

4月離乳食献立予定表(中期食) NO2

秋川あすなろ保育園

	午前食	午後食	主な使用材料		
			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/水	煮込みうどん(人参 玉ねぎ ほうれん草) カジキの煮つけ じゃが芋と人参のコロコロ煮 パナナ	おじや (凍り豆腐 きゃべつ 大根 わかめ)	うどん じゃが芋 こめ パナナ	カジキ 凍り豆腐	人参 玉ねぎ 大根 わかめ ほうれん草 きゃべつ
17/木	パン粥 ささ身のかぼちゃあんかけ 白菜と人参のおひたし 玉ねぎスープ(白菜) パナナ	おじや (ツナ じゃが芋 麴 きゃべつ)	食パン こめ 麴 じゃが芋 パナナ	ささ身 ツナ	かぼちゃ 白菜 人参 玉ねぎ きゃべつ
18/金	7倍粥 豆腐のささ身あんかけ ほうれん草と人参のおひたし すまし汁(麴 きゃべつ)	おじや (しらす かぼちゃ わかめ 人参)	こめ 麴	豆腐 ささ身 しらす	ほうれん草 人参 かぼちゃ わかめ きゃべつ
19/土	煮込みうどん(人参 玉ねぎ 白菜) ツナと豆腐のトロみ煮 大根と人参のコロコロ煮	おじや (さけ じゃが芋 人参 わかめ)	うどん こめ じゃが芋	ツナ 豆腐 さけ	人参 玉ねぎ 白菜 大根 わかめ
21/月	7倍粥 豆腐の人参あんかけ さつま芋と大根のコロコロ煮 みそ汁(白菜 わかめ)	おじや (ささ身 人参 ほうれん草 玉ねぎ)	こめ さつま芋	豆腐 ささ身	人参 大根 白菜 わかめ ほうれん草 玉ねぎ
22/火	7倍粥 ささ身と白菜のトロみ煮 小松菜と人参のおひたし みそ汁(麴 ほうれん草)	煮込みうどん (しらす かぼちゃ わかめ 大根)	こめ うどん 麴	しらす ささ身	白菜 小松菜 わかめ 人参 ほうれん草 かぼちゃ 大根
23/水	パン粥 カジキの煮つけ ポテトサラダ(人参) 玉ねぎスープ(ほうれん草) パナナ	おじや (しらす わかめ 麴 きゃべつ)	食パン こめ パナナ 麴 じゃが芋	カジキ しらす	人参 玉ねぎ ほうれん草 わかめ きゃべつ
24/木	7倍粥 カレイの煮つけ キャベツと玉ねぎのくたくた煮 すまし汁(麴 ほうれん草)	おじや (しらす じゃが芋 人参 きゃべつ)	こめ じゃが芋 麴	カレイ しらす	きゃべつ 玉ねぎ ほうれん草 人参
25/金	7倍粥 しらすとキャベツのくたくた煮 白菜とほうれん草のおひたし そうめんスープ(玉ねぎ 人参) パナナ	おじや (ツナ 大根 ほうれん草 わかめ)	こめ そうめん パナナ	しらす ツナ	きゃべつ 白菜 ほうれん草 わかめ 大根 玉ねぎ 人参
26/土	煮込みうどん(わかめ 人参 小松菜) カジキの煮つけ じゃが芋と人参のくずし煮	おじや (豆腐 かぼちゃ 人参 玉ねぎ)	うどん こめ じゃが芋	カジキ 豆腐	わかめ 人参 かぼちゃ 小松菜 玉ねぎ
28/月	7倍粥 カレイの煮つけ かぼちゃと人参のコロコロ煮 みそ汁(麴 わかめ)	おじや (しらす ほうれん草 さつま芋 人参)	こめ 麴 さつま芋	カレイ しらす	かぼちゃ 人参 わかめ ほうれん草
30/火	パン粥 ささ身とじゃが芋のポツテリ煮 きゃべつと人参のくたくた煮 玉ねぎスープ(人参 ほうれん草)	おじや (しらす ブロッコリー 大根 わかめ)	食パン こめ じゃが芋	ささ身 しらす	きゃべつ 人参 玉ねぎ 大根 ほうれん草 わかめ

