

皆さまお疲れ様です。

4 月基本献立についてお知らせいたします。



☆4 月の献立テーマ 『食べることを楽しみましょう』

## 食べることを楽しみましょう

食は、生涯にわたる命の源です。だからこそ、子どもたちにとって「食べることは楽しい」という気持ちを育てていきたいですね。お友だちと楽しんで食べることが出来るよう、楽しい食事の雰囲気をつくりましょう。「保育所における食育に関する指針」の中で食育の目標の実現に向け、期待する具体的な育ちの姿として、以下の 5 つの子ども像を掲げています。①お腹がすくリズムの持てる子ども ②食べたいもの、好きなものが増える子ども ③一緒に食べたい人がいる子ども ④食事づくり、準備にかかわる子ども ⑤食べ物を話題にする子ども。

私たちミールケアのスタッフも給食から子どもたちの成長をサポートしていきましょう。

4 月の『二十四節気』は、4 月 4 日の【清明】(せいめい) と 4 月 19 日の【穀雨】(こくう) です。

### 【清明】4 月 4 日頃からの春気がみなぎる時節

清明とは、すべてのものが清らかで生き生きとしているようすを表す『清浄明潔(せいじょうめいけつ)』を略したものです。やわらかく降る春の雨が植物を潤し、草木や動物たちが生命力にあふれ動き出します。春の到来を告げる「清明風」という風も吹き、青い空を見上げると清々しい気持ちになる季節です。

### 【穀雨】4 月 19 日頃からの春雨の降る時節

春の雨が穀物を潤す季節です。穀雨に入ると雨が多く降るようになり、田畑の種まきに適しています。田植えの準備が始まり、草木も伸び始め、緑色の葉がきれいな時期になります。穀雨が終わる頃に八十八夜を迎え、それが過ぎると暦の上での夏が始まります。

### ☆4 月の旬食材

キャベツ・チンゲン菜・アスパラガス・にら・みつば・さやえんどう・グリンピース・セロリ・ふき・せり・わらび・たけのこ・いちご・オレンジ・はっさく・夏みかん・グレープフルーツ・さわら・ぶり・あさり・はまぐり など。

### ☆給食で提供される旬食材☆

キャベツ・チンゲン菜・にら・みつば・さやえんどう・グリンピース・オレンジ・夏みかん・グレープフルーツ・さわら・ぶり

☆4月4日(木) 二十四節気『清明』献立

- 昼食
- ・五目ちらし寿司
  - ・すまし汁
  - ・さわらの味噌照り焼き
  - ・夏みかん

☆4月19日(金) 二十四節気『穀雨』献立

- 昼食
- ・キャベツと塩昆布の混ぜご飯
  - ・味噌汁
  - ・かれいのみりん焼き
  - ・じゃが芋の煮物
  - ・バナナ

なぜ「夏みかん」？

夏みかんは、江戸時代に海から流れ着いた種を育てたことで広まったといわれています。夏みかんには「なつだいだい」という別名があります。これは「昨年の実を収穫しないままでは、今年と昨年の実が同じ木に成る」という変わった習性から「実りが代々続く」という意味で名づけられました。もともと秋に実がなっていましたが、この時期は酸味が強すぎるため、酢の代用品として使用していたそうです。しかし、実を収穫せずそのまま翌年の夏まで持ち越したり、冬に収穫して貯蔵するなどの工夫をすることで酸味が抜けて食べやすくなります。こうして3月から5月の初夏に食べごろになったこの果実は「夏みかん」と呼ばれるようになりました。



