


令和6年度 4月離乳食献立表(中期食)

秋川あすなろ保育園

	午前食	午後食	主な使用材料名 (三色食品群)		
			エネルギーになるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの
16/火	煮込みうどん(人参 玉ねぎ ほうれん草) 豆腐の人参あんかけ じゃが芋とさつまいものココロ煮 パナナ	おじや (ツナ きゃべつ 玉ねぎ 麩)	うどん こめ さつまい じゃが芋 パナナ	豆腐 ツナ	人参 玉ねぎ ほうれん草 きゃべつ
17/水	7倍粥 豆腐のささ身あんかけ 小松菜と人参のおひたし みそ汁(かぼちゃ)	煮込みうどん (ささ身 きゃべつ ほうれん草 人参)	こめ うどん	豆腐 ささ身	小松菜 人参 かぼちゃ きゃべつ ほうれん草
18/木	パンがゆ しらすとブロッコリーのとろみ煮 白菜と人参のくたくた煮 ポトフ(じゃが芋 玉ねぎ 人参) パナナ	おじや (ツナ かぼちゃ 玉ねぎ わかめ)	食パン こめ じゃが芋 パナナ	しらす ツナ	ブロッコリー 白菜 かぼちゃ 人参 玉ねぎ わかめ
19/金	7倍粥 カジキの煮つけ 麩とほうれん草のとろみ煮 すまし汁(豆腐)	おじや (ツナ 人参 じゃが芋 小松菜 わかめ)	こめ 麩 じゃが芋 パナナ	カジキ 豆腐 ツナ	ほうれん草 小松菜 人参 わかめ
20/土	煮込みうどん(ほうれん草 玉ねぎ きゃべつ) カレイの煮つけ じゃが煮(人参 小松菜)	おじや (しらす さつまい 人参 ほうれん草)	うどん こめ じゃが芋 さつまい	カレイ しらす	きゃべつ 人参 ほうれん草 玉ねぎ 小松菜
22/月	7倍粥 しらすとじゃが芋のポッテリ煮 かぼちゃと人参のココロ煮 みそ汁(玉ねぎ わかめ)	おじや (豆腐 きゃべつ 大根 人参)	こめ じゃが芋	しらす 豆腐	かぼちゃ 人参 玉ねぎ わかめ 大根 きゃべつ
23/火	7倍粥 カレイのほうれん草あんか じゃが煮(人参 玉ねぎ) みそ汁(凍り豆腐 わかめ)	煮込みうどん (カジキ 玉ねぎ ほうれん草 人参)	こめ じゃが芋 うどん	カレイ 凍り豆腐 カジキ	ほうれん草 人参 玉ねぎ わかめ
24/水	パンがゆ ささ身のブロッコリーあんかけ きゃべつと人参のおひたし 豆腐スープ(ほうれん草) パナナ	おじや (ツナ ブロッコリー 大根)	食パン バナナ こめ	ささ身 豆腐 ツナ	ブロッコリー きゃべつ 人参 ほうれん草 大根
25/木	7倍粥 ささ身とさつまいのポッテリ煮 人参と小松菜のくたくた煮 きゃべつスープ(わかめ)	おじや (ツナ かぼちゃ 玉ねぎ 白菜)	こめ さつまい	ささ身 ツナ	人参 小松菜 わかめ きゃべつ かぼちゃ 玉ねぎ 白菜
26/金	7倍粥 豆腐の人参あんかけ かぼちゃと大根のココロ煮 すまし汁(麩 ほうれん草) パナナ	煮込みうどん (しらす ほうれん草 玉ねぎ 人参)	こめ うどん 麩	豆腐 しらす	ほうれん草 人参 玉ねぎ かぼちゃ 大根
27/土	煮込みうどん(きゃべつ 人参 玉ねぎ ほうれん草) 豆腐のかぼちゃあんかけ じゃが芋とさつまいのココロ煮	おじや (さけ ほうれん草 人参 玉ねぎ)	うどん こめ さつまい じゃが芋	豆腐 さけ	きゃべつ 人参 玉ねぎ ほうれん草 かぼちゃ
30/火	7倍粥 しらすと麩のポッテリ煮 じゃが芋と人参のココロ煮 すまし汁(玉ねぎ ほうれん草) パナナ	煮込みうどん (豆腐 かぼちゃ わかめ 人参 玉ねぎ)	こめ 麩 うどん パナナ じゃが芋	しらす 豆腐	人参 玉ねぎ ほうれん草 わかめ かぼちゃ