*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



～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たりします。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。ご家庭でも話題にさせていただけたら幸いです。

4月離乳食献立予定表(後期食)

NO2

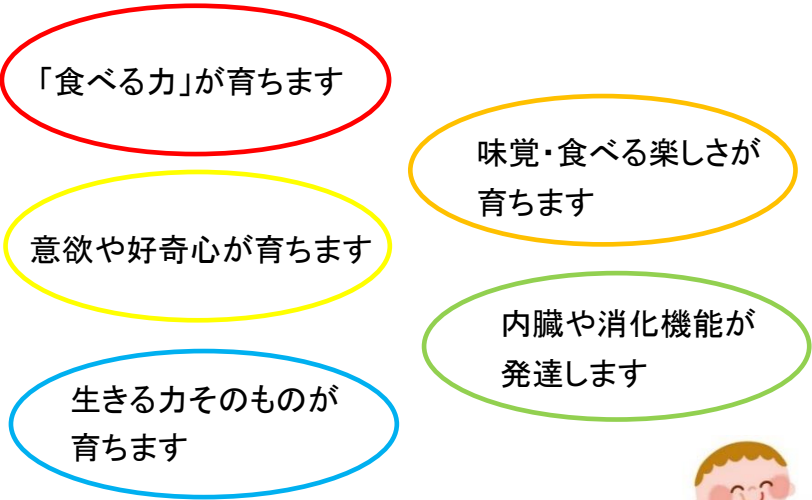
秋川あすなろ保育園

	午前食	午後食	主な使用材料		
			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/水	煮込みうどん(人参 玉ねぎ ほうれん草) カジキの煮つけ 大根スティック じゃが芋と人参のコロコロ煮 バナナ	おじや (凍り豆腐 きゃべつ 大根 わかめ) 人参スティック	うどん じゃが芋 こめ バナナ	カジキ 凍り豆腐	人参 玉ねぎ 大根 わかめ ほうれん草 きゃべつ
17/木	パンスティック ささ身のかぼちゃあんかけ 白菜と人参のおひたし 大根スティック 玉ねぎスープ(白菜) バナナ	ライスおやき (ツナ じゃが芋) みそ汁(麴 きゃべつ)	食パン こめ 麴 じゃが芋 バナナ	ささ身 ツナ	かぼちゃ 白菜 人参 玉ねぎ きゃべつ
18/金	5倍粥 豆腐の豚ひき肉あんかけ ほうれん草と人参のおひたし すまし汁(麴 きゃべつ) 人参スティック	おじや (しらす かぼちゃ わかめ 人参) 大根スティック	こめ 麴	豆腐 豚ひき肉 しらす	ほうれん草 大根 人参 かぼちゃ わかめ きゃべつ
19/土	煮込みうどん(人参 玉ねぎ 白菜) ツナと豆腐のとりみ煮 大根と人参のコロコロ煮 さつま芋スティック	おじや (さけ じゃが芋 人参 わかめ) 大根スティック	うどん こめ さつま芋 じゃが芋	ツナ 豆腐 さけ	人参 玉ねぎ 白菜 大根 わかめ
21/月	5倍粥 豆腐の人参あんかけ さつま芋と大根のコロコロ煮 みそ汁(白菜 わかめ) 人参スティック	おじや (ささ身 人参 ほうれん草 玉ねぎ) 大根スティック	こめ さつま芋	豆腐 ささ身	人参 大根 白菜 わかめ ほうれん草 玉ねぎ
22/火	5倍粥 豚ひき肉と白菜のとりみ煮 小松菜と人参のおひたし みそ汁(麴 ほうれん草) さつま芋スティック	煮込みうどん (しらす かぼちゃ わかめ 大根) 人参スティック	こめ うどん 麴	しらす 豚ひき肉	白菜 小松菜 わかめ 人参 ほうれん草 かぼちゃ 大根
23/水	パンスティック カジキの煮つけ ポテトサラダ(人参) バナナ 玉ねぎスープ(ほうれん草) 大根スティック	ライスおやき (しらす わかめ) みそ汁(麴 きゃべつ)	食パン こめ バナナ 麴 じゃが芋	カジキ しらす	人参 大根 玉ねぎ ほうれん草 わかめ きゃべつ
24/木	5倍粥 カレイの煮つけ キャベツと玉ねぎのくたくた煮 すまし汁(麴 ほうれん草) 人参スティック	おじや (しらす じゃが芋 人参 きゃべつ) 大根スティック	こめ じゃが芋 麴	カレイ しらす	きゃべつ 玉ねぎ ほうれん草 人参 大根
25/金	5倍粥 しらすとキャベツのくたくた煮 白菜とほうれん草のおひたし さつま芋スティック そうめんスープ(玉ねぎ 人参) バナナ	おじや (ツナ 大根 ほうれん草 わかめ) 人参スティック	こめ そうめん さつま芋 バナナ	しらす ツナ	きゃべつ 白菜 ほうれん草 わかめ 大根 玉ねぎ 人参
26/土	煮込みうどん(わかめ 人参 小松菜) カジキの煮つけ 大根スティック じゃが芋と人参のくずし煮	おじや (豆腐 かぼちゃ 人参 玉ねぎ) さつま芋スティック	うどん こめ さつま芋 じゃが芋	カジキ 豆腐	わかめ 人参 かぼちゃ 小松菜 玉ねぎ 大根
28/月	5倍粥 カレイの煮つけ かぼちゃと人参のコロコロ煮 みそ汁(麴 わかめ) さつま芋スティック	おじや (しらす ほうれん草 さつま芋 人参) 大根スティック	こめ 麴 さつま芋	カレイ しらす	かぼちゃ 人参 わかめ ほうれん草 大根
30/火	パンスティック ささ身とじゃが芋のポツリ煮 きゃべつと人参のくたくた煮 大根スティック 玉ねぎスープ(人参 ほうれん草)	ライスおやき (しらす ブロッコリー) みそ汁(大根 わかめ)	食パン こめ じゃが芋	ささ身 しらす	きゃべつ 人参 玉ねぎ 大根 ほうれん草 わかめ



