



# 4月予定献立表



日	曜	昼食献立名	10時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			3時おやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
6	月	ぼりんこお茶					
7	火	ホームパイお茶					
8	水	クラッカーお茶					
9	木	ハヤシライス 切干大根サラダ もも缶	二色せんべい お茶	米、押麦、フレンチドレッシング(分離型)、油	豚肉(もも)、ツナ油漬缶、蒸し大豆	もも缶、たまねぎ、にんじん、キャベツ、マッシュルーム、切り干しだいこん	
10	金	ごはん さばの塩焼き ひじきの煮物 みそ汁(小松菜)	バナナ カルテツサプシ お茶	米、さといも、しらたき、砂糖	さば、蒸し大豆、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、にんじん、こまつな、たまねぎ、いんげん、ひじき	
13	月	 <b>入園式</b>					
14	火	ごはん 白身魚のタルタル焼き いんげんとコーンのソテー 白菜スープ	もも缶 星っこ お茶	米、タルタルソース、油	メルルーサ、蒸し大豆、ウインナー	もも缶、いんげん、はくさい、にんじん、たまねぎ、コーン缶	
15	水	わかめごはん 肉じゃが じゃこサラダ バナナ	小丸ちゃん お茶	米、じゃがいも、しらたき、和風ドレッシング、砂糖、油	豚肉(もも)、豚肉(ばら)、蒸し大豆、しらす干し、ごま	バナナ、にんじん、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、だいこん、グリーンピース(冷凍)	
16	木	カラフル納豆丼 豚汁 オレンジ	英字ビスケット 豆乳	米、さといも、押麦	挽きわり納豆、豚肉(もも)、豚肉(ばら)、蒸し大豆、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	オレンジ、オクラ、にんじん、だいこん、コーン缶、ねぎ、焼きのり	

### ☆朝食と生活リズムの関係☆

朝食をしっかり食べることで、胃腸が刺激され排便の習慣も身に付くようになります。朝ごはんを食べるためには、朝ギリギリまで寝ていると食欲が出ないため、早寝・早起きが大切です。毎日、3食決まった時間に食事をとることで規則正しい生活習慣が身に付き、子どもの健やかな成長と生活リズムが確立します。また、家族も一緒に規則正しい生活を送ると、子ども達にも自然に生活リズムが身に付きます。

### ☆好き嫌いへの対応☆

離乳食も9~11か月頃になると、赤ちゃんにも食べ物の好みが出てきます。特に、初めて口にするとものや食べ慣れないものは、なかなか食べてくれません。食べないからといって与えるのをあきらめるのではなく、調理法を変えたり、味つけを変えたりして、少しずつ与えてみましょう。ただし、無理強いはいしなさい。生活リズムを整えながら、しばらくするとすんなり食べてくれることもあります。

