダ 豆腐と三つ葉の清汁	れんこん 鶏ひき肉 玉ねぎ 豆腐 海藻 春雨 人参 もやし 豆腐 三つ葉 ワカメ かつお節 牛乳 人参 おから きな粉 キビ等 米 他	牛乳 人参ドーナツ	
4	金	牛乳 クラッカー	麺	中華そば 春野菜の煮物 パナナ	豚肉 人参 きくらげ もやし なら 中華麵 ふき 筍 こんにやく ごぼう じゃが芋 いらいこ パナナ 米 昆布 他	お茶 昆布の佃煮/塩おにぎり	
5	土	お茶 ウエハース	ご飯	おでん 緑黄色野菜サラダ パイナップル	鶏肉 大根 天ぷら ちくわ 板こんにやく 昆布 厚揚げ ガラ ほうれん草 南瓜 水菜 ブロッコリー ツナ マヨネーズ パイナップル 米 他	お茶 ビスケット	
7	月	お茶 ミニケーキ	ご飯	中華風厚焼き卵 レタスとツナのサラダ きのことスープ	卵 豚ひき肉 筍 玉ねぎ 生シイタケ きくらげ ツナ レタス 胡瓜小葱海苔 もやし ベーコン しめじ エノキ ほうれん草 イリコ パナナ豆腐 米牛乳他	牛乳 豆乳バナナケーキ	
8	火	お茶 せんべい	わかめ ご飯	はなまつり タンダーリーチキンれんこんと空豆のサラダ 菜の花と筍の清汁イチゴ	鶏肉生姜にんにくヨーグルトカレー粉空豆れんこんエビキャベツマヨネーズ 米コーンワカメ菜の花筍まりふかつお節イチゴ甘茶バター卵キビ砂糖他	牛乳 甘茶クッキー	
9	水	お茶 かりんとう	ご飯	☆魚のカラフル焼き お豆の春色ひじき煮 味噌汁	鯖 ほうれん草パプリカコーンマヨネーズひじき納豆やんちゃくわ空豆ピース ずしあげ生シイタケキャベツ豆腐いり 昆布パンごぼう水菜ささみ牛乳 米他	牛乳 ごぼうサラダコッペパン	
10	木	お茶 クラッカー	ご飯	菜の花コロッケ 千草サラダ わかめとえのきのスープ	鶏ひき肉菜の花じゃが芋コーン玉ねぎ大根水菜人参セロリレタスカイワレ大根 キョーザの皮ワカメエノキもやし昆布牛乳卵キャベツ山芋豚肉マヨネーズ米他	牛乳 お好み焼き	
11	金	牛乳 丸ぼうろ	麺	スパゲッティミートソース かぶのサラダ アサリのスープ	合いびき肉玉ねぎトマトホール缶人参しめじにんにくスパゲッティかぶ胡瓜ツナ レモンあさりキャベツコーンセロリじゃが芋アスパラガスじゃこ人参ゴマ米他	お茶 アスパラとじゃこのおにぎり	
12	土	お茶 ビスケット	ご飯	さっぱりレモン団子鍋 そぼろ納豆 ポンカン	鶏ひき肉 豆腐 生姜 春雨 白ネギ 白菜 なら 人参 にんにく ごまレモン 合いびき肉 納豆 ポンカン 米 他	お茶 黒棒	
14	月	お茶 卵ぼうろ	ご飯	ポーカカレー マロニーサラダ リンゴ	豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 にんにく 生姜 しめじ アスパラマロニー水菜 コーン ブロッコリー ハム マヨネーズ リンゴ 卵 はちみつレモン米牛乳他	牛乳 はちみつレモンマフィン	
15	火	お茶 ウエハース	ご飯	塩麻婆豆腐 伴三糸糸 粟米湯	豆腐 鶏ひき肉 にんにく 生姜 たら 人参 白ネギ なら 生椎茸 春雨胡瓜 人参 きくらげ 卵 クリームコーン 小葱 牛乳 イチゴ 他	牛乳 イチゴゼリー/かりんとう	
16	水	牛乳 クラッカー	ご飯	魚の味噌煮 切り干し大根の胡麻和え すいとん	魚 切り干し大根 もやし 小松菜 ゴマ ごぼう 人参 山芋 生椎茸 三つ葉 こんにやく キャベツ かつお節 粉乳 パナナ 林檎 オレンジ イチゴ 米他	フルーツヨーグルト	
17	木	お茶 ボン菓子	ご飯	ひじきのがんもどき ごぼうサラダ 味噌汁	豆腐 ひじき 生椎茸 納豆や グリーンピース人参キャベツごぼうコーン胡瓜 ハムゴママヨネーズ玉ねぎパプリカアスパ じゃが芋米粉卵キャベツ砂糖他	牛乳 ☆豆腐米粉パンケーキ	