# 4月 献立表



令和6年

ナーサリー新井園

日 曜	献立名	献立名			あか	さいら	みどり	その他
		朝おやつ	昼食	おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
1	牛乳	ご飯 味噌汁 鶏肉のマーマレード焼き トマトドレッシング和え テーズ 麦茶	パンケーキ 牛乳	油揚げ 味噌 鶏肉 テーズ 牛乳	米 マーマレード 薄力粉 砂糖 油	干しいたけ 切干大根 長ねぎ 昆布 キャベツ 小松菜 人参	水 こいくちしょうゆ 料理酒 トマトドレッシング ベーキングパウダー	
2	火 牛乳	雑穀ご飯 ポークカレー コーンサラダ オレンジ 麦茶	ジャムヨーグルト せんべい 麦茶	豚肉 ヨーグルト スキムミルク 牛乳	米 もちきび 黒米 じゃが芋 鶏 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 せんべい	玉ねぎ 人参 白菜 きゅうり コーン オレンジ りんごジュース	水 カレールウ 塩 麦茶	
3	水 牛乳	ミートソースパスタ コンソメスープ フレンチサラダ バイナップル 麦茶	わかめおにぎり 小魚 麦茶	豚肉 煮干し 牛乳	スパゲティ 油 砂糖 米	玉ねぎ 人参 キャベツ しめじ ブロッコリー もやし バイナップル わかめご飯の素	トマトケチャップ チキンスープの素 料理酒 塩 水 砂糖 酢 麦茶	
4	木 牛乳	【清明】五目ちらし寿司 すまし汁 さわらの味噌揚げ焼き 夏みかん 麦茶	レーズン蒸しパン 牛乳	鶏肉 油揚げ さわら 味噌 牛乳	米 砂糖 小切粒 薄力粉 油	干しいたけ 人参 コーン さやえんどう 焼きのり 大根 みつば 昆布 夏みかん レーズン	水 砂糖 塩 みりん 料理酒 こいくちしょうゆ ベーキングパウダー	
5	金 牛乳	ご飯 味噌汁 鶏肉と大根の煮物 粉ふきさつま芋 パナナ 麦茶	マシュマロおこし 牛乳	高野豆腐 味噌 鶏肉 牛乳	米 油 砂糖 さつま芋 コーンフレーク 無塩バター マシュマロ	干しいたけ キャベツ わかめ 昆布 大根 人参 パナナ	水 万能かつゆ みりん 塩 麦茶	
6	土 牛乳	焼き鯖丼 味噌汁 人参の甘酢和え テーズ 麦茶	ふかし芋 牛乳	豚肉 油揚げ 味噌 テーズ 牛乳	米 砂糖 じゃが芋	グリーンピース 干しいたけ 玉ねぎ 万能ねぎ 昆布 人参 大根 きゅうり 青のり	水 万能かつゆ こいくちしょうゆ 砂糖 塩 麦茶	
8	月 牛乳	ご飯 味噌汁 あじの竜田揚げ なめたけ和え バイナップル 麦茶	チーズ蒸しパン 麦茶	油揚げ 味噌 あじ テーズ 牛乳	米 片栗粉 油 薄力粉 砂糖	干しいたけ 南瓜 長ねぎ 昆布 ほうれん草 なめ菜 バイナップル	水 こいくちしょうゆ 料理酒 麦茶 ベーキングパウダー	
9	火 牛乳	野菜パン ミルクスープ ミートローフ 白煮のマリネ ゼリー(グレープフルーツ味) 麦茶	おかかおにぎり 小魚 麦茶	スキムミルク 牛乳 豚肉 木綿豆腐 かつお節 煮干し	野菜パン パン粉 片栗粉 油 砂糖 グレープフルーツゼリーの素 米	人参 主ねぎ コーン パセリ 白菜 きゅうり パプリカ	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 中濃ソース 砂糖 麦茶 こいくちしょうゆ	
10	水 牛乳	わかめご飯 味噌汁 しらすとチーズの玉子焼き 大根のきんぴら 夏みかん 麦茶	フルーツパン 牛乳	味噌 鶏卵 しらす テーズ 牛乳	米 じゃが芋 砂糖 油 フルーツパン	わかめご飯の素 干しいたけ しめじ チンゲン菜 昆布 玉ねぎ 大根 人参 さやえんどう 夏みかん	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん 麦茶	
11	木 牛乳	ご飯 厚揚げのスープ マーボー春雨 ブロッコリーの和え物 パナナ 麦茶	小松菜パンケーキ 牛乳	厚揚げ 豚肉 味噌 牛乳	米 春雨 油 砂糖 片栗粉 薄力粉	えのき巻 なら もやし 人参 長ねぎ しょうが にんにく ブロッコリー 白菜 パナナ 小松菜	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 麦茶 ベーキングパウダー	
12	金 牛乳	麦ご飯 味噌汁 たらの香味焼き もやしのゆかり和え オレンジ 麦茶	ココアクッキー 牛乳	味噌 鶏卵 しらす テーズ 牛乳	米 押し麦 無塩バター 砂糖 薄力粉	干しいたけ 切干大根 小松菜 昆布 万能ねぎ もやし きゅうり コーン やかり オレンジ	水 万能かつゆ みりん こいくちしょうゆ 麦茶 ココア	
13	土 牛乳	ご飯 味噌汁 鶏肉と野菜の炒め物 さつま芋の甘露 パナナ 麦茶	りんごゼリー せんべい 麦茶	高野豆腐 味噌 鶏肉 牛乳	米 油 さつま芋 砂糖 せんべい	干しいたけ 白煮 ほうれん草 昆布 人参 ビーツ パナナ りんごジュース アガー	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 麦茶	
15	月 牛乳	ご飯 ツナカレー ごぼうサラダ ジョア 麦茶	人参蒸しパン 麦茶	かつおフレーク ジョア 牛乳	米 じゃが芋 油 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 砂糖	玉ねぎ 人参 ごぼう 白菜 パプリカ きゅうり	水 カレールウ 塩 麦茶 ベーキングパウダー	