日	曜	昼食献立名	10時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			3時おやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
17	金	ごはん あじのねぎみそ焼き キャベツのおかか和え 豆腐のすまし汁	一口ゼリー プチスティック お茶	米、食パン、砂糖	牛乳(低脂肪)、あじ、木綿豆腐、ツナ油漬缶、蒸し大豆、米みそ(淡色辛みそ)、ごま、かつお節	キャベツ、にんじん、こまつな、たまねぎ、ブルーベリージャム、葉ねぎ、えのきたけ	ブルーベリー ジャムサンド 牛乳
20	月	ごはん ちくわのマヨチーズ焼き ハムサラダ(和ドレ) きのこスープ	もも缶 ミニのりすけ お茶	米、コーンフレーク、マヨネーズ、和風ドレッシング	牛乳(低脂肪)、ちくわ、ハム、ビザ用チーズ、ベーコン、無塩バター、ヨーグルト(無糖)	もも缶、キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、えのきたけ、しめじ、しいたけ、いんげん	マシュマロフレーク 牛乳
21	火	ごはん 鶏肉のさっぱり焼き 大根とツナの和え物 みそ汁(もやし)	りんごジャムサンド 豆乳	米、ホットケーキ粉、砂糖、マヨネーズ、オートミール	牛乳(低脂肪)、鶏もも肉、ツナ油漬缶、卵、調製豆乳、おから、蒸し大豆、脱脂粉乳、米みそ(淡色辛みそ)、ヨーグルト(無糖)、無塩バター	だいこん、もやし、にんじん、ほうれんそう、たまねぎ、きゅうり、コーン缶	おからココア 蒸しパン 牛乳
22	水	ごはん マーボー豆腐 春雨サラダ 中華スープ(きくらげ)	一口ゼリー きなこせんべい お茶	米、小麦粉、砂糖、ショートニング、片栗粉、はるさめ、ごま油	牛乳(低脂肪)、木綿豆腐、豚ひき肉、蒸し大豆、無塩バター、ハム、脱脂粉乳、ヨーグルト(無糖)、凍り豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、黒ごま	にんじん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、えのきたけ、葉ねぎ、黒きくらげ	黒ごまボール 牛乳
23	木	ごはん 赤魚の照り焼き チンゲン菜の和え物 なめこのみそ汁	バナナ パイ缶 ミニハート お茶	米、小麦粉、三温糖、オートミール、ごま油	牛乳(低脂肪)、あかうお、ツナ油漬缶、蒸し大豆、卵、無塩バター、脱脂粉乳、米みそ(淡色辛みそ)、ヨーグルト(無糖)、ごま	パイ缶、チンゲンサイ、にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、キャベツ、なめこ、葉ねぎ	かぼちゃのケーキ 牛乳
24	金	ごはん 豚肉のマーマレード焼き ひじきのサラダ オニオンスープ	バナナ ウエハース 豆乳	米、砂糖、油	牛乳(低脂肪)、豚肉(もも)、ハム、ごま	バナナ、みかん缶、たまねぎ、にんじん、パイ缶、キャベツ、こまつな、マーマレード、ひじき	フルーツゼリー ウエハース (3上のみ) 牛乳
27	月	ごはん ししゃもの磯焼き ハリハリサラダ みそ汁(ごぼう)	一口ゼリー 豆乳ラスク 豆乳	米、焼心、グラニュー糖、オリーブ油、パン粉、砂糖	牛乳(低脂肪)、ししゃも、ツナ油漬缶、蒸し大豆、無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)	にんじん、たまねぎ、こまつな、きゅうり、ごぼう、切り干しだいこん、カットわかめ、あおのり	麩のココアラスク 牛乳
28	火	ごはん 鶏肉のごまみそ焼き キャベツとチーズの和え物 すまし汁(かまぼこ)	花せんべい お茶	米、食パン、マヨネーズ、砂糖	牛乳(低脂肪)、鶏もも肉、かまぼこ、チーズ、しらす干し、ヨーグルト(無糖)、粉チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	キャベツ、たまねぎ、にんじん、こまつな、葉ねぎ、あおのり	じゃこトースト 牛乳
30	木	親子丼 いんげんとちくわの和え物 バナナ	いちごウエハース 豆乳	米、マカロニ、砂糖	牛乳(低脂肪)、鶏もも肉、卵、ちくわ、きな粉、凍り豆腐	バナナ、いんげん、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ、焼きのり	マカロニあべかわ 牛乳

### ●◎じゃこトースト◎●

#### 【材料】大人5人分

- 食パン(10枚切り) 5枚
- しらす干し 12g
- マヨネーズ 36g (大3)
- 粉チーズ 4g
- あおのり 1g

#### 【作り方】

- ①しらす干しに熱湯をかけて2-3分浸し、塩抜きをする
- ②ボールに水気を切った①とマヨネーズ、粉チーズ、あおのりを入れて混ぜ合わせる
- ③食パンに③を塗り、トースター等で表面をカリッと焼く



入園おめでとうございます。新しい生活がスタートする4月になりました。初めは緊張と不安でいっぱいだと思います。子ども達が毎日楽しく、安心でおいしい給食を提供できるよう給食室一同頑張っていきたいと思いますのでよろしくお願い致します。  
困っていることや気になることがありましたら、お気軽にお声掛けください。