～食べることを通じて、赤ちゃんは体と心の両面が育てきます～

赤ちゃんは、離乳というプロセスの中で、大きく変化していきます。食べ物をかむ力、飲み込む力、消化吸収する力が育つのはもちろんですが、手足の機能、そして心まで、全てが離乳食と共に発達していきます。たとえば最初は食べ物を口に運んでもらうわけですが、そのうち自分で手を出し始め、やがて自分でスプーンやフォーク、さらに箸なども使えるようになります。苦手だった食べ物も、少しずつ食べられるようになっていきます。お母さんに頼るだけだった「赤ちゃん」時代から「幼児」へ、そして「学童期」へと心身ともに発達つまり自立していきます。ちなみに、消化吸収がほぼ大人と同じレベルになるのは8歳ごろです。それまではその子の「食べる力」や消化吸収の発達にふさわしい食事が大切です。


「食べる力」が育ちます

味覚・食べる楽しさが育ちます

「食べる力」が育ちます
意欲や好奇心が育ちます

内臓や消化機能が発達します

生きる力そのものが育ちます




★主な使用材料名 (三色食品群)
栄養素の働きから3つの食品グループに分けたものが三色食品群です。バランスの良い食事、偏りなく食品を摂るための目安にさせていただくために献立表に記入していますが、より目につきやすいように今回からカラーで表してみました。
好き嫌いなく何でも食べる子。食べ物にはどんな働きがあるのか。ご家庭でも話題にさせていただいたら幸いです。

※ご家庭で食べていない食材は除去または他の食材で代替えます。

令和6年度 4月離乳食献立表(後期食)

秋川あすなろ保育園

	午前食	午後食	主な使用材料名 (三色食品群)		
			エネルギーになるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの
16/火	煮込みうどん(人参 玉ねぎ ほうれん草) 豆腐の人参あんかけ 大根スティック じゃが芋とさつまいものコロコロ煮 パナナ	おじや (ツナ きゃべつ 玉ねぎ 麩) 人参スティック	うどん こめ さつまい じゃが芋 パナナ	豆腐 ツナ	人参 玉ねぎ ほうれん草 きゃべつ 大根
17/水	5倍粥 豆腐の豚ひき肉あんかけ 小松菜と人参のおひたし みそ汁(かぼちゃ) 人参スティック	煮込みうどん (ささ身 きゃべつ ほうれん草 人参) 大根スティック	こめ うどん	豆腐 豚ひき肉 ささ身	小松菜 人参 かぼちゃ きゃべつ ほうれん草 大根
18/木	パンスティック しらすとブロッコリーのとろみ煮 白菜と人参のくたくた煮 大根スティック ポトフ(じゃが芋 玉ねぎ 人参) パナナ	ライスおやき (ツナ かぼちゃ) みそ汁(玉ねぎ わかめ)	食パン こめ じゃが芋 パナナ	しらす ツナ	ブロッコリー 白菜 かぼちゃ 人参 大根 玉ねぎ わかめ
19/金	5倍粥 カジキの煮つけ 麩とほうれん草のとろみ煮 すまし汁(豆腐) さつまいもスティック	おじや (ツナ 人参 じゃが芋 小松菜 わかめ) 人参スティック	こめ 麩 さつまい じゃが芋 パナナ	カジキ 豆腐 ツナ	ほうれん草 小松菜 人参 わかめ
20/土	煮込みうどん(ほうれん草 玉ねぎ きゃべつ) カレーの煮つけ 大根スティック じゃが煮(人参 小松菜)	おじや (しらす さつまい 人参 ほうれん草) 人参スティック	うどん こめ じゃが芋 さつまい	カレー しらす	きゃべつ 人参 ほうれん草 大根 玉ねぎ 小松菜
22/月	5倍粥 しらすとじゃが芋の小判焼き かぼちゃと人参のコロコロ煮 みそ汁(玉ねぎ わかめ) 大根スティック	おじや (豆腐 きゃべつ 大根 人参) さつまいもスティック	こめ じゃが芋 さつまい	しらす 豆腐	かぼちゃ 人参 玉ねぎ わかめ 大根 きゃべつ
23/火	5倍粥 カレイのほうれん草あんか じゃが煮(人参 玉ねぎ) みそ汁(凍り豆腐 わかめ) 大根スティック	煮込みうどん (カジキ 玉ねぎ ほうれん草 人参) 人参スティック	こめ じゃが芋 うどん	カレー 凍り豆腐 カジキ	ほうれん草 人参 玉ねぎ わかめ 大根
24/水	パンスティック ささ身のブロッコリーあんかけ きゃべつと人参のおひたし パナナ 豆腐スープ(ほうれん草) 人参スティック	ライスおやき (ツナ ブロッコリー) みそ汁(大根)	食パン バナナ こめ	ささ身 豆腐 ツナ	ブロッコリー きゃべつ 人参 ほうれん草 大根
25/木	5倍粥 豚ひき肉とさつまいのポテリ煮 人参と小松菜のくたくた煮 きゃべつスープ(わかめ) 大根スティック	おじや (ツナ かぼちゃ 玉ねぎ 白菜) 人参スティック	こめ さつまい	豚ひき肉 ツナ	人参 小松菜 大根 わかめ きゃべつ かぼちゃ 玉ねぎ 白菜
26/金	5倍粥 豆腐の人参あんかけ かぼちゃと大根のコロコロ煮 パナナ すまし汁(麩 ほうれん草) さつまいもスティック	煮込みうどん (しらす ほうれん草 玉ねぎ 人参) 大根スティック	こめ うどん 麩 さつまい	豆腐 しらす	ほうれん草 人参 玉ねぎ かぼちゃ 大根
27/土	煮込みうどん(きゃべつ 人参 玉ねぎ ほうれん草) 豆腐のかぼちゃあんかけ じゃが芋とさつまいものコロコロ煮 大根スティック	おじや (さけ ほうれん草 人参 玉ねぎ) さつまいもスティック	うどん こめ さつまい じゃが芋	豆腐 さけ	きゃべつ 人参 玉ねぎ ほうれん草 かぼちゃ 大根
30/火	5倍粥 しらすと麩のポテリ煮 じゃが芋と人参のコロコロ煮 パナナ すまし汁(玉ねぎ ほうれん草) 大根スティック	煮込みうどん (豆腐 かぼちゃ わかめ 人参 玉ねぎ) さつまいもスティック	こめ 麩 うどん さつまい じゃが芋	しらす 豆腐	人参 玉ねぎ ほうれん草 わかめ かぼちゃ 大根