16	火 牛乳	ご飯 コンソメスープ ベーコン入りオムレツ チンゲン菜の和え物 オレンジ 麦茶	しらすおにぎり 麦茶	鶏卵 ベーコン 牛乳 しらす	米 無塩バター 油 砂糖 塩	南瓜 大根 えのき巻 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 キャベツ オレンジ	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 砂糖 麦茶	
17	水 牛乳	玄米入りご飯 すまし汁 鶏肉の味噌野菜炒め 納豆和え バイナップル 麦茶	バナナパンケーキ 牛乳	鶏肉 味噌 納豆 牛乳	米 玄米 小切粒 油 砂糖 薄力粉	干しいたけ 玉ねぎ わかめ 昆布 キャベツ ビーツ 大根 人参 小松菜 バイナップル パナナ	水 塩 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 麦茶 ベーキングパウダー	
18	木 牛乳	ご飯 味噌汁 肉豆腐 もやしの和え物 グレープフルーツ 麦茶	マフィン 牛乳	味噌 豚肉 木綿豆腐 鶏卵 牛乳	米 砂糖 無塩バター 薄力粉	干しいたけ 切干大根 しめじ ほうれん草 長ねぎ 玉ねぎ 人参 もやし 白菜 グレープフルーツ	水 万能かつゆ みりん こいくちしょうゆ 麦茶 ベーキングパウダー	
19	金 牛乳	【穀雨】キャベツと塩昆布の混ぜご飯 味噌汁 かれないのみりん焼き じゃが芋の甘露 パナナ 麦茶	ぶどうゼリー せんべい 牛乳	厚揚げ 味噌 かれい 牛乳	米 砂糖 じゃが芋 せんべい	キャベツ 塩昆布 干しいたけ 長ねぎ チンゲン菜 昆布 しょうが 玉ねぎ 人参 グリンピース パナナ ぶどうジュース アガー	水 塩 こいくちしょうゆ みりん 万能かつゆ 麦茶	
20	土 牛乳	ご飯 味噌汁 ホイコーロー 白菜のお浸し テーズ 麦茶	マカロニきな粉 牛乳	味噌 豚肉 かつお節 チーズ きな粉 牛乳	米 小切粒 油 砂糖 マカロニ	干しいたけ えのき巻 玉ねぎ 昆布 キャベツ ビーツ 人参 白菜 小松菜	水 料理酒 こいくちしょうゆ 麦茶 塩 白菜 小松菜	
22	月 牛乳	ご飯 味噌汁 ぶりの塩こうじ揚げ ビーフと野菜の和え物 グレープフルーツ 麦茶	ジャムサンドクッキー 牛乳	高野豆腐 味噌 ぶり 牛乳	米 塩こうじ 片栗粉 油 ビーフン 砂糖 いちごジャム クッキー	干しいたけ 玉ねぎ チンゲン菜 昆布 しょうが キャベツ 人参 グレープフルーツ	水 料理酒 こいくちしょうゆ 塩 砂糖 麦茶	
23	火 牛乳	ご飯 コンソメスープ 豚肉と春雨炒め 人参ドレッシングサラダ ヨーグルト 麦茶	青菜おにぎり 小魚 麦茶	豚肉 ヨーグルト スキムミルク 煮干し 牛乳	米 さつま芋 春雨 油 砂糖	人参 わかめ キャベツ 玉ねぎ なら 白菜 きゅうり コーン 小松菜	水 チキンスープの素 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 人参ドレッシング 麦茶	
24	水 牛乳	ご飯 野菜スープ 和風手毬パン ナムル バイナップル 麦茶	ソフトクッキー 牛乳	鶏肉 木綿豆腐 鶏卵 牛乳	米 パン粉 片栗粉 砂糖 油 無塩バター 薄力粉	大根 しめじ なら 玉ねぎ 人参 ほうれん草 もやし バイナップル	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 塩 万能かつゆ 麦茶 ベーキングパウダー	
25	木 牛乳	ご飯 味噌汁 ひじきとねぎの玉子とじ 三色お浸し パナナ 麦茶	ゼリー(グレープフルーツ 味) せんべい 牛乳	油揚げ 味噌 鶏卵 かつお節 牛乳	米 油 砂糖 グレープフルーツゼリーの素 せんべい	干しいたけ 白菜 なめ菜 昆布 ひじき 長ねぎ 人参 キャベツ チンゲン菜 パナナ	水 こいくちしょうゆ 塩 麦茶	
26	金 牛乳	ご飯 味噌汁 鶏肉のさっぱり煮 ブロッコリーのマヨ和え テーズ 麦茶	きな粉蒸しパン 牛乳	味噌 鶏肉 テーズ きな粉 牛乳	米 じゃが芋 小切粒 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 油	干しいたけ 玉ねぎ 昆布 にんにく しょうが ブロッコリー 大根 人参	水 こいくちしょうゆ 砂糖 みりん 万能かつゆ 麦茶 ベーキングパウダー	
27	土 牛乳	ご飯 味噌汁 厚揚げと豚肉の炒め物 海苔サラダ パナナ 麦茶	ジャムヨーグルト 麦茶	味噌 豚肉 厚揚げ ヨーグルト 牛乳	米 油 砂糖 いちごジャム	干しいたけ 人参 キャベツ 長ねぎ 昆布 主ねぎ グリンピース 白菜 もやし 焼きのり パナナ	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 万能かつゆ 砂糖 酢 麦茶	
30	火 牛乳	ご飯 味噌汁 鶏肉の味噌焼き 小松菜ソテー りんごゼリー 麦茶	大学芋 牛乳	油揚げ 味噌 鶏肉 牛乳	米 砂糖 油 さつま芋	干しいたけ 南瓜 切干大根 昆布 小松菜 キャベツ 人参 りんごジュース アガー	水 料理酒 塩 チキンスープの素 麦茶 みりん こいくちしょうゆ	

