

市野谷つばさ保育園献立表

令和3年度4月

★食べたことのない食品がありましたら担任にお知らせください

★行事や材料の都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください

★amおやつは乳児のみです

日 曜	献立	主に使用する食品	おやつ	主に使用する食品
1 木	わかめご飯 豚肉のマヨ炒め アパガステーキ トマト 野菜スープ	精白米 混ぜ込みわかめ 豚小間肉 たまねぎ にんじん 醤油 清酒 上白糖 サラダ油 マヨドレ グリーンアスパラガス 冷凍ホールコーン 食塩 有塩バター 冷凍ホールコーン 食塩 有塩バター トマト キャベツ にんじん たまねぎ 出し昆布 かつお節 醤油 食塩	am 麦茶 ヨーグルト	麦茶 ヨーグルト
			pm 牛乳 マカロニお べかわ	牛乳 マカロニ きな粉 上白糖
2 金	ご飯 鶏肉の照り焼き 含め煮 ごま和え 豆腐とわかめの味噌汁	精白米 新玄サブリ米 鶏肉 清酒 根生姜 サラダ油 上白糖 醤油 さつま揚げ(卵不使用) 大根 にんじん 竹の子水煮 清酒 上白糖 醤油 芽ひじき もやし にんじん ほうれん草 白すりごま 上白糖 醤油 絹豆腐 乾燥わかめ 長ねぎ 煮干し 出し昆布 米こし味噌	am 牛乳 クラッカー	牛乳 市販クラッカー
			pm 牛乳 ピザトースト	牛乳 食パン(卵不使用) ビーマン たまねぎ マッシュルーム缶 トマトケチャップ ピザ用チーズ
3 土	お弁当	お弁当	am 麦茶 ヨーグルト pm 麦茶 菓子	麦茶 ヨーグルト 麦茶 市販菓子
5 月	ご飯 豆腐の豚味噌煮 きんぴらごぼう あおさ芋 長ねぎの味噌汁	精白米 新玄サブリ米 木綿豆腐 豚小間肉 にんじん たまねぎ キャベツ 米こし味噌 上白糖 醤油 サラダ油 じゃが芋澱粉 根生姜 鶏小間肉 ごぼう 穀物酢 にんじん サラダ油 上白糖 醤油 かつお節 じゃが芋 食塩 青海苔 油揚げ 長ねぎ 乾燥わかめ 煮干し 出し昆布 米こし味噌	am 牛乳 ビスケット	牛乳 市販ビスケット
			pm 牛乳 ドロップ クッキー	牛乳 小麦粉 ベーキングパウダー 有塩バター 上白糖 牛乳 コーンフ レーク 干しぶどう バニラエッセンス
6 火	麦飯 ポークカレー マカロニソテー ツナサラダ	精白米 押し麦 豚小間肉 じゃが芋 たまねぎ にんじん にんにく サラダ油 カレールウ スキムミルク マカロニ たまねぎ にんじん ビーマン マヨドレ 切干大根 きゅうり にんじん ライトツナフレーク 白すりごま 穀物酢 上白糖 醤油 ごま油	am 麦茶 ヨーグルト	麦茶 ヨーグルト
			pm 牛乳 いももち	牛乳 じゃが芋 じゃが芋澱粉 醤油 本みりん 上白 糖 水 じゃが芋澱粉 サラダ油
7 水	ご飯 豚肉の生姜焼き かぼちゃ含め煮 オレンジ 小松菜の味噌汁	精白米 新玄サブリ米 豚小間肉 根生姜 ビーマン にんじん 醤油 清酒 サラダ油 かぼちゃ 上白糖 醤油 オレンジ 小松菜 たまねぎ にんじん 油揚げ 煮干し 出し昆布 米こし味噌	am 牛乳 せんべい	牛乳 市販せんべい
			pm 牛乳 おかかおにぎり	牛乳 精白米 かつお節 醤油
8 木	納豆ご飯 鮭の塩焼き 野菜ソテー スナップエンドウ 玉ねぎと豆腐の味噌汁	精白米 新玄サブリ米 納豆 引き割り納豆 醤油 生鮭 食塩 キャベツ にも もやし にんじん かつお節 醤油 食塩 サラダ油 スナップエンドウ マヨドレ 絹豆腐 小松菜 たまねぎ 煮干し 出し昆布 米こし味噌	am 麦茶 ヨーグルト	麦茶 ヨーグルト
			pm 牛乳 バナナ 菓子	牛乳 バナナ 市販菓子
世界の料理 日本				