～食えることを通じて、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たりします。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。



★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。ご家庭でも話題にいただけたら幸いです。

*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

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/水	牛乳 ビス ケット	カレーうどん フキの煮物 ゆで豚豚の和えもの 大根スティック 凍り豆腐の煮物 甘夏	野菜スープ せんべい ほうじ茶 ゆかりおにぎり	うどん 片栗粉 三温糖 ごま油 こめ ざらめ	鶏肉 豚肉 ごま 凍り豆腐 牛乳	人参 玉ねぎ ほうれん草 レタス もやし きゃべつ 大根	22日(火) ぞう組 調理保育 今月は真新しいエプロン・三角巾をつけて、 「よもぎまんじゅう」を作ります。 ぞう組になると、8月を除く毎月1回 調理保育を行います 食べることに興味を持ち、作る楽しさ そして食べてもらって喜んでもらう 嬉しさを実感することが目的で、時には本物 の包丁や火を使って取り組んでいます。 また、衛生面や、食に関する様々なことを伝えるだけでなく、自分でも考えるように仕向けていきます。 そして小学校に向けて、 ・人の話を聞くときはどうしなければいけないのか。 ・忘れ物(三角巾・エプロン)をしないためにはどうすればいいのか。 なども年間を通して繰り返し伝えていきます。
17/木	牛乳 ビス ケット	食パン ささ身の磯辺揚げの薄切り スパゲティサラダ 豆乳スープ 甘夏 大根スティック	煮込みうどん 牛乳 ビスケット パナナ	食パン 片栗粉 油 スパゲティ 三温糖 マヨドレ 小麦粉 うどん	ささ身 豆乳 豚肉 牛乳	青のり 黄ピーマン レタス 人参 アスパラ かぼちゃ きゃべつ 玉ねぎ 大根 白菜 ほうれん草	
18/金	牛乳 ビス ケット	ごはん のらぼうのおひたし 豚肉ソテーの細切り すまし汁 いちご 人参スティック	おじや 牛乳 ドーナッツ	こめ 油 麩 蒸しパンミックス	鶏肉 豚肉 豆腐 牛乳	人参 かぼちゃ 玉ねぎ しょうが きゃべつ のらぼう ほうれん草 わかめ	
19/土	牛乳 ビス ケット	クリームスパゲティー 温野菜サラダ チーズ 甘夏 わかめスープ さつま芋スティック	野菜スープ せんべい ほうじ茶 さけおにぎり	スパゲティーめん こめ 油 ごま油 三温糖 さつま芋	牛肉 生クリーム ツナ チーズ 豆腐 さけ 牛乳	ほうれん草 玉ねぎ 万能ねぎ 白菜 レタス 大根 人参 わかめ アスパラ きゃべつ	
21/月	牛乳 ビス ケット	ごはん すき焼き風煮物 のらぼうのおひたし みそ汁 甘夏 人参スティック	おじや 牛乳 蒸かし芋	こめ 油 小麦粉 さつま芋 ざらめ 麩	牛肉 豆腐 鶏肉 ささ身 牛乳	人参 玉ねぎ 白菜 のたぼう ほうれん草 ねぎ わかめ きゃべつ 大根	