### ★ 今月の平均給与栄養量 ★

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
幼 目標値	566	19.8	19.7	270	1.6
児 平均値	561	21	18.3	270	1.5
乳 目標値	462	16.2	12.8	225	1.5
児 平均値	457	17.2	13.5	229	1.4

☆園の給食では栄養豊富でおいしい金芽米を使用しています。



# 4月 献立表【完了期】



令和6年

ナーサリー新井宿

日 曜	献立名			あか	きいろ	みどり	その他
	朝おやつ	昼食	おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
1 月	牛乳	軟飯 味噌汁 鶏肉のマーマレード漬 トマトドレッシング和え チーズ 麦茶	パンケーキ 牛乳	牛乳 油揚げ 味噌 鶏肉 チーズ	米 マーマレード 薄力粉 砂糖 油	干しいたけ 切干大根 長ねぎ 昆布 キャベツ 小松菜 人参	水 こいちしょうゆ 料理酒 トマトドレッシング 麦茶 ベーキングパウダー
2 火	牛乳	軟飯 コンソメスープ 肉じゃが コーンサラダ オレンジ 麦茶	ジャムヨーグルト 赤ちゃんせんべい 麦茶	牛乳 豚肉 ヨーグルト スキムミルク	米 じゃが芋 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 赤ちゃんせんべい	玉ねぎ 人参 バセリ 白菜 きゅうり コーン オレンジ りんごソース	水 チキンスープの素 塩 万能つゆ みりん 麦茶
3 水	牛乳	ミートソースパグティ コンソメスープ フレッシュサラダ グレープフルーツ 麦茶	わかめおにぎり 麦茶	牛乳 豚肉	スパゲティ 油 砂糖 米	玉ねぎ 人参 キャベツ しめじ ブロッコリー もやし グレープフルーツ わかめご飯の素	トマトケチャップ チキンスープの素 料理酒 塩 水 穀物酢 麦茶
4 木	牛乳	【清明】五目ちらし寿司 すまし汁 たらの味噌照り焼き 夏みかん 麦茶	レーズン蒸しパン 牛乳	牛乳 鶏肉 油揚げ たら 味噌	米 砂糖 小切鰯 薄力粉 油	干しいたけ 人参 コーン さやえんどう 焼きのり 大根 昆布 夏みかん レーズン	穀物酢 塩 みりん 料理酒 こいちしょうゆ 水 麦茶 ベーキングパウダー
5 金	牛乳	軟飯 味噌汁 鶏肉と大根の煮物 初ふきさつま手 パナナ 麦茶	パンケーキ 牛乳	牛乳 高野豆腐 味噌 鶏肉	米 油 砂糖 さつま手 薄力粉	干しいたけ キャベツ わかめ 昆布 大根 人参 パナナ	水 万能つゆ みりん 塩 麦茶 ベーキングパウダー
6 土	牛乳	焼き鶏丼 味噌汁 人参の甘酢和え チーズ 麦茶	ふかし羊 牛乳	牛乳 鶏肉 油揚げ 味噌 チーズ	米 砂糖 じゃが芋	グリーンピース 干しいたけ 玉ねぎ 万能つゆ 昆布 人参 大根 きゅうり 青のり	万能つゆ こいちしょうゆ 水 穀物酢 塩 麦茶
8 月	牛乳	軟飯 味噌汁 かれの照り焼き なめたけ和え オレンジ 麦茶	チーズ蒸しパン 麦茶	牛乳 油揚げ 味噌 かれのチーズ	米 薄力粉 砂糖	干しいたけ 南瓜 長ねぎ 昆布 キャベツ 人参 ほうれん草 なめ草 オレンジ	水 こいちしょうゆ 料理酒 塩 麦茶 ベーキングパウダー
9 火	牛乳	野菜パン ミルクスープ ミートローフ 白菜のマリネ ゼリー(グレープフルーツ味) 麦茶	おなかおにぎり 麦茶	牛乳 スキムミルク 豚肉 木綿豆腐 かつお節	野菜パン パン粉 片栗粉 油 砂糖 グレープフルーツゼリーの素	人参 玉ねぎ コーン バセリ 白菜 きゅうり パプリカ	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 中濃ソース 穀物酢 麦茶 こいちしょうゆ
10 水	牛乳	わかめ軟飯 味噌汁 しらすとチーズの玉子焼き 大根のきんぴら 夏みかん 麦茶	フルーツパン 牛乳	牛乳 味噌 鶏卵 しらす チーズ	米 じゃが芋 砂糖 油 フルーツパン	わかめご飯の素 干しいたけ しめじ チンゲン菜 長ねぎ 玉ねぎ 大根 人参 さやいんげん 夏みかん	水 こいちしょうゆ 塩 みりん 麦茶
11 木	牛乳	軟飯 厚揚げのスープ 春雨のそぼろ炒め ブロッコリーの和え物 パナナ 麦茶	小松菜パンケーキ 牛乳	牛乳 厚揚げ 豚肉 味噌	米 春雨 油 砂糖 片栗粉 薄力粉	えのき茎 もやし 人参 長ねぎ ブロッコリー 白菜 パナナ 小松菜	水 チキンスープの素 こいちしょうゆ 料理酒 麦茶 ベーキングパウダー
12 金	牛乳	軟飯 味噌汁 たらの香味焼き もやしの和え物 オレンジ 麦茶	蒸しパン 牛乳	牛乳 木綿豆腐 味噌 たら	米 薄力粉 砂糖 油	干しいたけ 切干大根 小松菜 昆布 万能つゆ もやし きゅうり コーン オレンジ	水 万能つゆ みりん こいちしょうゆ 麦茶 ベーキングパウダー
13 土	牛乳	軟飯 味噌汁 鶏肉と野菜の炒め物 さつま芋の甘煮 パナナ 麦茶	りんごゼリー 赤ちゃんせんべい 麦茶	牛乳 高野豆腐 味噌 鶏肉	米 油 さつま芋 砂糖 赤ちゃんせんべい	干しいたけ 白菜 ほうれん草 昆布 玉ねぎ 人参 ビーマン パナナ りんごソース アガー	水 こいちしょうゆ 料理酒 みりん 麦茶