～食べることを通じて、赤ちゃんは体と心の両面が育てきます～

赤ちゃんは、離乳というプロセスの中で、大きく変化していきます。食べ物をかむ力、飲み込む力、消化吸収する力が育つのはもちろんですが、手足の機能、そして心まで、全てが離乳食と共に発達していきます。たとえば最初は食べ物を口に運んでもらうわけですが、そのうち自分で手を出し始め、やがて自分でスプーンやフォーク、さらに箸なども使えるようになります。苦手だった食べ物も、少しずつ食べられるようになっていきます。お母さんに頼るだけだった「赤ちゃん」時代から「幼児」へ、そして「学童期」へと心身ともに発達つまり自立していきます。ちなみに、消化吸収がほぼ大人と同じレベルになるのは8歳ごろです。それまではその子の「食べる力」や消化吸収の発達にふさわしい食事が大切です。


「食べる力」が育ちます

味覚・食べる楽しさが育ちます

意欲や好奇心が育ちます

内臓や消化機能が発達します

生きる力そのものが育ちます



★主な使用材料名 (三色食品群)
栄養素の働きから3つの食品グループに分けたものが三色食品群です。バランスの良い食事、偏りなく食品を摂るための目安にさせていただくために献立表に記入していますが、より目につきやすいように今回からカラーで表してみました。
好き嫌いなく何でも食べる子。食べ物にはどんな働きがあるのか。
ご家庭でも話題にしていたら幸いです。

※ご家庭で食べていない食材は除去または他の食材で代替します。

4月分献立予定表(移行期)