22/火	牛乳 ビス ケット	ごはん ぎょうざ もやしの和え物 納豆汁 いちご さつま芋スティック	煮込みうどん 牛乳 よもぎ蒸しパン	こめ ぎょうざの皮 うどん さつま芋 蒸しパンミックス	豚肉 鶏肉 ごま 納豆 牛乳	にら きゃべつ 白菜 よもぎ もやし ほうれん草 人参 玉ねぎ 小松菜 ねぎ わかめ かぼちゃ	
23/水	牛乳 ビス ケット	食パン チキンカツの薄切り ポテトサラダ 野菜スープ パナナ 新玉ねぎの柔らか煮 大根スティック	おかかおにぎり みそ汁 牛乳 みかんゼリー せんべい	食パン パン粉 小麦粉 春雨 こめ じゃが芋 マヨドレ 油	鶏肉 豆腐 豚肉 牛乳	赤・黄ピーマン 人参 アスパラ 新玉ねぎ のらぼう 大根	
24/木	牛乳 ビス ケット	ごはん 豚肉ソテーの細切り じゃが芋の煮物 すまし汁 パナナ 人参スティック	おじや ほうじ茶 ヨーグルト ビスケット	こめ 三温糖 ざらめ 片栗粉 油 麩	ごま 豚肉 しらす ヨーグルト 牛乳	玉ねぎ きゃべつ 人参 絹さや ほうれん草	
25/金	牛乳 ビス ケット	ごはん キャベツとアスパラの合わせ煮 カジキの煮つけ 甘夏 そうめんスープ さつま芋スティック	野菜スープ パナナ 牛乳 ココア蒸しパン	こめ 片栗粉 油 マヨドレ そうめん さつま芋 蒸しパンミックス	鶏肉 カジキ 油 チーズ 牛乳	人参 キャベツ アスパラ 玉ねぎ 白菜 ほうれん草 ねぎ 大根	～旬の野菜情報～ 今月は、園の畑から「のらぼう」、「菜の花(白菜)」を 給食に取り入れています。後半にかけては、 「グリーンアスパラガス」、「ふき」、「生たけのこ」などが 献立に入ってきます。 * 今年のは畑の絹さやが早く収穫できそうです。 * メニューの青字は今月の誕生児のリクエストです。 ★献立表内の青字は、ぞう組の子供たちの誕生日に 誕生児リクエストメニューを取り入れて組んでいます。
26/土	牛乳 ビス ケット	わかめうどん じゃが煮 アスパラの柔らか煮 チーズ パナナ 大根スティック	野菜スープ ビスケット 牛乳 ジャムサンド	うどん 食パン じゃが芋 ざらめ 油 ホットドックパン	鶏肉 牛肉 チーズ 牛乳	かぼちゃ ねぎ 小松菜 わかめ 大根 ごぼう アスパラ 人参	
28/月	牛乳 ビス ケット	ごはん 蒸し鶏の野菜和え ひじき入りやわらかきんぴら みそ汁 甘夏 さつま芋スティック	おじや 牛乳 ホットケーキ	こめ マヨドレ 油 ざらめ さつま芋 ホットケーキミックス	鶏肉 凍り豆腐 豆腐 しらす 牛乳	レタス 人参 黄ピーマン ひじき ねぎ ごぼう わかめ のたぼう もやし ほうれん草	
30/火	牛乳 ビス ケット	食パン 温野菜サラダ ささ身のカレー風味揚げの薄切り ポトフ パナナ 大根スティック	煮込みうどん ほうじ茶 ヨーグルト バイスティック	食パン 片栗粉 油 三温糖 じゃが芋 パイ皮 うどん	ささ身 ツナ しらす 豚肉 ヨーグルト チーズ 牛乳	サニーレタス きゃべつ レタス 玉ねぎ 大根 人参 アスパラ ほうれん草	

