



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	水		入園式				
2	木	お茶 ビスケット	ご飯	魚の塩焼き 春野菜の煮物 味噌汁	鰯大根がんとどきごぼう人参板こんにやく絹さやカブ玉ねぎ油揚げ キャベツワカメイロコ牛乳林檎米他	牛乳 林檎	
3	金	お茶 バナナ	麺	スパゲッティミートソース 大根とツナのサラダ アサリのスープ	スパゲッティ合いびき肉玉ねぎ人参しめじこんにやく大根水菜ツナ 胡瓜レモン汁アサリワカメタスセロリ昆布米他	お茶 塩おにぎり/昆布の佃煮	
4	土	お茶 せんべい	ご飯	肉じゃが 切り干し大根の白和え ニラ卵汁	牛乳じゃが芋玉ねぎこんにやく絹さや切り干し大根豆腐小松菜 人参生椎茸コマニラ卵エネイリこ米他	お茶 おかし	
6	月	お茶 卵ぼうろ	ご飯	中華風厚焼き卵 ひじきの金平 豆腐と三つ葉の清汁	豚卵ひき肉たけのこ玉ねぎしいたけきくらげひじき人参ごぼうこんにやく インゲン豆腐三つ葉鮎エネイリこお節牛乳レモン汁ヨーグルト米 他	☆レモンヨーグルト蒸しパン	
7	火	お茶 クラッカー	ご飯	豆腐の生姜やき 人参とツナのサラダ 筍とスナップえんどうの味噌汁	豆腐生姜ゴマ人参大根ツナレモン汁ねぎスナップエンドウ 昆布かつお節ワカメ牛乳アンパン米他	牛乳 あんぱん	
8	水	お茶 せんべい	ワカメご飯	花まつり タンドリーチキン 空豆とれんこんのサラダ 菜の花と筍の清汁 蕨	鶏肉生姜こんにやくヨーグルトカレー粉ワカメ空豆れんこんエビキャベツ コーン菜の花筍三つ葉鮎かつお節イチョゴ牛乳甘茶バター卵キビ砂糖他	牛乳 甘茶クッキー	
9	木	お茶 ビスケット	ご飯	魚のタルタルソース 小松菜と人参の和え物 塩麹スープ	鶏卵たまねぎパセリマヨネーズ小松菜やし人参鶏肉生姜キャベツ大根 白葱塩麹牛乳コーンフレークバナナ干しぶどう米他	牛乳 フルーツコーンフレーク	
10	金	牛乳 ミニドーナツ	麺	スタミナにゆうめん 旬野菜の煮物 林檎	牛ひき肉人参ニライロ昆布そうめんふきたけのこ板こんにやくごぼう じゃがいもかつお節林檎米グリーンピース昆布他	お茶 グリーンピースおにぎり	
11	土	お茶 ビスケット	ご飯	鶏丼 キャベツとじゃこのサラダ だご汁	鶏肉白葱砂糖玉ねぎキャベツレタスちりめんじゃこごぼう人参椎茸 板こんにやく山芋いり味噌米他	お茶 おかし	
13	月	お茶 パームクーヘン	ご飯	ニラ卵 伴三条系 味噌汁	卵ニラ玉ねぎやしお好みソース春雨胡瓜ハム人参きくらげほうれん草山羊 しめじ小葱イロ昆布米牛乳タコキャベツコーンかつお節たこ焼きミックス他	牛乳 たこ焼き	
14	火	お茶 クラッカー	ご飯	豆腐のガーリックソテー 胡瓜とちくわの胡麻和え 春野菜コンソメスープ	豆腐パセリこんにやく胡瓜ちくわやしゴマキャベツ玉ねぎスナップエンドウ トマトバナナスキムミルク牛乳レモン汁他	ラッシー バナナ	
15	水	お茶 せんべい	ご飯	魚のムニエル アスパラとエビのペンネ 根野菜のスープ	鮭バターアスパラガスエビペンネ生クリームマヨネーズレモン汁ごぼう 大根人参しめじれんこん昆布ワカメ牛乳いちご米他	牛乳 苺ゼリー/かりんとう	
16	木	お茶 ポン菓子	ご飯	塩麹チキンナゲット トマトとツナのサラダ 卵スープ	鶏ひき肉豆腐塩麹パン粉マヨネーズこんにやく玉ねぎ人参トマトツナ水菜レモン スナップエンドウ卵コーン小葱クリームコーン牛乳食パン豆腐黒糖バター他	牛乳 豆乳黒糖フレンチトースト	
17	金	牛乳 丸ぼうろ	麺	中華そば 人参とアスパラの白和え 林檎	豚肉たけのこきくらげニラ中華麺アスパラガス人参豆腐エリンギゴマ 林檎たけのこ人参豆腐エリンギゴマ林檎米たけのこ人参昆布他	お茶 たけのこおにぎり	