NO2

秋川あすなろ保育園



午前 おやつ	献立名	おやつ	主な使用材料名			行事食や旬の物 その他
			働く力やエネルギー のもとになるもの	血や肉のもとに なるもの	からだの調子を 整えるもの	
16/火	牛乳 ビス ケット ごはん 鶏から揚げの薄切り 人参とツナの煮物(小松菜) みそ汁 甘夏 大根スティック	煮込みうどん 牛乳 大学芋	こめ さつま芋 ざらめ 水餃 うどん 油 片栗粉 マヨドレ	鶏肉 ツナ 牛乳	玉ねぎ ブロッコリー 大根 かぼちゃ 人参 小松菜 ねぎ きゃべつ ほうれん草	26日(金) 誕生日会 試食に関しては、りす組からぞう組の誕生日の保護者のみ対象とさせていただきます。 試食希望があれば、早めに各クラス担任に申し出てください。
17/水	牛乳 ビス ケット カレーうどん 人参スティック じゃが芋と豆腐の煮物 チーズ のらぼうのおひたし 甘夏	野菜スープ バナナ ほうじ茶 ゆかりおにぎり	うどん こめ ざらめ じゃが芋 片栗粉 油	豚肉 チーズ 豆腐 牛乳	人参 ほうれん草 大根 絹さや わかめ 菜の花 玉ねぎ きゃべつ	* 園庭にある柿の木の若葉をぞう組に採ってもらい、給食に天ぷらにして出す予定です。
18/木	牛乳 ビス ケット 食パン 鶏から揚げの薄切り スパゲティの温野菜サラダ ポトフ バナナ 大根スティック	混ぜごはん みそ汁 ほうじ茶 ヨーグルト ビスケット	パンズパン マヨドレ 小麦粉 スパゲティこめ パン粉 じゃが芋 油	鶏肉 豆腐 豚肉 しらす ヨーグルト 牛乳	レタス 赤・黄ピーマン アスパラ 人参 大根 ブロッコリー 白菜	旬 ★3月の末から5月にかけて、園の畑で栽培している「のらぼう」を給食に使っています。 昨年(2023)の作品展でも紹介しましたが、「のらぼう」の発祥の地のひとつであるあきる野(特に五日市方面)ですので、子ども達にたくさん味わってもらいたいと思っています。
19/金	牛乳 ビス ケット ごはん カジキの煮つけ のらぼうのおひたし うのはないり すまし汁 バナナ さつま芋ステーキ	ゆかりおにぎり みそ汁 牛乳 ぶどうゼリー ビスケット	こめ ざらめ 小麦粉 油 さつま芋 三温糖 麩	カジキ 豆腐 鶏肉 おから 牛乳	人参 のらぼう 小松菜 ねぎ ゆかり きくらげ ほうれん草	★たけのこ 4月後半から5月にかけて地元のたけのこが旬をむかえます。 園では地元のファーマーズセンターから仕入れて、この時期に使っています。* たけのこの皮は子どもたちに剥いてもらっています。
20/土	牛乳 ビス ケット 肉うどん じゃが煮 きゃべつの炒め物 チーズ 甘夏 大根スティック	野菜スープ バナナ 牛乳 ツナサンド	うどん じゃが芋 ざらめ 三温糖 マヨドレ ホットドックパン 油	豚肉 牛肉 しらす チーズ ツナ 牛乳	玉ねぎ 人参 大根 ねぎ 小松菜 きゃべつ ほうれん草 かぼちゃ	★山椒(木の芽) 園に植えてある山椒の木の若葉(木の芽)を調理で摘み、保存して、たけのこごはんの時などに幼児クラスで味わいます。 けして子どもたちが好きな味ではないと思いますが、早春を味わう(体感)する取り組みを毎年行っています。
22/月	牛乳 ビス ケット ごはん 豚から揚げの薄切り 筑前煮 みそ汁 甘夏 大根スティック	野菜スープ せんべい ほうじ茶 ホイップサンド	こめ 油 じゃが芋 パン粉 ざらめ 里芋 小麦粉 ホットドックパン	豚肉 豆腐 ホイップクリーム 牛乳	きゃべつ 人参 ごぼう ほうれん草 れんこん 玉ねぎ 大根 水菜 わかめ ねぎ なら 大根	★八重桜の少し開いた花や若葉をぞう組に摘んでもらい、塩漬けにして活用しています。 こんな取り組みを毎年春先にはおこなっています。