18	金	お茶 クッキー	麺	若竹にゆう麺 南瓜とさつま芋の煮物 パナナ	たけのこ ワカメ かつお節 うどん 南瓜 さつまいも ゴマ パナナ グリーンピース 米 昆布 他	お茶 グリーンピースおにぎり	
19	土	お茶 バームクーヘン	ご飯	旬野菜の煮物 ちくわと胡瓜のおかか和え 人参ポタージュ	がんもどき たけのこ ふき スナップエンドウ 生シイタケ 鶏肉 昆布 胡瓜 ちくわ もやし かつお節 人参 玉ねぎ 牛乳 米 他	お茶 おせんべい	
21	月	お茶 せんべい	ご飯	エビとお豆のオムレツ ひじきのサラダ ☆山芋とえのきのスープ	エビ玉ねぎグリーンピース南瓜卵粉チーズ粉乳れんこん青梗菜人参コーン 水菜 ひじき ゴマ 山芋 エノキ 三つ葉 かまぼこかつお節きな粉米他	牛乳 わらび餅	
22	火	お茶 ミニケーキ	ご飯	春野菜のシチュー きんぴらごぼう オレンジ	鶏ひき肉 山芋 アスパラ キャベツ 玉ねぎ 粉乳 じゃが芋 ルウ ごぼう 人参 糸こんにやく ゴマ 昆布 チーズ 小葱 かつお節マヨネーズ青のり他	牛乳 じゃがたこ風	
23	水	お茶 ビスケット	ご飯	魚の塩麹焼き 洋風白和え 味噌汁	魚 塩麹 法蓮草 豆腐 れんこん ささみ マヨネーズレモン汁 ゴマ玉ねぎ キャベツワカメ生シイタけいり昆布食パンチーズアスパラパプリカコーン米他	牛乳 ピザトースト	
24	木	お茶 クラッカー	ご飯	チキンカツ キャベツとじゃこのサラダ なら卵スープ	鶏肉 キャベツ じゃこ 人参 ゴマ なら 玉ねぎ 卵 イリコ 昆布 パナナ 粉乳 牛乳 レモン汁 他	ラッシー バナナ	
25	金	牛乳 黒棒	麺	きつねうどん カブと人参の甘酢和え 金時豆の甘煮 イチゴ	油揚げ 干しいたけ かまぼこ 小葱 イリコ 昆布 うどん 大根 人参昆布 ゴマ カブ 胡瓜 金時豆 いちご 人参 米 他	お茶 筍と人参のおにぎり	
26	土	お茶 かりんとう	ご飯	☆なら卵春雨 南瓜の煮物 ごぼう団子とキャベツのスープ	なら 卵 春雨 きくらげ オイスターソース 南瓜 天ぷら 玉ねぎ 鶏ひき肉 ごぼう 卵 エノキ キャベツ 生シイタケ ゴマ ゴマ 他	お茶 バームクーヘン	
28	月	お茶 ボン菓子	ご飯	豆腐のソテーマトソース ポテトサラダ 若竹汁	豆腐 にんにく トマトホール缶 玉ねぎ じゃが芋 ハム ブロッコリー コーン 卵 マヨネーズ 筍 ワカメ 麩 三つ葉 かつお節 トウモロコシ 牛乳 米他	牛乳 ポップコーン	
30	火	お茶 せんべい	ご飯	エビとアスパラのグラタン グリーンサラダ ☆塩麹スープ	エビ アスパラ 玉ねぎ マカロニ チーズ 牛乳 じゃが芋キャベツ胡瓜レタス ツナ レモン汁鶏肉 大根 しめじ 白ネギ 生姜 昆布 ゴマ 豆腐 米塩麹他	牛乳 黒糖と豆乳のかりんとう	

材料の都合により、献立の変更をすることがあります。 江上保育園

*今年度より、おはし・スプーン・フォーク・コップは園より提供します。

花まつり

4月8日は、お釈迦様の像に甘茶をかけて祝う花まつりです。甘茶はヤマアジサイの交種の葉から作られたお茶で、そのままでは苦く発酵させることで砂糖の数十倍もの甘みができます。また、甘茶で赤ちゃんの頭をこすると、元気で丈夫な子に育つといわれています。



旬の食べものおいしい理由

旬の食材は、栄養価が高くなるうえ、甘みが増すなど味もよくなります。春が旬の食べものは、ビタミンやミネラルが豊富で、寒さで静かに過ごしていた体を目覚めさせるといわれています。体が欲する分、旬の食べものはよりおいしく感じられるでしょう。