

給食献立表

2024年4月

常盤こころ保育園

日付	昼食献立名	材 料	3時おやつ		
	毎日つくもの	麦 茶	牛 乳		
1・15 月	和風スパゲティ さつま芋のレモン煮 レタスのスープ	スパゲティ、ベーコン、人参、玉葱、ピーマン、 油、コンソメ、醤油、かつお節 さつま芋、砂糖、レモン汁、干ぶどう レタス、人参、玉葱、水、塩、コンソメ	きつねおにぎり (米、油揚げ、だし、砂糖、醤油) グレープフルーツ		
2・16 火	御飯 鶏の唐揚げ 和えもの 味噌汁	米 鶏肉、醤油、生姜、にんにく、片栗粉、小麦粉、油 ブロッコリー、人参、コーン缶、ツナ缶、醤油 もやし、長葱、だし、味噌	バナナシフォンケーキ (バナナ、レモン汁、小麦粉、卵、 グラニュー糖、ベーキングパウダー、油) りんご		
3・17 水	ロールパン かじきのムニエル フレンチサラダ 野菜スープ 牛乳	ロールパン かじき、塩、小麦粉、バター、ケチャップ キャベツ、人参、胡瓜、みかん缶、砂糖、酢、油、塩 ほうれん草、玉葱、人参、塩、コンソメ 牛乳	五平餅 (米、砂糖、みりん、味噌、片栗粉) いちご		
4・18 木	ドライカレー じゃが芋ソテー すまし汁	米、豚挽、生姜、にんにく、人参、玉葱、ピーマン、バター、 小麦粉、カレー粉、砂糖、ソース、ケチャップ、塩、コンソメ じゃが芋、アスパラガス、人参、油、コンソメ、醤油 白菜、にら、しめじ、だし、塩、醤油	フルーチェ いちご (フルーチェ いちご、牛乳) クラッカーサンド (クラッカー、りんごジャム)		
5・19 金	御飯 鮭の磯辺焼き 高野豆腐の煮物 味噌汁	米 鮭、生姜、醤油、片栗粉、青のり 高野豆腐、人参、いんげん、椎茸、だし、砂糖、みりん、塩、醤油 キャベツ、玉葱、だし、味噌	ラスク (食パン、マーガリン、グラニュー糖) オレンジ		
6・20 土	御飯 豚肉と青梗菜の炒めもの かぶの煮物 味噌汁	米 豚肉、玉葱、青梗菜、砂糖、醤油、片栗粉、油 かぶ、かぶ・葉、人参、だし、砂糖、みりん、醤油 さつま芋、長葱、だし、味噌	うす焼しょうゆせんべい 鉄入りきなこフィンガービス バナナ		
8・22 月	御飯 ひじきつくね もやしの中華和え 味噌汁	米 豚挽、玉葱、ひじき、砂糖、塩、醤油、片栗粉 もやし、水菜、人参、砂糖、酢、醤油、ごま油 じゃが芋、人参、玉葱、だし、味噌	アメリカンドッグ (ホットケーキミックス粉、卵、牛乳、油) りんご		
9・23 火	御飯 鯖の西京焼き 白和え すまし汁	米 鯖、砂糖、みりん、味噌 豆腐、ごま、砂糖、塩、人参、ほうれん草、しめじ、こんにゃく、 だし、みりん、醤油 麩、万能葱、人参、だし、塩、醤油	マリトッツォ (ロールパン、生クリーム クリームチーズ、グラニュー糖) オレンジ		
10・24 水	鶏南蛮うどん さつま芋の天ぷら 変り漬け ヨーグルト	干麺、鶏肉、人参、玉葱、青梗菜、干椎茸、 だし、砂糖、みりん、塩、醤油 さつま芋、天ぷら粉、塩、油 胡瓜、塩、醤油、ごま油 ヨーグルト	マドレーヌ (小麦粉、ベーキングパウダー、 卵、バター、グラニュー糖、レモン汁) グレープフルーツ		
11・25 木	菜の花ごはん 鯖の塩焼き 南瓜のあんかけ 味噌汁	米、昆布、卵、砂糖、塩、油、しらす、小松菜、醤油 鯖、塩 南瓜、だし、砂糖、みりん、醤油、片栗粉 若布、大根、えのきたけ、だし、味噌	鈴カステラ 二色せんべい バナナ		
12・26 金	ぶどうパン クリームシチュー きんぴらサラダ りんご	ぶどうパン 豚肉、人参、玉葱、じゃが芋、アスパラガス、 バター、小麦粉、牛乳、塩、コンソメ 牛蒡、だし、砂糖、醤油、人参、胡瓜、ハム、酢、塩、油 りんご	おにぎり (米、昆布佃煮) オレンジ		
13・27 土	御飯 ローストチキン キャベツの旨煮 味噌汁	米 鶏肉、玉葱、生姜、にんにく、みりん、醤油 キャベツ、人参、油揚げ、だし、砂糖、醤油、ごま油 里芋、玉葱、だし、味噌	カルシウム&テツウエハース こつぶじゃがあられ バナナ		
30 火	ジャージャー麺 紅白煮 すまし汁 ヨーグルト	中華麺、豚挽、生姜、にんにく、人参、玉葱、長葱、たけのこ 干椎茸、胡瓜、中華だし、砂糖、醤油、甜麺醬、味噌 じゃが芋、人参、だし、みりん、醤油 小松菜、人参、だし、塩、醤油 ヨーグルト	絞り出しクッキー (小麦粉、ココア、バター、牛乳、 グラニュー糖、バニラエッセンス) オレンジ		
3~5歳児 1か月の平均栄養量 (おやつ含む)		エネルギー	576kcal	鉄	2.8mg
		たんぱく質	23.2g	カルシウム	262mg
		脂 質	18.6g	ビタミンC	43mg
		塩 分	2.5g	食物繊維	5.6g