9 金	青菜うどん ささみの天ぷら にんじんのごま和え きゅうり漬け	干しうどん 豚小間肉 にんじん ほうれん草 乾しいたけ かつお節 出 し昆布 本みりん 醤油 清酒 食塩 鶏ささ身肉 小麦粉 にんじん キャベツ 白すりごま 上白糖 醤油 きゅうり 食塩 水	am 牛乳 クラッカー	牛乳 市販クラッカー
			pm 牛乳 おいなりさん	牛乳 精白米 穀物酢 上白糖 食塩 稲荷用味付油揚げ
10 土	お弁当	お弁当	am 麦茶 ヨーグルト pm 麦茶 菓子	麦茶 ヨーグルト 麦茶 市販菓子
12 月	ご飯 豚肉のオムレツ ひじきの炒り煮 ミニトマト とろろ昆布の味噌汁	精白米 新玄サブリ米 豚小間肉 根生姜 たまねぎ にんじん ビーマン 醤油 清酒 サラダ油 芽ひじき 油揚げ にんじん 上白糖 醤油 清酒 サラダ油 しらたき ミニトマト とろろ昆布 にんじん たまねぎ 煮干し 出し昆布 米こし味噌	am 牛乳 ビスケット	牛乳 市販ビスケット
			pm ヨーグルト パンケーキ	牛乳 プレーンヨーグルト 小麦粉 ベーキングパウ ダー スキムミルク 上白糖 サラダ油
13 火	ゆかりご飯 鶏つくね 味噌和えサラダ オレンジ 玉ねぎと豆腐のすまし汁	精白米 ゆかり 鶏挽肉 絹豆腐 長ねぎ 乾燥パン粉 塩・こしょう 醤油 サラダ油 本み りん 醤油 上白糖 水 じゃが芋澱粉 キャベツ きゅうり 冷凍ホールコーン 米こし味噌 醤油 穀物酢 サラダ油 ごま油 上白糖 白すりごま オレンジ 絹豆腐 乾燥わかめ たまねぎ 醤油 食塩 かつお節 出し昆布	am 麦茶 ヨーグルト	麦茶 ヨーグルト
			pm 牛乳 フライドポテト	牛乳 じゃがいも サラダ油
14 水	ご飯 タラのマヨ焼き 高野豆腐の煮物 切干大根のサラダ キャベツの味噌汁	精白米 新玄サブリ米 スケソウダラ 塩・こしょう たまねぎ マヨドレ 高野豆腐 にんじん かつお節 醤油 上白糖 清酒 切干大根 きゅうり にんじん ライトツナフレーク 白すりごま 穀物酢 上白糖 醤油 ごま油 キャベツ にんじん たまねぎ 油揚げ 煮干し 出し昆布 米こし味噌	am 牛乳 せんべい	牛乳 市販せんべい
			pm 麦茶 焼きそば	麦茶 煮し中華糖 豚挽肉 もやし にも にんじん ビーマン こしょう サラダ油 中濃ソース 醤油 青海苔
15 木	ご飯 鶏肉のネギソース かぼちゃの甘煮 ナムル なめこの味噌汁	精白米 新玄サブリ米 鶏肉 食塩 清酒 穀物酢 醤油 ごま油 長ねぎ 根生姜 上白糖 清酒 じゃが芋澱粉 かぼちゃ 上白糖 醤油 ほうれん草 もやし にんじん ごま油 醤油 穀物酢 白炒りごま なめこ 絹豆腐 長ねぎ 米こし味噌 出し昆布 煮干し	am 麦茶 ヨーグルト	麦茶 ヨーグルト
			pm 牛乳 バナナ 菓子	牛乳 バナナ 市販菓子
16 金	ご飯 鯖のみりん焼き 肉じゃが きりざい もやしの味噌汁	精白米 新玄サブリ米 さわら切身 醤油 本みりん 豚小間肉 たまねぎ にんじん じゃが芋 醤油 上白糖 清酒 サラダ油 納豆 引き割り納豆 醤油 にんじん 野沢菜漬 たくあん 白炒りごま もやし 長ねぎ 油揚げ 煮干し 出し昆布 米こし味噌	am 牛乳 クラッカー	牛乳 市販クラッカー
			pm 牛乳 マヨコーン トースト	牛乳 食パン(卵不使用) 冷凍ホールコーン たまね ぎ にんじん マヨドレ
17 土	お弁当	お弁当	am 麦茶 ヨーグルト pm 麦茶 菓子	麦茶 ヨーグルト 麦茶 市販菓子
19 月	麦飯 ハヤシライス ブロッコリーチーズ焼き 大根サラダ	精白米 押し麦 豚小間肉 じゃが芋 たまねぎ にんじん サラダ油 ハヤシフレーク 冷凍グリーンピース 有塩バター 塩・こしょう ブロッコリー ピザ用チーズ マヨドレ 大根 ほうれん草 にんじん 醤油 穀物酢 ごま油	am 牛乳 ビスケット	牛乳 市販ビスケット
			pm 牛乳 レーズン蒸し パン	牛乳 干しぶどう 小麦粉 ベーキングパウダー 上白 糖 スキムミルク 水 食塩

