

令和8年 4月 予定献立表

曜 日	昼 食	おやつ	血や肉に なる食品	エネルギーに なる食品	身体の調子を 整える食品
水 1	御飯 にぼしふりかけ(幼) 豚肉の生姜焼き ブロッコリーの塩麴炒め 大根の味噌汁 オレンジ	麦茶 そばめしおにぎり	煮干し(幼) 豚肉	胚芽米 塩麴 薄力粉	生姜 ブロッコリー 人参 大根 キャベツ コーン 葉ねぎ 玉ねぎ オレンジ 青のり
木 2	御飯 おかかふりかけ(幼) さわらの味噌焼き 大根のそぼろ煮 小松菜のすまし汁 バナナ	牛乳 プアマンケーキ	鯉節(幼) さわら 豆腐 豚ひき肉 牛乳	胚芽米 片栗粉 中華麺	生姜 大根 人参 いんげん 小松菜 バナナ
金 3	春野菜のカレーライス スパゲッティサラダ もやしスープ フルーツポンチ	牛乳 レモンシュガートースト	鶏肉 牛乳 ツナ	胚芽米 薄力粉 じゃが芋 スパゲッティ 食パン バター	玉ねぎ 人参 アスパラガス トマト缶 生姜 りんご バナナ にんにく きゅうり もやし ねぎ わかめ もも缶 パイナップル缶 みかん缶 寒天 レモン
土 4	けんちんうどん キャベツのおひたし オレンジ	牛乳 クッキー	豚肉 鯉節 牛乳	うどん 薄力粉 バター	大根 人参 ねぎ キャベツ もやし オレンジ
月 6	雑穀御飯 にぼしふりかけ(幼) 鶏肉のジューシー焼き 塩昆布和え なめこの味噌汁 清見オレンジ	牛乳 ミルク蒸しパン	煮干し(幼) 鶏肉 牛乳 練乳	雑穀米 ごま油 薄力粉	キャベツ 人参 もやし にんにく 塩昆布 わかめ みつば なめこ 清見オレンジ
火 7	豚バラもやし丼 白菜のごまサラダ 豆腐スープ バナナ	牛乳 卵サンド	豚肉 豆腐 牛乳 鶏卵	胚芽米 片栗粉 ごま 食パン マヨネーズ	もやし 玉ねぎ ニラ にんにく 白菜 きゅうり 人参 えのき ねぎ バナナ
水 8	御飯 にぼしふりかけ(幼) カレイの甘酢かけ 生揚げと野菜の炒め物 もやしの味噌汁 オレンジ	麦茶 チキンクリーム スパゲッティ	煮干し(幼) カレイ 鶏肉 豚肉 生揚げ 牛乳	胚芽米 片栗粉 スパゲッティ バター 薄力粉	キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし わかめ ねぎ オレンジ しめじ
木 9	御飯 おかかふりかけ(幼) 豆腐ハンバーグ 筑前煮 白菜のすまし汁 バナナ	牛乳 ポテトの磯辺焼き	鯉節(幼) 豆腐 鶏肉 鶏ひき肉 牛乳	胚芽米 片栗粉 じゃが芋 薄力粉	玉ねぎ 人参 いんげん 白菜 乾しいたけ ごぼう れんこん 葉ねぎ バナナ 焼き海苔
金 10	ロールパン カジキのステーキ風 ハムサラダ コーンスープ ヨーグルト	麦茶 ひじきおにぎり	カジキ ハム 牛乳 ヨーグルト 鶏ひき肉	ロールパン バター 胚芽米 ごま油	玉ねぎ ブロッコリー きゅうり キャベツ 人参 コーンクリーム ひじき