15 月	牛乳	軟飯 コンソメスープ ツナじゃが 野菜サラダ グレープフルーツ 麦茶	人参蒸しパン 麦茶	牛乳 かつおフレーク	米 じゃが芋 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉	玉ねぎ コーン わかめ 人参 白菜 パプリカ きゅうり グレープフルーツ	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 穀物酢 麦茶 ベーキングパウダー
16 火	牛乳	軟飯 コンソメスープ オムレツ チンゲン菜の和え物 オレンジ 麦茶	しらすおにぎり 麦茶	牛乳 鶏卵 しらす	米 無塩バター 油 砂糖	南瓜 大根 えのき茎 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 キャベツ オレンジ	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 穀物酢 麦茶
17 水	牛乳	軟飯 すまし汁 鶏肉の味噌野菜炒め 納豆和え パナナ 麦茶	バナナパンケーキ 牛乳	牛乳 鶏肉 味噌 納豆	米 小切鰯 油 砂糖 薄力粉	干しいたけ 玉ねぎ わかめ 昆布 キャベツ ビーマン 大根 人参 小松菜 パナナ	水 塩 こいちしょうゆ みりん 料理酒 麦茶 ベーキングパウダー
18 木	牛乳	軟飯 味噌汁 肉豆腐 もやしの和え物 グレープフルーツ 麦茶	マフィン 牛乳	牛乳 味噌 豚肉 木綿豆腐 鶏卵	米 砂糖 無塩バター 薄力粉	干しいたけ 切干大根 しめじ ほうれん草 長ねぎ 玉ねぎ 人参 もやし 白菜 グレープフルーツ	水 万能つゆ みりん こいちしょうゆ 麦茶 ベーキングパウダー
19 金	牛乳	【餃子】キャベツの混ぜ軟飯 味噌汁 かれののり焼き じゃが芋の煮物 パナナ 麦茶	ぶどうゼリー 赤ちゃんせんべい 麦茶	牛乳 厚揚げ 味噌 かれの	米 砂糖 じゃが芋 赤ちゃんせんべい	キャベツ 干しいたけ 長ねぎ チンゲン菜 昆布 玉ねぎ 人参 グリーンピース パナナ ぶどうソース アガー	塩 こいちしょうゆ 水 みりん 万能つゆ 麦茶
20 土	牛乳	軟飯 味噌汁 ホイコーロー 白菜のお浸し チーズ 麦茶	マカロニきな粉 牛乳	牛乳 味噌 豚肉 かつお節 チーズ きな粉	米 小切鰯 油 砂糖 マカロニ	干しいたけ えのき茎 玉ねぎ 昆布 キャベツ ビーマン 人参 白菜 小松菜	水 料理酒 こいちしょうゆ 麦茶 塩
22 月	牛乳	軟飯 味噌汁 たらの塩こうじ焼き ビーフと野菜の和え物 グレープフルーツ 麦茶	いちごジャム蒸しパン 牛乳	牛乳 高野豆腐 味噌 たら	米 塩こうじ ビーフン 砂糖 薄力粉 いちごジャム	干しいたけ 玉ねぎ チンゲン菜 昆布 キャベツ 人参 グレープフルーツ	水 料理酒 こいちしょうゆ 穀物酢 麦茶 ベーキングパウダー
23 火	牛乳	軟飯 コンソメスープ 豚肉と春雨炒め 人参ドレッシングサラダ ヨーグルト 麦茶	青菜おにぎり 麦茶	牛乳 豚肉 ヨーグルト スキムミルク	米 さつま芋 春雨 油 砂糖	人参 わかめ キャベツ 玉ねぎ 白菜 きゅうり コーン 小松菜	水 チキンスープの素 塩 こいちしょうゆ 料理酒 人参ドレッシング 麦茶
24 水	牛乳	軟飯 野菜スープ 和風チキンローフ ナムル オレンジ 麦茶	パンケーキ 牛乳	牛乳 鶏肉 木綿豆腐	米 パン粉 片栗粉 砂糖 油 薄力粉	大根 しめじ 玉ねぎ 人参 ほうれん草 もやし オレンジ	水 チキンスープの素 塩 こいちしょうゆ 塩 万能つゆ 麦茶 ベーキングパウダー
25 木	牛乳	軟飯 味噌汁 ひじきとねぎの玉子とじ 三色お浸し パナナ 麦茶	ゼリー(グレープフルーツ 味) 赤ちゃんせんべい 麦茶	牛乳 油揚げ 味噌 鶏卵 かつお節	米 油 砂糖 グレープフルーツゼリーの素 赤ちゃんせんべい	干しいたけ 白菜 なめこ 昆布 ひじき 長ねぎ 人参 キャベツ チンゲン菜 パナナ	水 こいちしょうゆ 塩 麦茶
26 金	牛乳	軟飯 味噌汁 鶏肉のさっぱり煮 ブロッコリーのマヨ和え チーズ 麦茶	きな粉蒸しパン 牛乳	牛乳 味噌 豚肉 チーズ きな粉	米 じゃが芋 小切鰯 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 油	干しいたけ 玉ねぎ 昆布 ブロッコリー 大根 人参	水 こいちしょうゆ 料理酒 みりん 塩 麦茶 ベーキングパウダー
27 土	牛乳	軟飯 味噌汁 厚揚げと豚肉の炒め物 海苔サラダ パナナ 麦茶	ジャムヨーグルト 麦茶	牛乳 味噌 豚肉 厚揚げ ヨーグルト	米 油 砂糖 いちごジャム	干しいたけ 人参 キャベツ 長ねぎ 昆布 玉ねぎ グリーンピース 白菜 もやし 焼きのり パナナ	水 こいちしょうゆ 料理酒 みりん 万能つゆ 穀物酢 麦茶
30 火	牛乳	軟飯 味噌汁 鶏肉の味噌焼き 小松菜ソテー りんごゼリー 麦茶	蒸し大学芋 牛乳	牛乳 油揚げ 味噌 鶏肉	米 砂糖 油 さつま芋	干しいたけ 南瓜 切干大根 昆布 小松菜 キャベツ 人参 りんごソース アガー	水 料理酒 塩 チキンスープの素 麦茶 みりん こいちしょうゆ

