令和6年　4月

給食だより

認定こども園　白梅幼稚園
栄養士　川瀬

日	曜	献立名	食材	おやつ
1	月	創立記念日		ひよこ組 月齢による **チョコ蒸しパン** ホットケーキミックス１０ ベビーチョコ3
2	火	**ごはん ひじきの炒め煮** **蒸しシューマイ** **わかめのスープ**	ひじき２ 切り干し大根５人参5 竹輪5 枝豆1.5 砂糖1.5 濃口1.6 みりん1 シューマイ60g 醤油３ 酢２ もやし10 カットわかめ1 小人参8 ほうれん草20 ねぎ1 コンソメ３	ひよこ組 月齢による **ブルーベリージャムホイップパン** ロールパン１個 ブルーベリージャム4 ホイップ4
3	水	**ごはん シャキシャキコールスローサラダ** **ししゃもフライ** **汁ビーフン**	シーチキン10 きゃべつ110 れんこん15 人参5 コールスロードレッシング10 ししゃもフライ3匹 油２ 豚肉10玉ねぎ15人参5椎茸1かまぼこ2.5白菜1小葱１ビーフン6白湯0.5薄口4みりん1	ひよこ組 月齢による **塩昆布おにぎり** 米30 塩昆布５ごま油５ 塩0.1 いりごま
4	木	**ごはん バンサンスー** **牛肉の柳川風** **きゃべつの味噌汁**	ハム10 卵8 きゅうり15 人参8 春雨2.5 酢5 砂糖3 ごま油1 牛肉60 ごぼう40 玉ねぎ10 三つ葉1 卵40 醤油15 みりん15　砂糖10 きゃべつ10 人参５ えのき10 しめじ10 長ネギ1 味噌８ いりこ２	ひよこ組 月齢による **たこ焼き** たこ焼き4個 ソース マヨネーズ
5	金	**ごはん ビーフカレー** **ドレッシングサラダ** **野菜スープ**	牛肉20 じゃがいも30 玉ねぎ25 人参12　グリーンピース5　生姜1 にんにく1 カレールウ12 キャベツ30 きゅうり15 人参3 コーン３　青じそドレッシング８ もやし15　ごぼう6 人参5 玉ねぎ15 ニラ3 ベーコン10 コンソメ1.5	ひよこ組 月齢による **さつまいもスティック** さつま芋50 油２
6	土	入園式・進級式 **おにぎり**	コーン3炊き込みわかめ１米30	
8	月	**ごはん 春キャベツのサラダ** **肉じゃが** **小松菜の味噌汁**	キャベツ30 きゅうり15 人参3 コーン３　フレンチドレッシング８ じゃが50 玉ねぎ30 人参20 豚肉15 こんにゃく20 砂糖1 酒２みりん2 醤油２ 小松菜10 人参5 玉ねぎ10 味噌８ いりこ２	ひよこ組 月齢による **ジャムホイップパン** ロールパン１個 いちごジャム4 ホイップ4
9	火	**赤飯 キャベツの胡麻和え** **鮭のマヨネーズ焼き** **かぼちゃの味噌汁**	小豆5 塩 黒ごま キャベツ40 人参4 もやし10 醤油1.5 砂糖0.5 すりごま1 鮭５０ｇ 塩 コショウ 酒 卵 マヨネーズ かぼちゃ30 玉ねぎ20 油揚げ１ 味噌８ いりこ２	ひよこ組 月齢による **ふかし芋** さつまいも80
10	水	**ごはん スパゲティーサラダ** **コロッケ** **ほうれん草の味噌汁**	スパ麺8 人参5 きゅうり15　ハム5 マヨネーズ6 コロッケ60ｇ 油２ ほうれん草20　豆腐10 カットわかめ0.2　えのき10 長ネギ2 いりこ3 味噌8	ひよこ組 月齢による **チーズおにぎり** 米30 炊き込みわかめ１ チーズ8