※材料の都合により献立が変更になることがあります。

離乳食献立表 後期食・完了期食

2024年4月

常盤こころ保育園

日	曜	午前 後期食・完了期食(I・II)		午後 後期食・完了期食(I)		午後 完了期食(II)	
1・15	月	煮込みうどん さつま芋のレモン煮 コンソメ煮	うどん、豚挽、人参、 玉葱、ピーマン、かつお節 さつま芋、レモン汁 青梗菜、人参、玉葱	全粥・軟飯 豆腐ステーキ 白菜ソテー 味噌汁	豆腐、小麦粉 白菜、人参、玉葱 にら、玉葱	おにぎり 味噌汁	米、鶏挽、だし、 砂糖、醤油 にら、玉葱
2・16	火	全粥・軟飯 つくね煮 和えもの 味噌汁	鶏挽 ブロッコリー、人参、ツナ 南瓜、玉葱	全粥・軟飯 たらの甘酢煮 なすの味噌煮 すまし汁	たら 茄子、玉葱 アスパラ、人参	バナナシフォンケーキ すまし汁	小麦粉、卵、砂糖、油 ベーキングパウダー、 バナナ、レモン汁 アスパラ、人参
3・17	水	パンがゆ・食パン かじきのムニエル 野菜サラダ 野菜スープ	かじき、小麦粉、バター キャベツ、人参 ほうれん草、人参、玉葱	全粥・軟飯 肉団子の旨煮 大根のきんぴら すまし汁	豚挽、人参、玉葱、さつま芋 大根、人参 青梗菜、玉葱	五平餅 すまし汁	米、砂糖、みりん、 味噌、片栗粉 青梗菜、玉葱
4・18	木	全粥・軟飯 そばろ煮 じゃが芋ソテー すまし汁	豚挽、人参、玉葱、ピーマン じゃが芋、アスパラ、人参 白菜、にら	煮込みうどん しらすのあんかけ ゆかり和え	うどん、人参、 玉葱、南瓜 しらす、人参、玉葱 小松菜、ゆかり	煮込みうどん ゆかり和え	うどん、人参、 玉葱、南瓜 小松菜、ゆかり
5・19	金	全粥・軟飯 鮭の磯辺煮 高野豆腐の煮物 味噌汁	鮭、青のり 高野豆腐、人参 キャベツ、玉葱	パンがゆ・食パン ポトフ 里芋のバター焼き トマト	鶏挽、人参、玉葱、ブロッコリー 里芋、バター トマト	ラスク ポトフ	食パン、マーガリン、 砂糖 鶏挽、人参、玉葱、 ブロッコリー
6・20	土	全粥・軟飯 豚挽の炒めもの かぶの煮物 味噌汁	豚挽、玉葱、青梗菜 かぶ、葉、人参 さつま芋、玉葱	全粥・軟飯・フルーツ 豆腐の野菜煮 おかか和え 味噌汁	バナナ 豆腐、人参、玉葱 ほうれん草、人参、かつお節 カリフラワー、玉葱	軟飯 豆腐の野菜煮 おかか和え フルーツ	豆腐、人参、玉葱 ほうれん草、人参、かつお節 バナナ