* 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、ご家庭でも参考にしてい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/水	牛乳	カレーうどん フキの煮物 ゆで豚の中華和え 凍り豆腐の煮物 甘夏	野菜スープ センペイ ほうじ茶 ゆかりおにぎり	うどん 片栗粉 三温糖 ごま油 こめ ざらめ	油揚げ 鶏肉 豚肉 ごま 凍り豆腐 牛乳	人参 玉ねぎ ほうれん草 レタス もやし ふき きゃべつ 大根	503	17.8	22日(火) ぞう組 調理保育 今月は真新しいエプロン・三角巾をつけて、 「よもぎまんじゅう」を作ります。 ぞう組になると、8月を除く毎月1回 調理保育を行います 食べることに興味を持ち、作る楽しさ そして食べてもらって喜んでもらう 嬉しさを実感することが目的で、時には本物 の包丁や火を使って取り組んでいます。 また、衛生面や、食に関する様々なことを伝えるだけでなく、自分でも考えるように仕向けていきます。 そして小学校に向けて、 ・人の話を聞くときはどうしなければいけないのか。 ・忘れ物(三角巾・エプロン)をしないためにはどうすればいいのか。 なども年間を通して繰り返し伝えていきます。
17/木	牛乳	食パン ささ身の磯辺揚げ スパゲティサラダ 豆乳スープ 甘夏	煮込みうどん 牛乳 クッキー	食パン 片栗粉 油 スパゲティ 三温糖 マヨドレ 小麦粉 うどん	ささ身 豆乳 豚肉 バター 卵 牛乳	青のり 黄ピーマン レタス 人参 アスパラ かぼちゃ きゃべつ 玉ねぎ 大根 白菜 ほうれん草	497	20.8	
18/金	牛乳	たけのこごはん 豚肉の生姜焼き すまし汁 のらぼうのおひたし いちご	おじや 牛乳 ドーナッツ	こめ 油 麴 蒸しパンミックス	油揚げ 鶏肉 豚肉 豆腐 牛乳	たけのこ 人参 かぼちゃ 玉ねぎ しょうが きゃべつ のらぼう ほうれん草 わかめ	554	22.6	
19/土	牛乳	クリームスパゲティー ツナサラダ チーズ わかめスープ 甘夏	野菜スープ センペイ ほうじ茶 さけおにぎり	スパゲティーめん こめ 油 ごま油 三温糖	牛肉 生クリーム ツナ チーズ 豆腐 さけ 牛乳	ほうれん草 玉ねぎ 万能ねぎ 白菜 レタス 大根 人参 わかめ アスパラ きゃべつ	573	21.2	
21/月	牛乳	ごはん すき焼き風煮物 のらぼうの天ぷら みそ汁 甘夏	おじや 牛乳 蒸かし芋	こめ 油 小麦粉 さつま芋 ざらめ 麴	牛肉 豆腐 油揚げ 鶏肉 ささ身 牛乳	たけのこ 人参 玉ねぎ 白菜 のたぼう ほうれん草 ねぎ わかめ きゃべつ 大根	551	19.7	