11	木	**ごはん　ほうれん草のソテー** **マーマレード焼き** **中華スープ**	ほうれん草20 コーン10 塩コショウ1 鶏肉60 マーマレード4 にんじん0.2 しょうゆ5 みりん1 人参３ もやし１０ 玉ねぎ5 チンゲン菜5 鶏がらスープ２	ひよこ組 月齢による **フルーツヨーグルト** みかん缶２０パイン缶20バナナ40ヨーグルト60
12	金	**ごはん コールスローサラダ** **旨煮** **チンゲン菜の味噌汁**	きゃべつ３０ きゅうり15　人参5　コーン10 コールスロードレッシング５ 鶏肉15 角大20 里芋40 人参10 玉ねぎ20 チンゲン5 大根20 こんにゃく10 油1 砂糖3 みりん2 しょうゆ3 チンゲン菜20 人参5 玉ねぎ10 長ネギ2 味噌8 いりこ３	ひよこ組 月齢による **かしわおにぎり** 米３０ 鶏肉5 にんじん5油揚げ1 醤油3 みりん2
13	土	**ゆかりごはん** **コロッケ ほうれん草のソテー** **玉ねぎの味噌汁**	ゆかり 野菜コロッケ２個 ケチャップ2 マヨネーズ2　ほうれん草30 コーン５ しお　こしょう 玉ねぎ20 あげ１ わかめ0.5 長ネギ1 味噌8 いりこ2	ひよこ組 月齢による **メロンパン** メロンパン
15	月	**ごはん 若草和え** **けんちん煮** **玉ねぎの味噌汁**	筍10 キャベツ20 きゅうり15 人参5 もやし10 しらたき10 卵15 砂糖1 醤油2 豚肉20 焼き豆腐20 里芋30 大根20 人参10 砂糖1.25 醤油6 油1 玉ねぎ15 しめじ8 味噌８ 長ネギ1 いりこ２	ひよこ組 月齢による **スープパスタ** スパ麺10 エースコーン8
16	火	**お誕生会** **ごはん 春キャベツの千切りトマト** **唐揚げ** **豆腐の味噌汁**	きゃべつ30 和風ドレッシング５　トマト20 鶏肉30ｇ×２　塩　こしょう　油３ 豆腐50 カットワカメ1 小ねぎ1 味噌８ 長ネギ1 いりこ２	ひよこ組 月齢による **ケーキ** 洋梨とぶどう
17	水	**ごはん　ブロッコリーサラダ** **蓮根のはさみ揚げ** **きのこのスープ**	ブロッコリー10 人参10 ドレッシング５ 蓮根のはさみ揚げ２個 しめじ10 えのき7 青梗菜10 人参5 中華味1 酒２ 塩少々	ひよこ組 月齢による **ウインナーパン** ロールパン1個 ウインナー1本　ケチャップ5
18	木	**二色丼** **さつまいものサラダ** **すまし汁**	卵４０ 鶏ミンチ５０ 枝豆10 生姜１ 醤油４ 砂糖３ さつまいも30 きゅうり１０ 人参５　チーズ5 マヨネーズ8 花かまぼこ8 カイワレ大根3 玉ねぎ10 かつお節２ 薄口醤油３	ひよこ組 月齢による **きなこサブレ** きな粉5 砂糖5 小麦粉10 ベーキングパウダー0.2卵5バター5グラニュー糖5
19	金	**ごはん きゅうりのごま和え** **鯖の塩焼き** **ほうれん草の中華スープ**	きゅうり20 キャベツ１５ 人参5 もやし10　醤油1.5 砂糖1 ごま2 鯖50 しお0.1 えのき10 わかめ1 ほうれん草15 長ネギ1 中華味1.5	ひよこ組 月齢による **かりかりぽてと** じゃがいも６０ 小麦粉7 片栗粉1」 塩 水
20	土	**ゆかりごはん きゃべつのサラダ** **エビカツ** **チンゲン菜のスープ**	きゃべつ30 和風ドレッシング５ エビカツ80 チンゲン菜10 もやし20 人参２鶏がらスープ	ひよこ組 月齢による **薄皮チョコパン** 薄皮チョコパン