8・22	月	全粥・軟飯 つくね 和えもの 味噌汁	豚挽、玉葱 ブロッコリー、人参 じゃが芋、人参、玉葱	煮込みうどん 卵焼き 野菜炒め	うどん、人参、玉葱、にら 卵 キャベツ、人参、玉葱	さつま芋ドッグ すまし汁	ホットケーキミックス粉、 さつま芋、卵、牛乳、油 人参、玉葱、にら
9・23	火	全粥・軟飯 たらの味噌煮 白和え すまし汁	たら 豆腐、ごま、人参、ほうれん草 麩、人参、玉葱	パンがゆ・食パン 木葉焼き ミルク煮 野菜スープ	豚挽、南瓜、玉葱 大根、人参、牛乳 白菜、人参	サンドイッチ 野菜スープ	食パン、クリームチーズ 白菜、人参
10・24	水	煮込みうどん さつま芋の甘煮 スティック人参 ヨーグルト	うどん、鶏挽、人参、玉葱、青梗菜 さつま芋 人参 プレーンヨーグルト	全粥・軟飯 鮭のホイル蒸し 和えもの トマトスープ	鮭、人参、玉葱、ピーマン アスパラ トマト、人参、玉葱	マドレーヌ トマトスープ	小麦粉、卵、バター、 ベーキングパウダー、 砂糖、レモン汁 トマト、人参、玉葱
11・25	木	全粥・軟飯 かじきの塩焼き 南瓜のあんかけ 味噌汁	かじき 南瓜 大根、玉葱	全粥・軟飯 そばろ煮 温野菜 味噌汁・フルーツ	鶏挽、人参、玉葱、ほうれん草 カリフラワー、人参、玉葱 茄子、人参・バナナ	軟飯 そばろ煮 温野菜 フルーツ	鶏挽、人参、玉葱、ほうれん草 カリフラワー、人参、玉葱 バナナ
12・26	金	パンがゆ・食パン クリームシチュー 野菜サラダ	豚挽、人参、玉葱、じゃが芋、 アスパラ、バター、小麦粉、牛乳 白菜、人参、ごま塩	全粥・軟飯 煮奴 煮浸し 味噌汁	豆腐 青梗菜、人参 ブロッコリー、玉葱	おにぎり 味噌汁	米、かつお節、醤油 ブロッコリー、玉葱
13・27	土	全粥・軟飯 煮鶏 キャベツの旨煮 味噌汁	鶏挽 キャベツ、人参 里芋、玉葱	全粥・軟飯 煮魚 チーズ和え 味噌汁	たら 小松菜、人参、粉チーズ かぶ、葉、人参	軟飯 煮魚 チーズ和え	たら 小松菜、人参、粉チーズ
30	火	味噌煮込みうどん 紅白煮 小松菜の煮浸し ヨーグルト	うどん、豚挽、人参、玉葱、長葱 じゃが芋、人参 小松菜、人参 プレーンヨーグルト	ソナと野菜のおかゆ なすの甘辛炒め 味噌汁	米、ツナ、人参、 玉葱、にら 茄子、玉葱 南瓜、玉葱	ソナと野菜のおかゆ 味噌汁	米、ツナ、人参、 玉葱、にら 南瓜、玉葱