### ☆ 今月の平均給与と栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
※ 目標量	0				
※ 平均量	362	13.9	9.7	174	1.1

※ 園の給食では栄養豊富でおいしい金芽米を使用しています。



# 4月 献立表【補食・夕食】



令和6年

ナーサリー新井宿

日 曜	献立名		あか	きいろ	みどり	その他
	夕食	補食	体をつくる ゆや肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
1 月	ご飯 すまし汁 さばの味噌焼き 切干大根の和え物 麦茶	味噌ご飯 麦茶	さば 味噌	米 砂糖	干しいたけ キャベツ 小松菜 昆布 切干大根 人参 コーン	水 塩 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 万能つゆ 麦茶
2 火	ご飯 味噌汁 肉野菜炒め ひじきと鶏肉の漬物 麦茶	おかかご飯 麦茶	味噌 豚肉 鶏肉 かつお節	米 じゃが芋 油	干しいたけ 白菜 夏布 キャベツ 玉ねぎ 人参 ひじき グリンピース	水 こいくちしょうゆ 料理酒 塩 万能つゆ 麦茶
3 水	ご飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き キャベツのマヨネーズサラダ 麦茶	コーンご飯 麦茶	味噌 鶏肉	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	干しいたけ 玉ねぎ わかめ 昆布 キャベツ 人参 コーン	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 塩 麦茶
4 木	ご飯 味噌汁 豚肉の香味炒め 和風サラダ 麦茶	クラッカー 果物 麦茶	油揚げ 味噌 豚肉	米 じゃが芋 油 砂糖 クラッカー	干しいたけ 昆布 玉ねぎ 大根 人参 コーン オレンジ	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ 醤油 麦茶
5 金	ご飯 すまし汁 鶏肉のマヨネーズ焼き 酢味噌和え 麦茶	しらすご飯 麦茶	鶏肉 味噌 しらす	米 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	干しいたけ 大根 人参 昆布 キャベツ わかめ	水 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 醤油 麦茶
6 土	ご飯 味噌汁 豚肉と野菜の煮物 ピーマンサラダ 麦茶	ゆかりご飯 麦茶	味噌 豚肉	米 砂糖 ビーラン ノンエッグマヨネーズ	干しいたけ もやし わかめ 昆布 白菜 玉ねぎ 人参 キャベツ ゆかり	水 塩 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 麦茶
8 月	ご飯 味噌汁 豚肉と野菜炒め かぼちゃの煮物 麦茶	青のりご飯 麦茶	味噌 豚肉	米 油	干しいたけ キャベツ ほうれん草 昆布 玉ねぎ 人参 南瓜 青のり	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 万能つゆ 麦茶 塩
9 火	ご飯 味噌汁 羊麩と野菜の旨煮 春雨の和え物 麦茶	わかめご飯 麦茶	味噌 鶏肉	米 厚乾 砂糖 片栗粉 春雨 油	干しいたけ 白菜 わかめ 昆布 人参 グリンピース コーン わかめご飯の素	水 万能つゆ みりん 醤油 塩 こいくちしょうゆ 麦茶
10 水	ご飯 コンソメスープ 豚肉と野菜の旨煮 ふかしじゃが芋 麦茶	コーンご飯 麦茶	豚肉	米 じゃが芋	大根 人参 玉ねぎ コーン	水 チキンスープの素 塩 万能つゆ 料理酒 麦茶
11 木	ご飯 味噌汁 さばの塩焼き 野菜ソテー 麦茶	味噌ご飯 麦茶	味噌 さば	米 小切巻 油	干しいたけ 白菜 昆布 キャベツ コーン	水 塩 料理酒 チキンスープの素 麦茶 みりん
12 金	ご飯 味噌汁 鶏肉のオーロラソース焼き 切干大根サラダ 麦茶	せんべい 果物 麦茶	油揚げ 味噌 豚肉	米 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 油 せんべい	干しいたけ もやし 昆布 切干大根 人参 小松菜 オレンジ	水 塩 トマトケチャップ 醤油 塩 こいくちしょうゆ 麦茶
13 土	ご飯 味噌汁 高野豆腐のそぼろ煮 白菜のおかか和え 麦茶	おかかご飯 麦茶	味噌 高野豆腐 豚肉 かつお節	米 さつまいも 油 砂糖	干しいたけ 玉ねぎ 昆布 白菜 人参 ほうれん草	水 こいくちしょうゆ みりん 麦茶
15 月	ご飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き 野菜サラダ 麦茶	コーンご飯 麦茶	味噌 鶏肉	米 ノンエッグマヨネーズ	干しいたけ キャベツ チンゲン菜 昆布 にんにく しょうが コーン せりり	水 こいくちしょうゆ 料理酒 塩 麦茶
16 火	ご飯 味噌汁 豚肉の味噌煮 大根サラダ 麦茶	わかめご飯 麦茶	味噌 豚肉	米 砂糖 油	干しいたけ ごぼう 白菜 夏布 大根 人参 わかめご飯の素	水 料理酒 醤油 塩 麦茶
17 水	ご飯 コンソメスープ 豚肉のトマト煮 春雨サラダ 麦茶	青のりご飯 麦茶	豚肉	米 油 砂糖 春雨	大根 小松菜 玉ねぎ ダイストマト キャベツ わかめ 青のり	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 醤油 万能つゆ 麦茶
18 木	ご飯 味噌汁 豚肉と野菜の炒め物 ほうれん草の炒め物 麦茶	味噌ご飯 麦茶	味噌 豚肉	米 油	干しいたけ 白菜 人参 昆布 玉ねぎ ほうれん草 しめじ	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 塩 チキンスープの素 麦茶
19 金	ご飯 味噌汁 鶏肉の野菜あんかけ キャベツのおかか和え 麦茶	クラッカー 果物 麦茶	味噌 豚肉 かつお節	米 じゃが芋 油 砂糖 片栗粉 クラッカー	干しいたけ 玉ねぎ 昆布 しょうが 人参 グリンピース キャベツ バナナ	水 塩 料理酒 こいくちしょうゆ チキンスープの素 麦茶
20 土	ご飯 味噌汁 鶏肉の塩焼き ほうれん草の和え物 麦茶	コーンご飯 麦茶	高野豆腐 味噌 豚肉	米 砂糖	干しいたけ 南瓜 夏布 ほうれん草 人参 コーン	水 塩 料理酒 こいくちしょうゆ 麦茶
22 月	ご飯 味噌汁 豚肉のカレー風味炒め チンゲン菜の和え物 麦茶	わかめご飯 麦茶	味噌 豚肉	米 塩 砂糖	干しいたけ キャベツ 人参 夏布 玉ねぎ チンゲン菜 切干大根 わかめご飯の素	水 チキンスープの素 塩 カレー粉 こいくちしょうゆ 麦茶
23 火	ご飯 味噌汁 さわらの漬け焼き さつまいも炒め 麦茶	クラッカー 果物 麦茶	油揚げ 味噌 さわら	米 さつまいも 油 クラッカー	干しいたけ 白菜 夏布 人参 グリンピース グレープフルーツ	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 万能つゆ 麦茶
24 水	ご飯 味噌汁 鶏肉のケチャップ炒め 甘酢和え 麦茶	せんべい 果物 麦茶	味噌 豚肉	米 油 砂糖 せんべい	干しいたけ もやし ほうれん草 昆布 玉ねぎ 大根 人参 オレンジ	水 料理酒 トマトケチャップ チキンスープの素 塩 醤油 塩 こいくちしょうゆ 麦茶
25 木	ご飯 味噌汁 厚揚げのそぼろ煮 白菜のサラダ 麦茶	しらすご飯 麦茶	味噌 厚揚げ 豚肉 しらす	米 片栗粉 砂糖 油	干しいたけ キャベツ 長ねぎ 昆布 白菜 人参 コーン	水 万能つゆ 醤油 こいくちしょうゆ 麦茶 塩
26 金	ご飯 すまし汁 赤魚の味噌焼き じゃが芋の煮物 麦茶	青のりご飯 麦茶	赤魚 味噌	米 砂糖 じゃが芋	干しいたけ 大根 わかめ 夏布 青のり	水 塩 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 万能つゆ 麦茶
27 土	チキンピラフ コンソメスープ キャベツサラダ 麦茶	ミニチキンピラフ 麦茶	鶏肉	米 油 砂糖	玉ねぎ 人参 グリンピース 白菜 コーン キャベツ パセリ	水 チキンスープの素 塩 醤油 麦茶
30 火	ご飯 味噌汁 豚肉の春雨炒め かぼちゃサラダ 麦茶	クラッカー 果物 麦茶	味噌 豚肉	米 春雨 油 ノンエッグマヨネーズ クラッカー	干しいたけ キャベツ 小松菜 昆布 玉ねぎ 人参 南瓜 コーン オレンジ	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 塩 麦茶

### ☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
夕 日給量					
食 平均量	462	16	10.2	68	1.4

☆ 国の給食では栄養量面でおいしい会費米を使用しています。

令和6年 4月

離乳食献立表



十一サリ一新井宿

日	初期			中期			後期		
	お昼	午後	お昼	午後	お昼	午後			
1 月	お粥 スープ キャバツペースト 小松菜ペースト	人参おじや	お粥 スープ しらすとキャバツのだし煮 小松菜のだし煮	人参おじや	軟飯 味噌汁 しらすとキャバツの煮物 小松菜の煮物	軟飯 鶏肉団子と人参の煮物			
2 火	お粥 スープ 人参ペースト 豆腐ペースト	玉ねぎおじや ヨーグルト	お粥 スープ 豆腐と人参のだし煮 じゃが芋のだし煮	玉ねぎおじや ヨーグルト	軟飯 スープ 豆腐と人参の煮物 スティックじゃが芋	玉ねぎ軟飯 ヨーグルト			
3 水	お粥 スープ 玉ねぎペースト フロッコリーペースト	キャバツおじや	お粥 スープ 鶏そぼろと玉ねぎのだし煮 フロッコリーのだし煮	キャバツおじや	ミートソースパグティ風 スープ フロッコリーの煮物	軟飯 しらすとキャバツの煮物			
4 木	お粥 スープ 大根ペースト 人参ペースト	玉ねぎおじや	お粥 スープ お糞と大根のだし煮 人参のだし煮	玉ねぎおじや	軟飯 スープ お糞と大根の味噌煮 スティック人参	軟飯 たらと玉ねぎの煮物			
5 金	お粥 スープ キャバツペースト かれいペースト	大根おじや	お粥 スープ かれいとキャバツのだし煮 さつま芋のだし煮	大根おじや	軟飯 味噌汁 かれいとキャバツの煮物 スティックさつま芋	軟飯 高野豆腐と大根の煮物			
6 土	お粥 スープ 玉ねぎペースト 人参ペースト	じゃが芋おじや	お粥 スープ 鶏ささみと玉ねぎのだし煮 人参のだし煮	じゃが芋おじや	軟飯 スープ 鶏ささみと玉ねぎの煮物 スティック人参	青のり軟飯 チーズ入りポテト団子			
8 月	お粥 スープ キャバツペースト かぼちゃペースト	ほうれん草おじや	お粥 スープ 高野豆腐とキャバツのだし煮 かぼちゃのだし煮	ほうれん草おじや	軟飯 味噌汁 高野豆腐とキャバツの煮物 かぼちゃの煮物	軟飯 鶏そぼろとほうれん草の煮物			
9 火	お粥 スープ かれいペースト 人参ペースト	白菜おじや	野菜パン粥 スープ かれいと玉ねぎのだし煮 人参のだし煮	白菜おじや	野菜パン スープ かれいと玉ねぎのミルク煮 スティック人参	軟飯 お糞と白菜の煮物			
10 水	お粥 スープ 人参ペースト じゃが芋ペースト	大根おじや	お粥 スープ 鶏ささみと人参のだし煮 じゃが芋のだし煮	大根おじや	軟飯 味噌汁 鶏ささみと人参の煮物 スティックじゃが芋	軟飯 しらすと大根の煮物			
11 木	お粥 スープ 白菜ペースト 人参ペースト	フロッコリーおじや	お粥 スープ お糞と白菜のだし煮 人参のだし煮	フロッコリーおじや	軟飯 スープ お糞と白菜の味噌煮 スティック人参	軟飯 豚肉団子とフロッコリーの煮物			
12 金	お粥 スープ 小松菜ペースト 豆腐ペースト	キャバツおじや	お粥 スープ 豆腐と小松菜のだし煮 じゃが芋のだし煮	キャバツおじや	軟飯 味噌汁 豆腐と小松菜の煮物 スティックじゃが芋	軟飯 たらとキャバツの煮物			
13 土	お粥 スープ 人参ペースト さつま芋ペースト	玉ねぎおじや	お粥 スープ 鶏そぼろと人参のだし煮 さつま芋のだし煮	玉ねぎおじや	軟飯 味噌汁 鶏そぼろと人参の煮物 スティックさつま芋	軟飯 鶏そぼろと玉ねぎの煮物			
15 月	お粥 スープ キャバツペースト 人参ペースト	じゃが芋おじや	お粥 スープ しらすとキャバツのだし煮 人参のだし煮	じゃが芋おじや	軟飯 スープ しらすとキャバツの煮物 スティック人参	軟飯 鶏ささみとじゃが芋の煮物			
16 火	お粥 スープ 白菜ペースト かぼちゃペースト	玉ねぎおじや	お粥 スープ 高野豆腐と白菜のだし煮 かぼちゃのだし煮	玉ねぎおじや	軟飯 スープ 高野豆腐と白菜のケチャップ煮 かぼちゃの煮物	軟飯 しらすと玉ねぎの煮物			