22/火	牛乳	ごはん ぎょうざ もやしのナムル 納豆汁 いちご	煮込みうどん 牛乳 よもぎまんじゅう	こめ ぎょうざの皮 ごま油 うどん 蒸しパンミックス	豚肉 鶏肉 ごま 納豆 あんこ 油揚げ 牛乳	にら きゃべつ 白菜 よもぎ もやし ほうれん草 人参 玉ねぎ 小松菜 ねぎ わかめ かぼちゃ	517	19.0	
23/水	牛乳	パンズパン チキンカツ ポテトサラダ 春雨スープ 新玉ねぎのおかか和え パナナ	おかかおにぎり 牛乳 みかんゼリー センペイ	パンズパン パン粉 小麦粉 春雨 こめ じゃが芋 マヨドレ 油	鶏肉 豆腐 豚肉 牛乳	赤・黄ピーマン 人参 アスパラ 新玉ねぎ のらぼう	530	20.4	
24/木	牛乳	ごはん 豚肉のみそ焼き ふきの煮物 柿の葉の天ぷら すまし汁 ヤクルト	おじや ほうじ茶 ヨーグルト ビスケット	こめ 三温糖 ざらめ 片栗粉 油 麴	ごま 豚肉 しらす 油揚げ ヤクルト ヨーグルト 牛乳	玉ねぎ きゃべつ ふき 人参 絹さや 柿の葉 たけのこ ほうれん草	535	21.1	
25/金	牛乳	たけのこごはん ゆでアスパラ アジの竜田揚げ 甘夏 そうめんスープ キャベツの浅漬け	野菜スープ パナナ 牛乳 ココア蒸しパン	こめ 片栗粉 油 マヨドレ そうめん 蒸しパンミックス	鶏肉 あじ 油 油揚げ チーズ 牛乳	たけのこ 人参 キャベツ アスパラ 玉ねぎ 白菜 ほうれん草 ねぎ 大根	529	20.2	～旬の野菜情報～ 今月は、園の畑から「のらぼう」、「菜の花(白菜)」を 給食に取り入れています。後半にかけては、 「グリーンアスパラガス」、「ふき」、「生たけのこ」などが 献立に入ってきます。 * 今年畑の絹さやが早く収穫できそうです。 * メニューの青字は今月の誕生児のリクエストです。 ★献立表内の青字は、ぞう組の子供たちの誕生日に 誕生児リクエストメニューを取り入れて組んでいます。
26/土	牛乳	きのこうどん じゃが煮 アスパラの炒め物 チーズ パナナ	野菜スープ ビスケット 牛乳 ジャムサンド	うどん 食パン じゃが芋 ざらめ 油 ホットドックパン	油揚げ 鶏肉 牛肉 チーズ 牛乳	まいたけ しめじ えのき 小松菜 ねぎ わかめ かぼちゃ ごぼう アスパラ 人参 大根	510	18.7	
28/月	牛乳	ごはん 蒸し鶏の和え物 ひじき入りきんぴら みそ汁 ヤクルト	おじや 牛乳 かりんとう	こめ マヨドレ 油 ざらめ 小麦粉 黒砂糖 ごま油	鶏肉 凍り豆腐 ヤクルト 豆腐 しらす 牛乳	レタス 人参 黄ピーマン ひじき ねぎ ごぼう わかめ のたぼう もやし ほうれん草	576	22.2	
30/火	牛乳	パンズパン グリーンサラダ ささ身のカレー風味揚げ ポトフ パナナ	煮込みうどん ほうじ茶 ヨーグルト バイステック	パンズパン 片栗粉 油 三温糖 じゃが芋 パイ皮 うどん	ささ身 ツナ しらす 豚肉 ヨーグルト チーズ 牛乳	サニーレタス きゃべつ 大根 レタス セロリ 玉ねぎ 人参 アスパラ ほうれん草	492	22.1	

