



# 4月 献立表

献 第 1 号  
 令和3年4月5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	
5	月	五目ごはん、おひたし 春キャベツの味噌汁	ひじき、れんこん、干し椎茸、人参、鶏肉、油揚げ もやし、ほうれん草、コーン、キャベツ、豆腐	オープンリッツ お茶	436	魚介類	
6	火	カレーライス、ポイル野菜 チーズ、お茶	豚肉、じゃが芋、玉葱、人参、グリーンピース キャベツ、きゅうり、コーン、ハム	ヨーグルト	483	豆・大豆製品	
7	水	煮込みうどん、ピザ風ポテト オレンジ	うどん、白菜、小松菜、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	ジャムサンド 牛乳	463	卵	
8	木	玄米ごはん、煮込みハンバーグ ツナサラダ、野菜スープ	豚挽肉、鶏挽肉、玉葱、トマト、ツナ缶、キャベツ きゅうり、コーン、ベーコン、白菜、人参、小松菜 しめじ、豆腐、長葱	カステラ スキムミルク	628	海藻類	
9	金	ビビンバ丼 アラスカときゅうりのあえもの 味噌汁	豚挽肉、しらす干し、もやし、きゅうり、人参、卵 アラスカ、えのきたけ、長葱、白菜、豆腐、油揚げ	りんごゼリー	436	乳・乳製品	
12	月	ごはん、海苔の佃煮 しらすあえ、すき焼き風汁	海苔、キャベツ、きゅうり、しらす干し、みかん缶 豚肉、人参、白菜、長葱、えのきたけ、焼き豆腐	ビスケット スキムミルク	503	芋類	
13	火	ごはん、野菜コロッケ ごまだれサラダ、なめこ汁	じゃが芋、人参、鶏ささみ、キャベツ、きゅうり もやし、なめこ、豆腐、長葱	豆乳くずもち お茶	481	果物	
14	水	ツナとキャベツのスパゲティ フレンチサラダ ふわふわスープ	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、玉葱 ベーコン、わかめ	スティックパン 牛乳	488	緑黄色野菜	
15	木	玄米ごはん、鶏肉の味噌がらめ ひじきサラダ、豆乳味噌汁	鶏肉、ひじき、キャベツ、きゅうり、人参、コーン ハム、じゃが芋、大根、しめじ、油揚げ、豆乳	オレンジ	416	卵	
16	金	人參ピラフ、ごまネースあえ 春野菜のミルクスープ ミニゼリー	人参、玉葱、ウインナー、ひじき、キャベツ きゅうり、コーン、じゃが芋、アスパラガス ベーコン	いちご蒸しパン スキムミルク	623	きのご類	
19	月	ゆかりごはん、野菜の香味あえ 肉じゃが、お茶	ゆかり、豚肉、じゃが芋、玉葱、人参、干し椎茸 車麩、もやし、ほうれん草、卵、しらす干し	バナナ	469	豆・大豆製品	
20	火	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、わかめ きゅうり、アラスカ、コーン、小松菜、豆腐、長葱	クッキー スキムミルク	460	果物	
21	水	しょうゆラーメン、シュウマイ ナムル	中華麺、メンマ水煮、小松菜、なると、コーン チャーシュー、長葱、もやし、きゅうり、人参 みかん缶、ハム、ほうれん草	ピザ風トースト 牛乳	464	芋類	
22	木	玄米ごはん 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、油揚げ ほうれん草、しめじ、人参、小松菜、豆腐、長葱	野菜かりんとう お茶	459	肉類	
23	金	たけのこごはん 千キンナゲット、おかかあえ 花麩のすまし汁	たけのこ、干し椎茸、人参、油揚げ、ほうれん草 もやし、コーン、かつお節、花麩、なると、長葱 えのきたけ	いちごゼリー	490	卵	
26	月	ごはん、千切りたくあん、お茶 豆腐の中華煮、パンサンスー	たくあん、豆腐、アラスカ、もやし、たけのこ 人参、ニラ、干し椎茸、春雨、キャベツ、きゅうり ハム、コーン、みかん缶、卵	フルーツポンチ	444	乳・乳製品	
27	火	ごはん、春巻き 中華あえ、ワンタンスープ	鶏ささみ、きゅうり、キャベツ、人参、わかめ ワンタン、豚肉、小松菜、白菜、もやし、コーン メンマ水煮、干し椎茸	チーズサンド スキムミルク	596	魚介類	
28	水	海鮮焼きそば、さっぱりサラダ わかめスープ	焼きそば、海鮮ミックス、たけのこ、人参、長葱 ピーマン、干し椎茸、もやし、きゅうり、コーン アラスカ、わかめ、長葱、豆腐	豆腐ドーナツ 牛乳	534	肉類	
29	木	昭和の日					
30	金	こいのほりランチ、ごまあえ 若竹汁、ゼリー	わかめ、豚挽肉、鶏挽肉、玉葱、キャベツ、人参 ほうれん草、たけのこ、油揚げ、長葱	3歳以上児 かしわもち、お茶 3歳未満児 ミニたいやき、お茶	433	きのご類	

歓迎会

誕生会

こどもの日会



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)