日	初期		中期		後期	
	お昼	午後	お昼	午後	お昼	午後
17	お粥 スープ 人参ペースト 大根ペースト	小松菜おじや	お粥 スープ 鶏そぼろと人参のだし煮 大根のだし煮		軟飯 スープ 鶏そぼろと人参の味噌煮 スティック大根	軟飯 納豆と小松菜の煮物
18	お粥 スープ ほうれん草ペースト 豆腐ペースト	人参おじや	お粥 スープ 豆腐とほうれん草のだし煮 白菜のだし煮		軟飯 味噌汁 豆腐とほうれん草の煮物 白菜の煮物	軟飯 しらすと人参の煮物
19	お粥 スープ キャベツペースト かれないペースト	玉ねぎおじや	お粥 スープ かれないとキャベツのだし煮 じゃが芋のだし煮		軟飯 味噌汁 かれないとキャベツの煮物 スティックじゃが芋	軟飯 高野豆腐と玉ねぎの煮物
20	お粥 スープ 玉ねぎペースト 人参ペースト	きな粉おじや	お粥 スープ お糰と小松菜のだし煮 人参のだし煮		軟飯 味噌汁 お糰と小松菜の煮物 スティック人参	お糰と野菜入りスープマカロニ
22	お粥 スープ 人参ペースト じゃが芋ペースト	キャベツおじや	お粥 スープ 鶏ささみと人参のだし煮 じゃが芋のだし煮		軟飯 味噌汁 鶏ささみと人参の煮物 スティックじゃが芋	軟飯 たらとキャベツの煮物
23	お粥 スープ 白菜ペースト さつま芋ペースト	小松菜おじや	お粥 スープ しらすと白菜のだし煮 さつま芋のだし煮		軟飯 スープ しらすと白菜の煮物 スティックさつま芋	軟飯 お糰と小松菜の煮物
24	お粥 スープ ほうれん草ペースト 豆腐ペースト	人参おじや	お粥 スープ 豆腐とほうれん草のだし煮 大根のだし煮		軟飯 スープ 豆腐とほうれん草のミルク煮 スティック大根	軟飯 豚肉団子と人参の煮物
25	お粥 スープ かれないペースト 人参ペースト	白菜おじや	お粥 スープ かれないとキャベツのだし煮 人参のだし煮		軟飯 味噌汁 かれないとキャベツの煮物 スティック人参	軟飯 高野豆腐と白菜の煮物
26	お粥 スープ プロッコリーペースト じゃが芋ペースト	きな粉おじや	お粥 スープ 鶏そぼろとプロッコリーのだし煮 じゃが芋のだし煮		軟飯 味噌汁 鶏そぼろとプロッコリーの煮物 スティックじゃが芋	きな粉軟飯 豆腐と玉ねぎの煮物
27	お粥 スープ 白菜ペースト 人参ペースト	キャベツおじや	お粥 スープ お糰と白菜のだし煮 人参のだし煮		軟飯 味噌汁 お糰と白菜の煮物 スティック人参	軟飯 鶏ささみとキャベツの煮物
30	お粥 スープ かぼちゃペースト かれないペースト	玉ねぎおじや	お粥 スープ かれないとかぼちゃのだし煮 小松菜のだし煮		軟飯 味噌汁 かれないとかぼちゃの煮物 小松菜の煮物	高野豆腐と野菜入り軟飯 スティックさつま芋

初期のポイント

- ・固さはポタージュ状〜シヤム状
  - ・離乳食を飲み込む練習
  - ・まずは舌触りになれる
- 最初は口をあけたままで食べこぼしてしまいが、だんだんと慣れて、上唇を下げて離乳食をさみとるようになります。唇を閉じて飲み込めら1ステップ成長です。

中期のポイント

- ・固さは舌でつぶせるお豆腐くらい
  - ・やわらかい固まりを舌でつぶす時期
  - ・食品の種類をふやしていきましょう
- 中期になったら、ガラガラや粒々の形状から始めましょう。赤ちゃんは、舌を上下に動かして食べ物を舌で押しつぶすことを覚えていきます。

後期のポイント

- ・固さはバナナくらい
  - ・味や固さにも好みが出てくる時期
  - ・自分で食べる練習をしていきましょう
- 後期頃になると、歯茎と歯を使って離乳食をカミカミするようになります。赤ちゃんに「カミカミ」と声をかけながら、よく噛む習慣も身につけていきましょう。



# ぱくぱく だより

2024年  
4月号



気持ちの良いほかほか陽気と共に、新年度がスタートしました。またひとつお兄さん、お姉さんになった子どもたち。規則正しい生活を心がけ、新年度も元気に過ごしていきましょう。

4月は様々な野菜が旬を迎えます。寒さが厳しい冬を乗り越えて成長する春野菜は、とても栄養豊富です。また、老廃物を体外に出してくれる解毒作用や、新陳代謝を促す働きをしてくれます。独特な苦みがあるものは、小さく刻んだり下茹でをすることで子どもたちでも食べやすくなるのでおすすめです。旬の野菜を食べ、その季節ならではの味を感じてみましょう。

《毎月19日は食育の日です》



## おやつ役割



子どもは消化機能が未熟であり、一度にたくさんの量を食べられず、3回の食事だけでは必要な栄養を摂取することが出来ません。そのため、乳幼児期の子どもたちにとってのおやつには、食事で不足した栄養を補うという大切な役割があります。

おやつと言えばお菓子やジュースなど甘いもののイメージがありますが、腹もちの良いおにぎり、素材本来の甘みを味わえる焼き芋、歯ごたえのある野菜スティックや果物などもおすすめです。

ただし、おやつを食べすぎてしまうと次の食事が食べられなくなってしまうため注意が必要です。1回に食べる量だけお皿に出すなど、工夫しておやつの時間を楽しみましょう。

## こよみ 今月の二十四節気



☆二十四節気とは☆

昔、農作物を作るための目安として季節や自然の変化を表した暦です。二十四節気の変り目の日には、季節食材をふんだんに用いた給食の提供をしています。

### 清明 (せいめい)

4月4日頃

万物が若返り、清々しく明るく美しい季節です。桜の花が咲き、お花見シーズンでもあります。

### 穀雨 (こくう)

4月19日頃

雨で潤った田畑は種まきの好期を迎えます。変わりやすい春の天気もこの頃から安定し、日差しも強まってきます。

## 鶏肉のマーマレード焼き

《約4人分》

- ・鶏もも肉 200g
- ・マーマレード 25g
- ・醤油 大さじ1/2
- ・料理酒 小さじ1



《作り方》

- ①調味料、マーマレードを合わせ、調味液を作ります。
- ②①に鶏もも肉を漬け込みます。
- ③クッキングシートを敷いた天板に並べ、170～180℃のオーブンで15～20分焼きます。

☆マーマレードの効果☆

ジャムに含まれる糖や柑橘由来の酸には、お肉をやわらかく仕上げてくれる効果があります。

◎二次元コードを読み取ると  
参考動画を見ることができます。