18	土	お茶 ビスケット	ご飯	おでん おからのサラダ パイナップル	鶏肉大根たけのこわか板こんにやくさくさくとも豆腐昆布おから胡瓜 人参コーングリーンピースローズハムマヨネーズパイナップル米他	お茶 おかし	
20	月	お茶 クラッカー	ご飯	バターチキンカレー コールスローサラダ 林檎	鶏肉玉ねぎじゃが芋人参しめじパタールウキャベツ人参コーンハム林檎牛乳 マヨネーズ食パントートホール缶コーンアスパラパプリカスナップエンドウ他	牛乳 ピザトースト	
21	火	お茶 クッキー	ご飯	イカ卵 お豆の春色ひじき煮 ならともやしの味噌スープ	イカ卵もやし小葱キャベツお好みソースひじき絹さや人参ちくわ空豆すしあげ グリーンピースニらもやし豚ひき肉牛乳南瓜キビ砂糖米他	牛乳 お野菜蒸しパン	
22	水	お茶 ミニドーナツ	ご飯	魚の味噌煮 きつね和え のっぺい汁	鶏こま小松菜人参もやし油揚げかつお節大根里芋板こんにやくほうれん草 かつお節白ネギ米スキムミルクバナナキウイ苺林檎オレンジ 他	牛乳 フルーツヨーグルト	
23	木	お茶 せんべい	ご飯	☆アスパラとチーズのコロッケ 切り干し大根の煮物 レタススープ	じゃがいもアスパラプロセスチーズ玉ねぎコーンパン粉切り干し大根たらん人 干しシイタケレタス法蓮草しめじ鶏ガラ昆布牛乳ホットケーキミックスチーズ卵	牛乳 ホットケーキ	
24	金	牛乳 ビスケット	麺	若竹うどん 鶏肉とじゃが芋の煮物 いちご	たけのこわかめかつお節昆布うどん鶏肉じゃが芋絹さや 人参いちごひじきコーンしめじ人参すしあげ他	お茶 ひじきのおにぎり	
25	土	お茶 かりんとう	ご飯	春野菜のシチュー 金平ごぼう バナナ	鶏肉アスパラガスキャベツ玉ねぎじゃが芋スキムミルクルウ ごぼう人参こんにやくゴマバナナ米他	お茶 おかし	
27	月	お茶 ポン菓子	ご飯	筑前煮 金時豆の甘煮 味噌汁 梅干し	鶏肉ごぼうれんこん人参里芋干し椎茸生姜昆布金時豆梅干しほうれん草 豆腐すしあげしめじりこ味噌牛乳お好み焼きキャベツ豚肉かつお節他	牛乳 お好み焼き	
28	火	お茶 せんべい	ご飯	魚ロケット ふきとごぼうの金平 卵とトマトのスープ	はんぺん人参玉ねぎ卵牛肉ごぼうふき人参こんにやく卵 トマトバナナスキムミルク牛乳レモン汁他エネイリ生姜白ネギ米他	牛乳 ポップコーン	
30	木	お茶 バナナ	ご飯	豆腐カツ 南瓜サラダ ☆山芋のうま塩スープ	豆腐南瓜ブロックキャベツコーンチーズマヨネーズ鶏ひき肉山羊小葱昆布 鶏ガラワカメ生姜パン大豆玉ねぎトートホール缶牛ひき肉こんにやく他	牛乳 チリコンカンコッペパン	

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

春においしい たけのこ

たけのこは旬がとても短く、生の(孟宗竹)たけのこが出回るのは、春だけです。

たけのこの栄養・・・たけのこは約90%が水分で、比較的多く含まれているのは食物繊維と

カリウムです。食物繊維は便秘予防に役立ち、カリウムは高血圧の予防効果が期待されます。また、うまみ成分である

グルタミン酸やチロシンなどのアミノ酸も含まれています。たけのこの中にある白い物質は「チロシン」で

体の中でホルモンや神経伝達物質の材料になります。旬のたけのこを味わいましょう。



はなまつり

4月8日は、お釈迦様の像に甘茶をかけて祝うはなまつりです。甘茶はヤマアジサイの変種の葉からつくられたお茶で、そのままでは苦く、発酵させることで砂糖の数百倍もの甘さが出ます。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。