23/火	牛乳 ビス ケット 納豆ごはん じゃが芋の煮物 蒸し鶏の温野菜和え みそ汁 甘夏 大根スティック	煮込みうどん 牛乳 よもぎ蒸しパン	こめ ざらめ 三温糖 うどん 蒸しパンミックス	納豆 鶏肉 凍り豆腐 牛乳	レタス 人参 黄ピーマン もやし わかめ ほうれん草 大根 ねぎ のらぼう よもぎ かぼちゃ	～朝ごはん～ 早寝早起きをして朝食をしっかり食べましょう。 朝食を食べる事で・・・ 1 体温が上がり活発的になる。 2 血糖値が上がり脳にエネルギーを。 3 噛むことで、脳が目覚める。 4 一日の食品数が増える。など 午前中の活動源になりますので、しっかり食べさせてからの登園をよろしくお願いします。
24/水	牛乳 ビス ケット 食パン ポテトサラダ ささ身のから揚げの薄切り トマトスープ 甘夏 人参スティック	野菜スープ せんべい ほうじ茶 さけおにぎり	食パン マヨドレ じゃが芋 片栗粉 油 こめ	ささ身 豆腐 さけ 豚肉 牛乳	レタス アスパラ ほうれん草 赤ピーマン とまと きゃべつ 玉ねぎ 人参 大根	～朝ごはん～ 早寝早起きをして朝食をしっかり食べましょう。 朝食を食べる事で・・・ 1 体温が上がり活発的になる。 2 血糖値が上がり脳にエネルギーを。 3 噛むことで、脳が目覚める。 4 一日の食品数が増える。など 午前中の活動源になりますので、しっかり食べさせてからの登園をよろしくお願いします。
25/木	牛乳 ビス ケット ごはん ぎょうざ もやしの和え物 野菜スープ みかん 大根スティック	わかめおにぎり みそ汁 ほうじ茶 ヨーグルト バナナ	こめ ぎょうざの皮 ごま油	豚肉 鶏肉 ごま ツナ ささ身 ヨーグルト 牛乳	なら きゃべつ 白菜 もやし 人参 レタス 小松菜 のらぼう 大根	～朝ごはん～ 早寝早起きをして朝食をしっかり食べましょう。 朝食を食べる事で・・・ 1 体温が上がり活発的になる。 2 血糖値が上がり脳にエネルギーを。 3 噛むことで、脳が目覚める。 4 一日の食品数が増える。など 午前中の活動源になりますので、しっかり食べさせてからの登園をよろしくお願いします。
26/金	牛乳 ビス ケット ごはん ハンバーグ のらぼうのおひたし すまし汁 バナナ さつま芋ステーキ	煮込みうどん ほうじ茶 寒天プリン せんべい	こめ パン粉 油 三温糖 片栗粉 麩 うどん さつま芋	豆腐 豚肉 牛肉 しらす 牛乳	玉ねぎ 人参 わかめ のらぼう ほうれん草	～朝ごはん～ 早寝早起きをして朝食をしっかり食べましょう。 朝食を食べる事で・・・ 1 体温が上がり活発的になる。 2 血糖値が上がり脳にエネルギーを。 3 噛むことで、脳が目覚める。 4 一日の食品数が増える。など 午前中の活動源になりますので、しっかり食べさせてからの登園をよろしくお願いします。
27/土	牛乳 ビス ケット 焼きそば 豆腐とじゃが芋の煮物 茹でアスパラ 大根スティック わかめスープ チーズ 甘夏	野菜スープ バナナ ほうじ茶 焼きおにぎり	焼きそば麺 油 ざらめ ごま油 こめ	豚肉 豆腐 ごま チーズ 牛乳	きゃべつ 人参 もやし ほうれん草 ピーマン 青のり ねぎ かぼちゃ わかめ アスパラ 大根	～朝ごはん～ 早寝早起きをして朝食をしっかり食べましょう。 朝食を食べる事で・・・ 1 体温が上がり活発的になる。 2 血糖値が上がり脳にエネルギーを。 3 噛むことで、脳が目覚める。 4 一日の食品数が増える。など 午前中の活動源になりますので、しっかり食べさせてからの登園をよろしくお願いします。
30/火	牛乳 ビス ケット ごはん ゆでアスパラ 豚肉のソテーの細切り すまし汁 バナナ 大根ステーキ	煮込みうどん 牛乳 ポテトフライ	こめ じゃが芋 油 三温糖 マヨドレ 麩 うどん	豚肉 鶏肉 牛乳	人参 玉ねぎ アスパラ ほうれん草 青のり かぼちゃ 大根	～朝ごはん～ 早寝早起きをして朝食をしっかり食べましょう。 朝食を食べる事で・・・ 1 体温が上がり活発的になる。 2 血糖値が上がり脳にエネルギーを。 3 噛むことで、脳が目覚める。 4 一日の食品数が増える。など 午前中の活動源になりますので、しっかり食べさせてからの登園をよろしくお願いします。