20	火	ご飯	精白米 新玄サブリ米	am	麦茶	麦茶
		麻婆豆腐	木綿豆腐 豚挽肉 冷凍グリーンピース 長ねぎ にんじん 根生姜 サラダ油 醤油 上白糖 米こし味噌 ごま油 じゃが芋澱粉	pm	ヨーグルト	ヨーグルト
21	水	ご飯	精白米 新玄サブリ米	am	牛乳	牛乳
		さばの塩焼き	サバ 食塩	pm	せんべい	市販せんべい
22	木	ご飯	精白米 新玄サブリ米	am	牛乳	牛乳
		鶏肉のから揚げ	鶏肉 醤油 清酒 根生姜 じゃが芋澱粉 サラダ油	pm	カップケーキ	市販カップケーキ
23	金	ご飯	精白米 新玄サブリ米	am	牛乳	牛乳
		蒸し餃子	ぎょうざの皮 豚挽肉 キャベツ たら たまねぎ にんじん にんにく 根生姜 醤油 ごま油 サラダ油 醤油 穀物酢 水 ごま油	pm	クラッカー	市販クラッカー
24	土	お弁当	お弁当	am	ヨーグルト	ヨーグルト
		お弁当	お弁当	pm	菓子	市販菓子
26	月	麦飯	精白米 押し麦	am	牛乳	牛乳
		春野菜カレー	豚小間肉 サラダ油 じゃが芋 キャベツ たまねぎ にんじん いんげん にんにく カレールウ スキムミルク 塩・こしょう	pm	ビスケット	市販ビスケット
27	火	竹の子ご飯	精白米 出し昆布 醤油 清酒 竹の子水煮 にんじん 乾しいたけ 油揚げ サラダ油 清酒 醤油 食塩 上白糖 出し昆布 さやえんどう	am	麦茶	麦茶
		こいぼりミートローフ	豚挽肉 木綿豆腐 にんじん たまねぎ ビーマン サラダ油 冷凍ホールコーン 冷凍グリーンピース 乾燥パン粉 スキムミルク 食塩 トマトケチャップ 中濃ソース	pm	ヨーグルト	ヨーグルト
28	水	ご飯	精白米 新玄サブリ米	am	牛乳	牛乳
		鮭の照り焼き	生鮭 醤油 本みりん 上白糖 根生姜 サラダ油	pm	せんべい	市販せんべい
29	木	ご飯	精白米 新玄サブリ米	am	牛乳	牛乳
		鶏肉のバーベキューソース	鶏肉 サラダ油 りんご たまねぎ にんにく 醤油 塩・こしょう 上白糖	pm	クラッカー	市販クラッカー
30	金	ご飯	精白米 新玄サブリ米	am	牛乳	牛乳
		五目金平	しらたき にんじん ごぼう 竹の子水煮 サラダ油 醤油 上白糖 白炒りごま	pm	フルーツヨーグルト	市販フルーツヨーグルト

市野谷つばさ保育園の食育

子どもに願う姿として

- ・お腹がすくリズムが持てる子ども
- ・食べたいもの、好きな物が増える子ども
- ・一緒に食べたい人がいる子ども
- ・食べ物を話題にする子供（幼児）を掲げています。

市野谷つばさ保育園の食育目標は「楽しく食べる子ども」です。日々の給食を通し食育活動を行っていききたいと思います！

ご家庭でもお子様「食えることが楽しい」と感じられるような声掛けや雰囲気づくりを心掛けていきましょう。

4月の食育目標は
給食の決まりを知ろう
よく噛んで食べよう です。

毎日の給食の中で、食事前後の挨拶や正しい姿勢、食器の置き方、食べ物で遊ばないことなどの食事のマナーを身に付けたいと考えています。早食いや丸のみは喉を詰まらせたり肥満につながります。そのため、よく噛んで、味わって食べるよう声掛けをしながら食べるといいですね。ご家庭でも子どもの食事のマナーに気を付けながら食事をしてみてください！

ぜひ、栄養士にもお声かけください！

毎日の食事作り、簡単で子どもが喜んでくれて栄養バランスの良いもの…。ちょっとしたことでも食事・栄養のことで悩んだときは気軽にお声かけ下さい！また、なかなかお会い出来ない時やお忙しい時は担任や連絡帳を通じてご相談いただけたらと思います。少しでも悩みが改善されるよう一緒に考えていきましょう！

献立表記載の「主に使用する食品」を確認していただきますよう、お願いいたします。

まだ食べたことのない食品や、疑問などありましたら担任、栄養士にお声掛けください。

よろしく願いいたします。