22	月	**ごはん　春雨サラダ** **親子煮** **えのきの味噌汁**	ハム10 ほうれん草15 きゅうり15 春雨3 ごま1 卵５ マヨネーズ4 卵３０ 鶏肉３０ 厚揚げ30 玉ねぎ30 人参8 いんげん８ きゃべつ３０ 砂糖 醤油 酒 みりん えのき10 玉ねぎ20 あげ2 わかめ0.5 長ネギ1 味噌8 いりこ2	ひよこ組 月齢による **ゆかりとじゃこのおにぎり** 米30 ゆかり0.3 ちりめんじゃこ1.5 ごま0.5
23	火	**ごはん れんこんサラダ** **韓国風すき焼き** **韓国風わかめスープ**	蓮根20 キャベツ15 きゅうり20 人参8 ゴマドレ8 オレンジ60 豚肉30 白菜45 玉ねぎ20 人参10 焼き豆腐40 小松105 糸こんにゃく20 椎茸4 えのき8 生姜0.5にんにく0.3 すりごま1 ごま油1 薄口4 砂糖2 カットわかめ１もやし10 にんにく1 長ネギ2　がらスープ４ ごま油１	ひよこ組 月齢による **南瓜とさつま芋のきな粉スティック** 南瓜30 さつま芋30 揚げ油 3きなこ きび砂糖2
24	水	**ごはん ブロッコリーの和え物** **鶏肉と鶏レバーの甘辛煮炒め** **豆腐のスープ**	ブロッコリー10 人参10 ドレッシング５ 鶏肉13 レバー30 じゃがいも50 人参7 いんげん7 片栗粉10 いりごま0.9　にんにく0.9 生姜0.9 醤油1.4 砂糖0.9 濃口醤油3.8 みりん6.5 酒3.9 砂糖4 豆腐20 わかめ0.5 人参5 チンゲン菜15 中華味1 ニラ2 ごま油1 すりゴマ1 木耳1	ひよこ組 月齢による **チーズ蒸しパン** ホットケーキミックス１０ サラダチーズ5
25	木	**ごはん グリーンサラダ** **栄養すり身揚げ** **白菜の味噌汁**	レタス40 和風ドレッシング5 すり身32 玉ねぎ10 人参5 ニラ1.5 ひじき1 卵2 塩少々 油 白菜15 豆腐50 大根10　人参10 味噌8 こねぎ1 いりこ3	ひよこ組 月齢による **高野豆腐のラスク** 高野豆腐８砂糖5 豆乳25 佐藤2.5 きな粉2.5
26	金	**ごはんフレンチサラダ** **ハヤシライス** **わかめのスープ**	きゃべつ20　人参3　コーン3 ドレッシング８ 牛肉15 じゃがいも50 玉ねぎ20 人参10　グリンピース2 ハヤシルー６ カットわかめ0.1 玉ねぎ10 人参5 えのき10	ひよこ組 月齢による **ホイップチョコパン** ロールパン１個 チョコソース5 ホイップ5
27	土	**わかめご飯** **メンチカツ　ブロッコリーサラダ** **味噌汁**	炊き込みわかめ１ メンチカツ50 油１ブロッコリー30 人参３ ドレッシング３ もやし5 油揚げ１　しめじ3 小葱１味噌８	ひよこ組 月齢による **薄皮クリームパン** １個
30	月	**きつねうどん** **春キャベツのゴマ和え** **バナナ**	うどん麺100 油揚げ10 砂糖8 醤油８ かまぼこ7わかめ1 長ネギ1 みりん1 醤油3 かつお節４ 春キャベツ40　人参5　竹輪7　ゴマ1　醤油2 砂糖３ バナナ	ひよこ組 月齢による **塩昆布と小松菜のおにぎり** 塩昆布１５ 小松菜10 卵10 ごま油１

※未満児のおやつの、ひよこ組については月齢により、ハイハイン・マンナボーロ・マンナビスケット・マンナウエハースのいずれかになります。

※カミカミメニュー　かみごたえのある、歯にいい食べ物を使った献立。