☀...誕生会
🌸...行事食

※都合により材料の一部を変更することがあります。ご了承ください。

曜 日	昼 食	おやつ	血や肉に なる食品	エネルギーに なる食品	身体の調子を 整える食品
土 11	豚すき丼 ブロッコリーのおかか和え じゃが芋の味噌汁 オレンジ	牛乳 ケーキ	豚肉 鯉節 牛乳	胚芽米 じゃが芋 薄力粉	玉ねぎ 白菜 ねぎ ブロッコリー もやし 人参 オレンジ
月 13	雑穀御飯 おかかふりかけ(幼) 豚肉の梅香焼き 五目ビーフン 豆腐のすまし汁 バナナ	牛乳 さつま芋スティック	鯉節(幼) 豚肉 豆腐 鶏ひき肉 牛乳	雑穀米 ごま油 ビーフン さつま芋	練り梅 キャベツ 玉ねぎ 人参 ニラ あおさ もやし しいたけ バナナ
火 14	御飯 にぼしふりかけ(幼) 鶏肉のから揚げ こんにやくの白和え キャベツの味噌汁 清見オレンジ	麦茶 ちゃんぽん麺	煮干し(幼) 鶏肉 豆腐 油揚げ 豚肉 豆乳 かまぼこ	胚芽米 片栗粉 ごま 中華麺 こんにやく	生姜 ほうれん草 人参 にんにく いんげん キャベツ 清見オレンジ もやし 玉ねぎ 白菜
水 15	御飯 おかかふりかけ(幼) 鮭のちゃんちゃん焼き わかめの酢の物 菜の花のかきたま汁 オレンジ	牛乳 フオカッチャ	鯉節(幼) 鮭 鶏卵 牛乳	胚芽米 バター 強力粉 オリーブ油	キャベツ 玉ねぎ 人参 わかめ きゅうり もやし 菜の花 オレンジ
木 16	タコライス 海藻サラダ 青梗菜とえのきのスープ ヨーグルト	麦茶 ゆかりおにぎり	豚ひき肉 チーズ しらす ヨーグルト	胚芽米 ごま油	玉ねぎ レタス トマト にんにく 海藻ミックス もやし キャベツ チンゲン菜 人参 ゆかり えのき
金 17	御飯 にぼしふりかけ(幼) さばのねぎソース 小松菜の煮びたし わかめの味噌汁 バナナ	牛乳 あんバターサンド	煮干し(幼) さば 牛乳 油揚げ こしあん	胚芽米 片栗粉 ごま油 食パン バター	ねぎ 小松菜 もやし わかめ 人参 大根 バナナ
土 18	焼肉丼 大根サラダ 鶏とキャベツのスープ オレンジ	牛乳 クッキー	豚肉 鶏肉 牛乳	胚芽米 ごま油 薄力粉 バター	玉ねぎ 人参 生姜 大根 しめじ もやし きゅうり キャベツ オレンジ
月 20	雑穀御飯 にぼしふりかけ(幼) 豚肉のカレー焼き もやしのごまらす和え 白菜の味噌汁 バナナ	牛乳 さつま芋の チーズおやき	煮干し(幼) 豚肉 豆腐 しらす 牛乳 チーズ	雑穀米 さつま芋 片栗粉	もやし キャベツ 人参 白菜 あおさ バナナ
火 21	たけのこ御飯 鮭の竜田揚げ 長芋とチンゲン菜の塩炒め 沢煮椀 いちご	牛乳 桜色クッキー	油揚げ 鮭 豚肉 牛乳	胚芽米 片栗粉 長芋 ごま油 薄力粉 バター いちごジャム	人参 生姜 チンゲン菜 たけのこ コーン 大根 ねぎ しいたけ みつば いちご
水 22	チンジャオロース丼 春雨サラダ ニラ玉スープ フルーツポンチ	麦茶 焼きうどん	豚肉 ハム 鶏卵 牛乳	胚芽米 片栗粉 春雨 ごま油 うどん	ピーマン パプリカ たけのこ きゅうり コーン ニラ 玉ねぎ パイナップル缶 もも缶 みかん缶 寒天 もやし キャベツ 人参
木 23	赤飯 青しそ鶏つくね 切り干し大根の和え物 春野菜の味噌汁 いちごミルク寒天	牛乳 フルーツサンド	さきげ豆 鶏ひき肉 牛乳 豆乳クリーム	胚芽米 ごま パン粉 片栗粉 ごま油 食パン いちごジャム	生姜 玉ねぎ ねぎ しそ ごぼう 切り干し大根 人参 キャベツ アスパラガス きゅうり 寒天 みかん缶 パイナップル缶 いちご
金 24	御飯 おかかふりかけ(幼) ポテトコロッケ 春キャベツとチーズのサラダ えのきのすまし汁 清見オレンジ	麦茶 鮭と塩昆布の おにぎり	鯉節(幼) 豚ひき肉 鶏卵 鮭 チーズ	胚芽米 薄力粉 じゃが芋 パン粉 ごま	玉ねぎ キャベツ 人参 えのき コーン わかめ ねぎ 塩昆布 清見オレンジ
土 25	五目ラーメン ブロッコリーとじゃが芋のツナ和え オレンジ	牛乳 ケーキ	豚肉 ツナ 牛乳	中華麺 片栗粉 じゃが芋 薄力粉 バター	白菜 人参 もやし ブロッコリー ニラ オレンジ
月 27	雑穀御飯 おかかふりかけ(幼) 鶏肉の塩麴炒め ひじき煮 大根のすまし汁 バナナ	牛乳 抹茶蒸しパン	鯉節(幼) 鶏肉 大豆 油揚げ 牛乳	雑穀米 塩麴 薄力粉 甘納豆	ひじき 人参 いんげん 大根 ねぎ わかめ バナナ
火 28	ロールパン さわらの青のりパン粉焼き 白菜のソテー レタススープ 清見オレンジ	麦茶 鶏雑炊	さわら 鶏肉 粉チーズ ベーコン	ロールパン 薄力粉 パン粉 胚芽米	青のり 白菜 玉ねぎ 人参 コーン レタス 清見オレンジ れんこん しいたけ ごぼう
水 29	昭和の日				
木 30	御飯 おかかふりかけ(幼) 豚肉となすの香味炒め キャベツの磯辺和え なめこのすまし汁 オレンジ	牛乳 ツナマヨトースト	鯉節(幼) 豚肉 豆腐 牛乳 ツナ	胚芽米 食パン マヨネーズ	なす 玉ねぎ 生姜 にんにく キャベツ 人参 もやし なめこ 焼き海苔 みつば オレンジ

