



4月 献立表

献 第 1 号
令和4年4月2日
わかさ中央こども園

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
4	月	梅ちりごはん、おひたし キャベツの味噌汁	ゆかり、しらす干し、青じそ、もやし、ほうれん草 人参、コーン、キャベツ、ウインナー、しめじ	ウエハース スキムミルク	381	芋類
5	火	ごはん、白身魚フライ ごまだれサラダ、わかめスープ	白身魚、鶏ささみ、キャベツ、きゅうり、人参 もやし、わかめ、豆腐、長葱	米菓 お茶	479	緑黄色野菜
6	水	煮込みうどん、じゃがチーズ 果物	うどん、白菜、小松菜、かまぼこ、油揚げ、長葱 人参、じゃが芋、玉葱、ベーコン、チーズ	ジャムサンド 牛乳	456	きのこ類
7	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	ビスケット スキムミルク	595	果物
8	金	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	りんごゼリー	463	魚介類
11	月	ごはん、豆腐の中華煮 パンサンスー、お茶	豆腐、アラスカ、もやし、人参、たけのこ水煮 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	431	乳・乳製品
12	火	ごはん、野菜コロケ ごまネースあえ、なめこ汁	じゃが芋、人参、ひじき、キャベツ、きゅうり コーン、なめこ、豆腐、油揚げ、長葱	野菜かりんとう お茶	443	肉類
13	水	ツナとキャベツのスパゲティ さっぱりサラダ ふわふわスープ	スパゲティ、ツナ缶、キャベツ、コーン、もやし きゅうり、アラスカ、卵、玉葱、人参、ベーコン わかめ	カステラ スキムミルク	407	豆・大豆製 品
14	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、長葱、しめじ、小松菜 油揚げ、豆乳	甘夏	403	卵
15	金	ベジタブルピラフ しょうゆフレンチ 春野菜のミルクスープ	人参、ピーマン、玉葱、コーン、キャベツ きゅうり、アラスカ、みかん缶、ほうれん草 じゃが芋、小松菜、アスパラガス、ベーコン、牛乳	いちご蒸しパン 牛乳	530	海藻類
18	月	わかめごはん、肉じゃが 野菜の香味あえ、お茶	わかめ、豚肉、じゃが芋、玉葱、人参、しらたき グリーンピース、干し椎茸、車麩、もやし、卵 ほうれん草、しらす干し	ヨーグルト	459	果物
19	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、えのきたけ 豆腐、長葱	豆乳くずもち お茶	413	乳・乳製品
20	水	しょうゆラーメン、ナムル シュウマイ	中華麺、メンマ水煮、小松菜、なると、長葱 チャーシュー、コーン、もやし、きゅうり、ハム ほうれん草、みかん缶	スティックパン スキムミルク	468	きのこ類
21	木	玄米ごはん、鮭のつけ焼き 野菜のごま酢あえ、わかめ汁	鮭、長葱、もやし、ほうれん草、きゅうり、コーン 人参、油揚げ、豆腐、わかめ	豆腐ドーナツ 牛乳	471	肉類
22	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、花麩、なると、えのきたけ、長葱	クレープ お茶	444	芋類
25	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	バナナ	424	卵
26	火	ごはん、車麩の揚げ煮 干草あえ、かきたま汁	車麩、キャベツ、人参、ほうれん草、かまぼこ もやし、卵、小松菜、長葱	クッキー スキムミルク	490	海藻類
27	水	焼きそば、中華あえ 青菜とコーンのスープ	焼きそば、キャベツ、人参、玉葱、ピーマン もやし、鶏ささみ、きゅうり、わかめ、小松菜 ベーコン、クリームコーン、コーン、じゃが芋	ピザトースト 牛乳	512	豆・大豆製 品
28	木	こいのぼりランチ、ごまあえ 若竹汁、ゼリー	豚挽肉、鶏挽肉、玉葱、もやし、コーン ほうれん草、わかめ、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	512	魚介類
29	金	昭和の日				

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)