※材料の都合により献立が変更になることがあります。

離乳食献立表 初期食・中期食

2024年4月

常盤こころ保育園

日	曜	午前 初期食Ⅰ	午前 初期食Ⅱ	午前 中期食Ⅰ・Ⅱ		午後 中期食Ⅰ・Ⅱ	
1・15	月	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 玉葱ペースト さつま芋ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・たい 玉葱つぶし さつま芋つぶし	煮込みうどん 煮物	うどん、鶏挽、人参、 玉葱、だし、醤油 さつま芋、だし	七倍がゆ 豆腐のあんかけ クタクタ煮	豆腐、人参、だし、醤油 白菜、玉葱、だし、味噌
2・16	火	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 南瓜ペースト ブロッコリーペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・豆腐 南瓜つぶし ブロッコリーつぶし	七倍がゆ 煮奴 やわらか煮	豆腐、だし、醤油 人参、玉葱、南瓜、 ブロッコリー、だし、味噌	七倍がゆ 鮭のトロみ煮 煮物	鮭、玉葱、だし、味噌 茄子、人参、だし
3・17	水	つぶしがゆ・野菜スープ 玉葱ペースト ほうれん草ペースト キャベツペースト	パンがゆ・野菜スープ 玉葱つぶし・たい ほうれん草つぶし キャベツつぶし	パンがゆ たらのスープ煮 煮浸し	たら、人参、玉葱、 キャベツ、だし、醤油 ほうれん草、だし	七倍がゆ そばろ煮 スープ煮	鶏挽、だし 大根、人参、玉葱 だし、醤油
4・18	木	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 白菜ペースト じゃが芋ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・豆腐 白菜つぶし じゃが芋つぶし	七倍がゆ 鶏挽の旨煮 じゃが芋のマッシュ	鶏挽、人参、玉葱、 白菜、だし、塩 じゃが芋、だし	煮込みうどん しらす煮	うどん、人参、玉葱、 南瓜、だし、味噌 しらす、小松菜、だし
5・19	金	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 玉葱ペースト キャベツペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・しらす 玉葱つぶし キャベツつぶし	七倍がゆ 煮魚 味噌煮	鮭、だし 人参、玉葱、 キャベツ、だし、味噌	パンがゆ 豆腐のトマト煮 里芋の煮物	豆腐、ブロッコリー、 トマト、だし、醤油 里芋、人参、だし
6・20	土		つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・豆腐 玉葱つぶし さつま芋つぶし	七倍がゆ 豆腐の煮物 かぶの煮物	豆腐、さつま芋、 玉葱、だし、味噌 かぶ、人参、だし、醤油	七倍がゆ 鶏挽の野菜煮 味噌煮	鶏挽、ほうれん草、 人参、だし、塩 カリフラワー、玉葱、だし、味噌
8・22	月	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト ブロッコリーペースト じゃが芋ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・豆腐 ブロッコリーつぶし じゃが芋つぶし	七倍がゆ 煮鶏 トロトロ煮	鶏挽、だし、醤油 人参、玉葱、じゃが芋、 ブロッコリー、だし、味噌	煮込みうどん 煮浸し	うどん、豆腐、玉葱、 だし、醤油 キャベツ、人参、だし
9・23	火	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 玉葱ペースト ほうれん草ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・たい 玉葱つぶし ほうれん草つぶし	七倍がゆ 魚の味噌煮 煮浸し	たら、だし、味噌 ほうれん草、人参、 玉葱、だし	パンがゆ 鶏挽のおろし煮 野菜のやわらか煮	鶏挽、大根、だし、醤油 白菜、南瓜、人参、 だし、塩
10・24	水	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 玉葱ペースト さつま芋ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・豆腐 玉葱つぶし さつま芋つぶし	煮込みうどん 煮奴 ヨーグルト	うどん、人参、玉葱、 さつま芋、だし、味噌 豆腐、だし、醤油 プレーンヨーグルト	七倍がゆ 煮魚 トマト煮	鮭、だし、味噌 人参、玉葱、トマト、だし
11・25	木	つぶしがゆ・野菜スープ 南瓜ペースト 大根ペースト 小松菜ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 南瓜つぶし・しらす 大根つぶし 小松菜つぶし	七倍がゆ しらすのあんかけ 南瓜のマッシュ	しらす、大根、小松菜、 だし、醤油 南瓜、だし	七倍がゆ 豆腐の旨煮 茄子の味噌煮	豆腐、カリフラワー、 玉葱、だし、醤油 茄子、人参、だし、味噌
12・26	金	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 白菜ペースト じゃが芋ペースト	パンがゆ・野菜スープ 人参つぶし・豆腐 白菜つぶし じゃが芋つぶし	パンがゆ 豆腐の野菜煮 煮浸し	豆腐、玉葱、じゃが芋、 だし、塩 白菜、人参、だし	七倍がゆ 鶏挽の味噌煮 煮浸し	鶏挽、だし、味噌 ブロッコリー、人参、 玉葱、だし、醤油
13・27	土		つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・たい 玉葱つぶし キャベツつぶし	七倍がゆ 鶏挽のやわらか煮 里芋の煮物	鶏挽、人参、玉葱、 キャベツ、だし、醤油 里芋、だし	七倍がゆ たらの旨煮 かぶの煮物	たら、小松菜、だし、醤油 かぶ、人参、だし、味噌
30	火	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト じゃが芋ペースト 小松菜ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・豆腐 じゃが芋つぶし 小松菜つぶし	煮込みうどん クタクタ煮 ヨーグルト	うどん、豆腐、人参、 じゃが芋、だし、味噌 小松菜、玉葱、だし プレーンヨーグルト	七倍がゆ 魚のスープ煮 南瓜のマッシュ	鮭、人参、玉葱、 茄子、だし、塩 南瓜、だし