4月のいちおしメニュー チンジャオロース丼

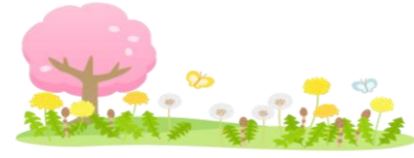
- 材料** (大人4人分)
- ごはん 茶碗4杯
 - 豚肉 240g
 - 酒 小さじ2
 - しょうゆ 小さじ1
 - しょうが汁 小さじ1
 - たけのこ水煮 60g
 - ピーマン 1個
 - しょうゆ 大さじ1/2
 - 酒 小さじ2
 - 三温糖 小さじ2/3
 - オイスターソース 小さじ1/2
 - 片栗粉 小さじ1と1/2
 - 水 小さじ2
- 作り方**
- ①豚肉は千切りにして分量の調味料で下味をつける。
 - ②野菜を千切りして、たけのこは下茹でする。
 - ③フライパンを熱して油入れ、豚肉を炒めて皿に取る。
 - ④フライパンに油をたして野菜を炒める。
 - ⑤豚肉を戻し入れて調味し、水溶き片栗粉でとろみをつける。ご飯にのせて完成。

**4月の行事食:誕生会(21日)
お楽しみ会(23日)
郷土料理:ごんにゃくの白和え(14日)
鶏雑炊(28日)
いちおしメニュー:チンジャオロース丼(22日)**

今月の食育活動のお知らせ
入園・進級おめでとうございます！今年度もよろしく申し上げます♪
さて、今月の食育活動ですが、春に旬をむかえるたけのこの皮むきを幼児クラスの子どもたちの前で行いたいと思います。
この時期にしか見る機会のない生のたけのこを見ながら、たけのこについてのお話しますので、お家でもスーパーなどで見かけた際には、話題にしてみてください♪

4月の郷土料理
～ 福島県 ごんにゃくの白和え ～
福島県の塙町は、ごんにゃくの産地として知られておりごんにゃくの製法を町に広めた藤衛門という人物を祭った「藤衛門まつり」を開催するほどです。江戸時代から生産が行われており、現在では最盛期に比べると生産量は落ちているものの、ごんにゃくの製粉工場も多く、特産物として慣れ親しまれています。
ごんにゃくを使った料理としては、さしみごんにゃくなども有名ですが、よく家庭で作られているのが「ごんにゃくの白和え」です。昔は、冠婚葬祭や人が集まる際に作る料理だったそうです。

4月の郷土料理
～ 千葉県 鶏雑炊 ～
鶏雑炊と書いて「とりとせ」と読むこの郷土料理は、正月や冠婚葬祭などのハシの日、集会や祭りなどの人寄せに食べられてきた郷土料理です。昔はどの農家でもニワトリを飼っていたことから、家庭料理としても食べられていました。鶏雑炊は、骨をよくたたき、鶏団子に混ぜ込むなど、食料を無駄なく食べる工夫が施されています。
現在では、家庭だけでなく学校でも給食の献立や家庭科の授業で作る機会もあり、若い世代にも親しまれています。
給食では、骨の代わりにれんこんを混ぜて鶏団子を作ります♪



今月の平均給与栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質
幼児	564 kcal	23.1 g	19.1 g
乳児	451 kcal	18.5 g	15.3 g

管理栄養士 玉山 美里
御園生 晴奈