* いろいろな食材を使っていますので、降園の前に「今日の給食の見本」をよくご覧になっていただき、ご家庭でも参考にさせていただければ幸いです。

4月分献立予定表(乳児)

NO2

秋川あすなろ保育園



	午前 おやつ	献立名	おやつ	主な使用材料名			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	行事食や旬の物 その他
				働く力やエネルギー のもとになるもの	血や肉のもとに なるもの	からだの調子を 整えるもの			
16/火	牛乳 ビス ケット	ごはん チキン南蛮 ふきとツナの煮物 みそ汁 甘夏	煮込みうどん 牛乳 大学芋	こめ さつまい ざらめ 水飴 うどん 油 片栗粉 マヨドレ	鶏肉 ツナ 牛乳	玉ねぎ ブロッコリー ふき かぼちゃ 人参 小松菜 ねぎ きゃべつ まいたけ ほうれん草	576	20.3	26日(金) 誕生日会 試食に関しては、りす組からぞう組の誕生児の保護者のみ対象とさせていただきます。 試食希望があれば、早めに各クラス担任に申し出て下さい。 * 園庭にある柿の木の若葉をぞう組に採ってもらい、給食に天ぷらにして出す予定です。
17/水	牛乳 ビス ケット	カレーうどん たけのこの煮物 チーズ のらぼうのおひたし 甘夏	野菜スープ パナナ ほうじ茶 ゆかりおにぎり	うどん こめ ざらめ	油揚げ 豚肉 生揚げ チーズ あんこ 牛乳	人参 ほうれん草 大根 たけのこ 絹さや わかめ 菜の花 玉ねぎ きゃべつ	515	18.5	
18/木	牛乳 ビス ケット	パンズパン チキンカツ スパゲティサラダ ポトフ パナナ	混ぜごはん みそ汁 ほうじ茶 ヨーグルト ビスケット	パンズパン マヨドレ 小麦粉 スパゲティこめ パン粉 じゃが芋 油	鶏肉 豆腐 豚肉 しらす ヨーグルト 牛乳	レタス 赤・黄ピーマン アスパラ 人参 セロリ ブロッコリー 白菜	510	18.8	
19/金	牛乳 ビス ケット	たけのこごはん カジキの煮つけ のらぼうの天ぷら うのはないり すまし汁 ヤクルト	ゆかりおにぎり みそ汁 牛乳 ぶどうゼリー ビスケット	こめ ざらめ 小麦粉 油 三温糖 麩	油揚げ カジキ 豆腐 鶏肉 おから ヤクルト 牛乳	たけのこ 人参 のらぼう 小松菜 ねぎ きくらげ ほうれん草 ゆかり	579	21.9	
20/土	牛乳 ビス ケット	肉うどん じゃが煮 きゃべつの炒め物 チーズ 甘夏	野菜スープ パナナ 牛乳 ツナサンド	うどん じゃが芋 ざらめ 三温糖 マヨドレ ホットドックパン 油	豚肉 牛肉 油揚げ しらす チーズ ツナ 牛乳	まいたけ 玉ねぎ 人参 ねぎ 小松菜 きゃべつ ほうれん草 かぼちゃ	555	20.2	
22/月	牛乳 ビス ケット	ごはん とんかつ 筑前煮 みそ汁 甘夏	野菜スープ せんべい ほうじ茶 ホイップサンド	こめ 油 じゃが芋 パン粉 ざらめ 里芋 小麦粉 ホットドックパン	豚肉 豆腐 ホイップクリーム 牛乳	きゃべつ 人参 ごぼう ほうれん草 れんこん たけのこ 玉ねぎ 水菜 わかめ ねぎ には 大根	514	19.1	
23/火	牛乳 ビス ケット	納豆ごはん フキの煮物 蒸し鶏の中華和え みそ汁 甘夏	煮込みうどん 牛乳 よもぎまんじゅう	こめ ざらめ 三温糖 うどん 蒸しパンミックス	納豆 鶏肉 油揚げ あんこ 凍り豆腐 牛乳	レタス 人参 黄ピーマン もやし ふき わかめ ほうれん草 ねぎ のらぼう よもぎ かぼちゃ	543	24.4	
24/水	牛乳 ビス ケット	パンズパン ポテトサラダ ささ身のカレー風味揚げ トマトスープ 甘夏	野菜スープ せんべい ほうじ茶 さけおにぎり	パンズパン マヨドレ じゃが芋 片栗粉 油 こめ	ささ身 豆腐 さけ 豚肉 牛乳	レタス アスパラ ほうれん草 赤ピーマン とまと きゃべつ 玉ねぎ 人参 大根	508	20.9	
25/木	牛乳 ビス ケット	ごはん ぎょうざ もやしのナムル 春雨スープ りんご	わかめおにぎり みそ汁 ほうじ茶 ヨーグルト パナナ	こめ ぎょうざの皮 ごま油 春雨	豚肉 鶏肉 ごま ツナ ささ身 ヨーグルト 牛乳	には きゃべつ 白菜 もやし 人参 レタス 小松菜 のらぼう	542	19.0	
26/金	牛乳 ビス ケット	赤飯 ハンバーグ のらぼうの酢みそ和え ヤクルト 柿の葉の天ぷら すまし汁	煮込みうどん ほうじ茶 寒天プリン せんべい	こめ パン粉 油 三温糖 片栗粉 麩 うどん	小豆 豆腐 豚肉 牛肉 ヤクルト しらす 牛乳	玉ねぎ 人参 わかめ のらぼう ほうれん草 たけのこ	572	21.4	
27/土	牛乳 ビス ケット	焼きそば たけのこの煮物 アスパラの炒め物 わかめスープ チーズ 甘夏	野菜スープ りんご ほうじ茶 焼きおにぎり	焼きそば麺 油 ざらめ ごま油 こめ	豚肉 生揚げ 豆腐 ごま チーズ 牛乳	きゃべつ 人参 もやし ほうれん草 ピーマン 青のり ねぎ かぼちゃ たけのこ わかめ アスパラ	539	18.9	
30/火	牛乳 ビス ケット	たけのこごはん ゆでアスパラ 豚肉のみそ焼き すまし汁 新玉ねぎのおかか和え りんご	煮込みうどん 牛乳 ポテトフライ	こめ じゃが芋 油 三温糖 マヨドレ 麩 うどん	油揚げ 豚肉 鶏肉 牛乳	たけのこ 人参 玉ねぎ アスパラ ほうれん草 まいたけ 青のり かぼちゃ	519	20.7	