※材料の都合により献立が変更になることがあります。

軽食献立表

2024年4月

日付	献立	材 料 名
1・15 月	サンドイッチ	食パン、ブルーベリージャム
2・16 火	おにぎり(ゆかり)	米、ゆかり
3・17 水	ホットケーキ	ホットケーキミックス粉、コーン、マヨドレ
4・18 木	トースト	食パン、コーン、マヨドレ
5・19 金	おにぎり(鶏挽)	米、鶏挽、砂糖、醤油
8・22 月	サンドイッチ	ロールパン、いちごジャム
9・23 火	おにぎり(おかか)	米、かつお節、醤油
10・24 水	スティックパン	食パン、きな粉、砂糖、塩、油
11・25 木	おにぎり(若菜)	米、若菜
12・26 金	蒸しパン	ホットケーキミックス粉、豆乳、油、さつまいも
30 火	おにぎり(たらこ)	米、たらこ、塩

※材料の都合により献立が変更になることがあります。



給食だより

2024年4月
常盤こころ保育園

ご入園・ご進級おめでとうございます。

暖かな陽気に色とりどりの花で外は春一色です。子ども達は、これから始まる園での新しい生活に、胸をときめかせていることでしょう。給食の時間が、保育園生活での楽しみの一つになるよう、おいしくて栄養たっぷりの食事を作りますので、よろしくお願いします。また人気のメニューのレシピを掲載しましたのでぜひ参考に作ってみてください。

常盤こころ保育園の給食は・・・



- ・和食を中心とした献立にし、行事食も取り入れています。
- ・旬の食材を使い、季節を感じられるような献立にしています。
- ・味付けは薄味を基本にして、食材の味を活かしています。
- ・給食材料には細心の注意を払い、できるだけ国産で無農薬もしくは低農薬のものを使用しています。
- ・衛生には十分気をつけ、調理をする人も日頃の体調管理を心がけています。



食育の一環として



かぜ・そら・たいよう組の子どもたちに玉葱の皮むきやモロヘイヤの葉とりやとうもろこしの皮むきをお願いしています。「保育園システム」の「お知らせ」にて連絡しますのでその時はバンダナの持参をお願いします。



マリトッツォ

<材料>子ども5人分

- ロールパン 5個
- クリームチーズ 15g
- グラニュー糖 7.5g
- 生クリーム 20g

<作り方>

- ①クリームチーズは常温に戻しておく。
- ②クリームチーズ・グラニュー糖をボールに入れ、泡立て器でよく混ぜる。
- ③よく混ぜたら生クリームを加え泡立て器でツノが立つまでよく泡立てる。
- ④ロールパンに切り込みを入れ、③のクリームをスプーンではさんでできあがり。



毎日の昼食とおやつを給食室に展示しています(土曜日を除く)。ぜひ降園時にご覧になり、お子さんとその日の給食についてお話してみてください。

また、レシピがご入用の方は、ノート又は「保育園システム」の「連絡ノート」でお知らせいただくか、もしくは担当、給食室まで声をかけてください。



食事に関してご質問・ご相談がありましたら、栄養士にお声をかけてください