* 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。

* 発達に応じてパンズパン、りんご、赤飯の提供が始まります

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/水		カレーうどん フキの煮物 ゆで豚の中華和え りんご	ほうじ茶 道明寺	うどん 片栗粉 三温糖 ごま油 こめ ざらめ	油揚げ 鶏肉 豚肉 ごま あんこ 凍り豆腐	人参 玉ねぎ ほうれん草 レタス もやし ふき	654	21.9	22日(火) ぞう組 調理保育 今月は真新しいエプロン・三角巾をつけて、 「よもぎまんじゅう」を作ります。 ぞう組になると、8月を除く毎月1回 調理保育を行います 食べることに興味を持ち、作る楽しさ そして食べてもらって喜んでもらう 嬉しさを実感することが目的で、時には本物 の包丁や火を使って取り組んでいます。 また、衛生面や、食に関する様々なことを伝えるだけでなく、自分で も考えるように仕向けていきます。 そして小学校に向けて、 ・人の話を聞くときはどうしなければいけないのか。 ・忘れ物(三角巾・エプロン)をしないためにはどうすればいいのか。 なども年間を通して繰り返し伝えていきます。
17/木		食パン ささ身の磯辺揚げ スパゲティサラダ 豆乳スープ 甘夏	牛乳 クッキー	食パン 片栗粉 油 スパゲティ 三温糖 マヨドレ 小麦粉	ささ身 豆乳 豚肉 バター 卵	青のり 黄ピーマン レタス アスパラ 人参 かぼちゃ 玉ねぎ 大根 白菜	631	26.1	
18/金		たけのこごはん 豚肉の生姜焼き すまし汁 のらぼうのおひたし いちご	牛乳 ドーナッツ	こめ 油 麴 蒸しパンミックス	油揚げ 鶏肉 豚肉 豆腐 牛乳	たけのこ 人参 玉ねぎ しょうが きゃべつ のらぼう ほうれん草	605	25.5	
19/土		クリームスパゲティー ツナサラダ チーズ わかめスープ 甘夏	ほうじ茶 さけおにぎり	スパゲティーめん こめ 油 ごま油 三温糖	牛肉 生クリーム ツナ チーズ 豆腐 さけ 牛乳	ほうれん草 玉ねぎ 万能ねぎ 白菜 レタス 大根 人参 わかめ アスパラ	664	24.1	
21/月		ごはん すき焼き風煮物 のらぼうの天ぷら みそ汁 甘夏	牛乳 蒸かし芋	こめ 油 小麦粉 さつま芋 ざらめ 麴	牛肉 豆腐 油揚げ 鶏肉	たけのこ 人参 玉ねぎ 白菜 のたぼう 大根 ねぎ わかめ きゃべつ	607	20.3	
22/火	ぞう組 調理 保育	ごはん ぎょうざ もやしのナムル 納豆汁 いちご	牛乳 よもぎまんじゅう	こめ ぎょうざの皮 ごま油 蒸しパンミックス	豚肉 鶏肉 ごま 納豆 あんこ 油揚げ 牛乳	にら きゃべつ 白菜 よもぎ もやし ほうれん草 人参 小松菜 ねぎ わかめ	612	22.3	24日(木) 誕生日会 毎月の誕生日会の日には うさぎ組からぞう組のその月の 誕生児の保護者の方が対象で、給食の試食をお子さんと 一緒にすることができます。(但し有料になります) * 材料の発注の関係がありますので、できるだけ早く 各クラス担任に申し出てください。 また、感染症等が流行している際は、お断りする場合も ありますのでご了承ください。 ～旬の野菜情報～ 今月は、園の畑から「のらぼう」、「菜の花(白菜)」を 給食に取り入れています。後半にかけては、 「グリーンアスパラガス」、「ふき」、「生たけのこ」などが 献立に入ってきます。 * 今年畑の絹さやが早く収穫できそうです。 * メニューの青字は今月の誕生児のリクエストです。 ★献立表内の青字は、ぞう組の子供たちの誕生日に 誕生児リクエストメニューを取り入れて組んでいます。
23/水		パンズパン チキンカツ ポテトサラダ 春雨スープ 新玉ねぎのおかか和え パナナ	牛乳 みかんゼリー せんべい	パンズパン パン粉 油 小麦粉 春雨 じゃが芋 マヨドレ	鶏肉 豆腐 豚肉 牛乳	赤・黄ピーマン 人参 アスパラ 新玉ねぎ のらぼう	619	24.1	
24/木	誕生 日会	赤飯 豚肉のみそ焼き ふきの煮物 柿の葉の天ぷら すまし汁 ヤクルト	ほうじ茶 ヨーグルト ビスケット	こめ 三温糖 ざらめ 片栗粉 油 麴	ごま 豚肉 小豆 油揚げ ヤクルト ヨーグルト	玉ねぎ きゃべつ ふき 人参 絹さや 柿の葉 たけのこ ほうれん草	596	23.2	
25/金		たけのこごはん ゆでアスパラ アジの竜田揚げ 甘夏 そうめんスープ キャベツの浅漬け	牛乳 ココア蒸しパン	こめ 片栗粉 油 マヨドレ そうめん 蒸しパンミックス	鶏肉 あじ 油 油揚げ チーズ 牛乳	たけのこ 人参 キャベツ アスパラ 玉ねぎ 白菜 ほうれん草 ねぎ	628	24.5	
26/土		きのこうどん じゃが煮 アスパラの炒め物 チーズ パナナ	牛乳 ジャムサンド	うどん 食パン じゃが芋 ざらめ 油 ホットドックパン	油揚げ 鶏肉 牛肉 チーズ 牛乳	まいたけ しめじ えのき 小松菜 ねぎ わかめ ごぼう アスパラ 人参	591	21.6	
28/月		ごはん 蒸し鶏の和え物 ひじき入りきんぴら みそ汁 ヤクルト	牛乳 かりんとう	こめ マヨドレ 油 ざらめ 小麦粉 黒砂糖 ごま油	鶏肉 凍り豆腐 ヤクルト 牛乳	レタス 人参 黄ピーマン ひじき ごぼう わかめ のたぼう ねぎ もやし	665	24.2	
30/火		パンズパン グリーンサラダ ささ身のカレー風味揚げ ポトフ パナナ	ほうじ茶 ヨーグルト パイスティック	パンズパン 片栗粉 油 三温糖 じゃが芋 パイ皮 グラニュー糖	ささ身 ツナ 豚肉 ヨーグルト チーズ	サニーレタス きゃべつ レタス セロリ 玉ねぎ 人参 アスパラ	617	27.0	