* 材料の仕入れの都合により変更する場合がありますが御了承ください。
* 調理見学及び試食は随時受け付けていますが、誕生日会の日のみ、誕生児の保護者に限らせていただきますので御了承ください。申込みは2日前までに各クラス担任まで、申し出て下さい。

4月分献立予定表

NO2

秋川あすなろ保育園



行事	献立名	おやつ	主な使用材料名			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	行事食や旬の物	
			働く力やエネルギーのもとになるもの	血や肉のもとになるもの	からだの調子を整えるもの			その他	
16/火	ごはん チキン南蛮 ふきとツナの煮物 みそ汁 甘夏	牛乳 大学芋	こめ さつま芋 ざらめ 水飴 油 片栗粉 マヨドレ	鶏肉 ツナ 牛乳	玉ねぎ ブロッコリー ふき かぼちゃ 人参 小松菜 きゃべつ まいたけ ねぎ	666	19.9	26日(金) 誕生日会	
17/水	カレーうどん たけのこの煮物 チーズ のらぼうのおひたし 甘夏	ほうじ茶 道明寺	うどん こめ ざらめ	油揚げ 豚肉 生揚げ チーズ あんこ	人参 ほうれん草 たけのこ 絹さや わかめ 菜の花 玉ねぎ	628	21.8	試食に関しては、りす組からぞう組の誕生児の保護者のみ対象とさせていただきます。 試食希望があれば、早めに各クラス担任に申し出て下さい。	
18/木	パンズパン チキンカツ スパゲティサラダ ポトフ パナナ	ほうじ茶 ヨーグルト ビスケット	パンズパン マヨドレ 小麦粉 スパゲティ パン粉 じゃが芋 油	鶏肉 豆腐 豚肉 ヨーグルト	レタス 赤・黄ピーマン アスパラ 人参 セロリ ブロッコリー 白菜	607	22.4	* 園庭にある柿の木の若葉をぞう組に採ってもらい、給食に天ぷらにして出す予定です。	
19/金	たけのこごはん カジキの煮つけ のらぼうの天ぷら うのはないり すまし汁 ヤクルト	牛乳 ぶどうゼリー ビスケット	こめ ざらめ 小麦粉 油 三温糖 麩	油揚げ かじき 豆腐 鶏肉 おから ヤクルト 牛乳	たけのこ 人参 のらぼう 小松菜 ねぎ きくらげ ほうれん草	578	21.9	旬 ★3月の末から5月にかけて、園の畑で栽培している「のらぼう」を給食に使っています。	
20/土	肉うどん じゃが煮 きゃべつの炒め物 チーズ 甘夏	牛乳 ツナサンド	うどん じゃが芋 ざらめ 三温糖 マヨドレ ホットドックパン 油	豚肉 牛肉 油揚げ しらす チーズ ツナ 牛乳	まいたけ 玉ねぎ 人参 ねぎ 小松菜 きゃべつ ほうれん草	642	23.4	昨年の作品展でも紹介しましたが、「のらぼう」の発祥の地のひとつであるあきる野(特に五日市方面)ですので、子ども達にたくさん味わってもらいたいと思っています。	
22/月	ごはん とんかつ 筑前煮 みそ汁 甘夏	ほうじ茶 ホイップサンド	こめ 油 じゃが芋 パン粉 ざらめ 里芋 小麦粉 ホットドックパン	豚肉 豆腐 ホイップクリーム	きゃべつ 人参 ごぼう れんこん たけのこ 玉ねぎ 水菜 わかめ ねぎ なら	629	23.0	★たけのこ 4月後半から5月にかけて地元のたけのこが旬をむかえます。園では地元のファーマーズセンターから仕入れて、この時期に使っています。*たけのこの皮は子どもたちに剥いてもらっています。	
23/火	納豆ごはん フキの煮物 蒸し鶏の中華和え みそ汁 甘夏	牛乳 よもぎまんじゅう	こめ ざらめ 三温糖 蒸しパンミックス	納豆 鶏肉 油揚げ あんこ 凍り豆腐 牛乳	レタス 人参 黄ピーマン もやし ふき わかめ ねぎ のらぼう よもぎ	619	29.3	★山椒(木の芽) 園に植えてある山椒の木の若葉(木の芽)を調理で摘み、保存して、たけのこごはんの時などに幼児クラスで味わいます。	
