



4月 献立表

献 第 1 号
令和2年3月25日
わかくさ中央こども園

日	曜	献立	主な材料	おやつ	3歳以上児 Kcal	家庭で食べて 欲しい食品	
1	水	焼きそば、さっぱりサラダ ふわふわスープ	焼きそば、豚肉、キャベツ、人参、玉葱、もやし ピーマン、きゅうり、コーン、アラスカ、卵 ベーコン、わかめ、パセリ	ジャムサンド スキムミルク☆	522	芋類	
2	木	玄米ごはん、野菜コロケ ごまだれサラダ、味噌汁	じゃが芋、玉葱、人参、グリーンピース、鶏ささみ キャベツ、きゅうり、長葱、白菜、豆腐、油揚げ	みかんケーキ 牛乳 ☆	546	海藻類	
3	金	カレーライス、ツナサラダ チーズ、お茶	豚肉、じゃが芋、玉葱、人参、グリーンピース ツナ缶、キャベツ、きゅうり、コーン	米菓 ヤクルト	550	魚介類	
6	月	ごはん、手作りふりかけ 肉豆腐、おひたし、お茶	干し海老、しらす干し、青のり、豚肉、玉葱、人参 しめじ、焼き豆腐、もやし、ほうれん草、コーン	アップルポンチ ☆	523	乳・乳製品	
7	火	鶏ごぼうごはん、海苔酢あえ 春キャベツの味噌汁	鶏肉、ごぼう、人参、もやし、ほうれん草、ツナ缶 キャベツ、油揚げ、長葱、えのきたけ	ピーチゼリー ☆	417	卵	
8	水	煮込みうどん、ピザ風ポテト ミニゼリー	うどん、白菜、ほうれん草、長葱、かまぼこ、人参 油揚げ、じゃが芋、ピーマン、豚挽肉、チーズ	クリームパン スキムミルク	485	きのこ類	
9	木	玄米ごはん、鶏肉の味噌がらめ ひじきサラダ、むらくも汁	鶏肉、ひじき、キャベツ、きゅうり、コーン、ハム 卵、人参、玉葱、チンゲンサイ、ベーコン	ゴーフレット お茶	466	果物	
10	金	ビビンバ丼 アラスカときゅうりのあえもの 青菜とコーンのスープ	豚挽肉、しらす干し、もやし、きゅうり、人参、卵 アラスカ、もやし、えのきたけ、青菜、ベーコン コーン、クリームコーン、玉葱、じゃが芋	カステラの ベリーソース 牛乳 ☆	575	海藻類	
13	月	ごはん、海苔の佃煮 炒り豆腐、しらすあえ、お茶	海苔、豆腐、卵、鶏挽肉、人参、干し椎茸、小松菜 長葱、キャベツ、きゅうり、しらす干し、みかん缶	フルーツポンチ ☆	398	乳・乳製品	
14	火	ごはん、白身魚フライ ボイル野菜、豆乳味噌汁	白身魚、人参、コーン、ハム、きゅうり、キャベツ じゃが芋、大根、長葱、しめじ、小松菜、豆乳	ビスケット スキムミルク	547	肉類	
15	水	ツナとキャベツのスパゲティ フレンチサラダ、たまごスープ	スパゲティ、ツナ缶、キャベツ、人参、きゅうり コーン、レーズン、みかん缶、ハム、卵、きくらげ ほうれん草、長葱	ピザ風トースト 牛乳 ☆	454	豆・大豆製品	
16	木	玄米ごはん、煮込みハンバーグ しょうゆフレンチ、野菜スープ	豚挽肉、鶏挽肉、玉葱、トマト缶、キャベツ、人参 きゅうり、アラスカ、ほうれん草、みかん缶、白菜 ベーコン、小松菜、しめじ、長葱、コーン、豆腐	オーブンリッツ お茶 ☆	541	卵	
17	金	スタミナ丼、甘酢あえ 小松菜の味噌汁	豚肉、人参、玉葱、ピーマン、もやし、きゅうり わかめ、アラスカ、コーン、小松菜、長葱、豆腐	オレンジ	450	芋類	
20	月	ゆかりごはん、野菜の香味あえ すき焼き風汁	ゆかり、もやし、ほうれん草、しらす干し、卵 豚肉、人参、白菜、長葱、えのきたけ、焼き豆腐	クッキー スキムミルク	496	果物	
21	火	ごはん、鮭の味噌マヨネーズ焼き 野菜のごま酢あえ、しめじ汁	鮭、玉葱、もやし、きゅうり、コーン、ほうれん草 人参、油揚げ、しめじ、小松菜、豆腐、長葱	野菜かりんとう お茶	461	肉類	
22	水	塩ラーメン、シュウマイ ナムル	中華麺、ベーコン、もやし、玉葱、人参、わかめ コーン、メンマ水煮、きゅうり、ほうれん草、ハム	チーズサンド スキムミルク☆	522	きのこ類	
23	木	竹の子ごはん、千キンナゲット おかかあえ、花麩のすまし汁	竹の子、干し椎茸、人参、油揚げ、ほうれん草 もやし、コーン、花麩、なると、えのきたけ、長葱	いちごゼリー ☆	416	乳・乳製品	
24	金	春雨丼、中華あえ コンソメスープ	春雨、豚挽肉、ピーマン、人参、干し椎茸、わかめ 鶏ささみ、きゅうり、キャベツ、ベーコン、長葱	バナナ	479	芋類	
27	月	ごはん、麻婆豆腐 バンサンスー、お茶	豆腐、人参、玉葱、豚挽肉、長葱、春雨、キャベツ きゅうり、ハム、コーン、みかん缶、卵	ヨーグルトあえ ☆	544	魚介類	
28	火	ベジタブルピラフ ごまネースあえ 春野菜のミルクスープ	人参、ピーマン、玉葱、コーン、ベーコン、ひじき キャベツ、きゅうり、じゃが芋、アスパラガス マッシュルーム缶	フンドッグ スキムミルク☆	567	果物	
29	水	昭和の日					
30	木	玄米ごはん、春巻き マロニーサラダ きのこ野菜の中華スープ	マロニー、ハム、きゅうり、人参、キャベツ 竹の子水煮、なめこ、えのきたけ、小松菜	いちご蒸しパン スキムミルク☆	522	卵	

歓迎会

誕生会

ご入園・ご進級おめでとうございます

☆マークは手作りおやつの日です。

保育園の給食では豊かな食体験がたくさんできるようにいろいろなことに取り組んでいます！

わかくさ中央こども園の給食の特色

- ★独自のオリジナルメニューです
- ★行事食、伝統食を取り入れて四季を楽しみます
- ★手作りおやつがたくさんです
- ★旬の食材、地場の食材を使うよう心がけています

わかくさ中央こども園ではこんなことをしています

- ☆食育活動の実施(野菜の栽培、野菜の皮むき、クッキングなどの取り組みを計画しています)
- ☆給食だよりの発行(春・夏・秋・冬・年度末号)
- ☆玄関にその日の献立が展示してありますので、ぜひご覧下さい！(量は5歳児目安)