* 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。

小学校と中学校の入学のお祝い

入学式の後、卒園児たちが真新しいランドセルや制服姿を見せに来てくれたので、お祝いの意味を込めて小学1年生には「お赤飯」、中学1年生には「クッキー」を用意しました。

また、赤飯は園児たち(きりん・ぞう)も給食で食べ、この間卒園したぞう組のお兄さん・お姉さんが、今日から小学1年生になったお祝いの日ということを食を通して伝えるために取り組んでいます。



よもぎ

今年も1年分のよもぎを摘みました。ゆがいてから小分けにして冷凍し、毎月活用していきます。これは子供たちに「よもぎ」の味(香り)を覚えてもらい、大きくなってよもぎを口にしたときに、保育園時代を思い出してくれたらいいなという願いで取り組んでいるものです。



お花見給食(園庭)

今年も園庭の桜がきれいに咲いたので、各クラスお花見給食を行いました。



山椒の葉

みんなの家の駐車場に山椒の木が植えてあるので、毎年調理で葉を摘み、活用しています。

葉は湯がいてから刻み、こぶの佃煮と混ぜ合わせます。そして給食でごはんの上にのせてうさぎ組からぞう組は味と香り(大人の味)を体験しています。

たけのこごはんの時は、葉をごはんのにのせて見た目も楽しめます。