24/水	パンズパン ポテトサラダ ささ身のカレー風味揚げ トマトスープ 甘夏	ほうじ茶 さけおにぎり	パンズパン マヨドレ じゃが芋 片栗粉 油 こめ	ささ身 豆腐 さけ 豚肉	レタス アスパラ 赤ピーマン とまと 玉ねぎ 人参	612	25.8	つけて子どもたちが好きな味ではないと思いますが、早春を味わう(体感)する取り組みを毎年行っています。	
25/木	ごはん ぎょうざ もやしのナムル 春雨スープ りんご	ほうじ茶 ヨーグルト パナナ	こめ ぎょうざの皮 ごま油 春雨	豚肉 鶏肉 ごま ツナ ささ身 ヨーグルト	にら きゃべつ 白菜 もやし 人参 レタス 小松菜 のらぼう	595	21.8	★八重桜の少し開いた花や若葉をぞう組に摘んでもらい、塩漬けにして活用しています。	
26/金	赤飯 ハンバーグ のらぼうの酢みそ和え ヤクルト 柿の葉の天ぷら すまし汁	ほうじ茶 寒天プリン せんべい	こめ パン粉 油 三温糖 片栗粉 麩	小豆 豆腐 豚肉 牛肉 牛乳	玉ねぎ 人参 わかめ のらぼう ほうれん草 たけのこ	653	24.1	こんな取り組みを毎年春先にはおこなっています。	
27/土	焼きそば たけのこの煮物 アスパラの炒め物 わかめスープ チーズ 甘夏	ほうじ茶 焼きおにぎり	焼きそば麺 油 ざらめ ごま油 こめ	豚肉 生揚げ 豆腐 ごま チーズ	きゃべつ 人参 もやし ピーマン 青のり ねぎ たけのこ わかめ アスパラ	605	21.3	~朝ごはん~ 早寝早起きをして朝食をしっかり食べましょう。朝食を食べる事で...	
30/火	たけのこごはん ゆでアスパラ 豚肉のみそ焼き すまし汁 新玉ねぎのおかか和え りんご	牛乳 ポテトフライ	こめ じゃが芋 油 三温糖 マヨドレ 麩	油揚げ 豚肉 鶏肉 牛乳	たけのこ 人参 玉ねぎ アスパラ ほうれん草 まいたけ 青のり	603	24.3	1 体温が上がり活発的になる。 2 血糖値が上がり脳にエネルギーを。 3 噛むことで、脳が目覚める。 4 一日の食品数が増える。など午前中の活動源になりますので、しっかり食べさせてからの登園をよろしく願います。	



* 材料の仕入れの都合により変更する場合がありますが御了承ください。

* 調理見学及び試食は随時受け付けていますが、誕生日会の日のみ、誕生児の保護者に限らせていただきますので御了承ください。申込みは2日前までに各クラス担任まで、申し出て下さい。

よもぎ

一年分のよもぎをこの時期に収穫します
なかなか食べる機会はないと思う「よもぎ」ですが、日本古来から食されてきたよもぎの味を子ども達に覚えてもらい、大人になってよもぎを口にしたときに、「なつかしい」「保育園のころよく食べたな」と保育園時代を思い出して欲しいという願いも込めて、毎月様々なかたちで出しています。



山椒(さんしょう)

園にある山椒の木の若葉(木の芽)を調理で摘み保存して、この時期に食べる「たけのごはん」の時に幼児クラスで味わっています。

*飾りで、たけのごはんの上にのせたり、湯がいて刻んだ山椒とコブの佃煮と混ぜ合わせて、ごはんのおともにしたりしています。

小・中・高の入学式

卒園児が毎年節目である入学式後に、成長した姿を園に見せに来てくれます。その時にお祝いの意味も込めて毎年お土産を用意しているのですが、今年は昔と変わらない味の「クッキー」を用意しました。

