令和２年度

4月の子童夢（こども）メニュー

みんなのき黄檗こども園・分園　管理栄養士

日	曜	献立名	使用食材 赤 血や肉や骨になるもの	黄 熱と力になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他 調味料	おやつ	☆お知らせ☆
1	水	ごはん 豚肉のゆかり焼き コロコロ和え 豆腐のみそ汁	豚肉 絹ごし豆腐	三分づき米 さつま芋、砂糖	玉葱、生姜 南瓜、胡瓜、国産冷凍コーン キャベツ、えのきたけ、ねぎ	ゆかり、醤油、みりん、酒 醤油 かつおだし汁、みそ	牛乳 ♪マカロニのきな粉和え ♪焼き干しえび お菓子	
2	木	ごはん 魚のごま焼き 和え物 お吸い物	かれい	三分づき米 ごま、すりごま 砂糖 ふ	生姜 胡瓜、キャベツ、国産冷凍コーン 白菜、人参、小松菜、椎茸	濃口醤油、みりん、酒 醤油 かつおだし汁、 醤油、食塩	牛乳 ♪ベイクドポテト ♪酢こんぶ お菓子	
3	金	ごはん 豚肉のソース炒め 春野菜の梅マヨサラダ にらのスープ	豚肉	三分づき米 砂糖、油 じゃが芋、 ★マヨネーズ、砂糖	チンゲン菜、玉葱、人参、 しめじ、にんにく キャベツ、ブロッコリー、 国産冷凍コーン、梅肉 にら、白菜、椎茸	ウスターソース、 濃口醤油、酒 酢、食塩 かつおだし汁、醤油、食塩	牛乳 ♪つぶあんケーキ ♪青のりじゃこ ミニゼリー	
6	月	ごはん 焼き魚 白菜の浅漬け 豚汁	さけ 刻み昆布 豚肉	三分づき米 砂糖 こんにゃく	生姜 白菜、もやし、えのきたけ キャベツ、大根、人参、椎茸、 ほうれん草	食塩、酒 かつおだし汁、醤油、 食塩 煮干だし汁、みそ	牛乳 ♪ソースそば ♪甘辛じゃこ カルテツお菓子	
7	火	ごはん 鶏肉のカレー炒め サラダ わかめのスープ	鶏肉 わかめ	三分づき米 油 砂糖、油 ごま油	もやし、チンゲン菜、人参、生姜 キャベツ、胡瓜、南瓜 大根、白菜、椎茸、国産冷凍コーン	カレー粉、醤油、 みりん、酒 酢、食塩 かつおだし汁、醤油、 食塩	牛乳 ♪焼き大学芋 ♪パリパリこんぶ せんべい	
8	水	ごはん 豚肉と春キャベツの さっぱり焼き 切り干し大根の煮物 のり入りみそ汁	豚肉 油揚げ 絹ごし豆腐、刻みのり	三分づき米 砂糖 砂糖	キャベツ、えのきたけ、人参、生姜 切り干し大根、国産冷凍コーン 白菜、南瓜、小松菜、しめじ	酢、濃口醤油、 みりん、酒 かつおだし汁、醤油、 みりん かつおだし汁、みそ	牛乳 ♪お好みトースト ♪炒りじゃこ お菓子	
9	木	食パン 鶏肉のケチャップ焼き おかかサラダ じゃが芋と 豚ひき肉のスープ	鶏肉 かつお節 豚ひき肉	★食パン 砂糖 砂糖、油 じゃが芋	玉葱、パセリ 白菜、ほうれん草、人参 南瓜、にら、しめじ	ケチャップ、 濃口醤油、食塩、酒 濃口醤油、酢、食塩 豚骨だし汁、食塩、 こしょう、醤油	牛乳 ♪刻み昆布のおにぎり ♪焼き干しえび お菓子	
10	金	ごはん 回鍋肉 大根とわかめのナムル 中華風スープ	豚肉 わかめ	三分づき米 砂糖、油 砂糖、ごま、ごま油 ごま油	キャベツ、玉葱、人参、 ピーマン、生姜、にんにく 大根、胡瓜 もやし、チンゲン菜、えのきたけ	赤みそ、みそ、醤油、 酒 醤油、酢、食塩 かつおだし汁、醤油、 こしょう	ヨーグルト ♪ゆかりじゃこ ミニカステラ	
11	土	塩ラーメン	鶏肉	★中華麺	キャベツ、白菜、もやし、 大根、人参、ほうれん草、しめじ	かつおだし汁、食塩、 醤油	牛乳 お菓子	
13	月	ごはん 豚肉の青のり焼き 酢の物 豆腐のくずし汁	豚肉、青のり 絹ごし豆腐	三分づき米 砂糖	玉葱、生姜 キャベツ、胡瓜、人参 白菜、もやし、ほうれん草、しめじ	醤油、みりん、酒 酢、醤油、食塩 かつおだし汁、醤油	牛乳 パン◎いろいろジャム ♪パリパリこんぶ お菓子	★３歳以上児★ お弁当日

4月のおしらせ

4日(土)　入園・進級式のため、昼食はありません。
15日(水)　お誕生会

【3歳以上児対象】
お弁当日　13日(月)・27日(月)
♪おやつビュッフェ♪　24日(金)

あたたかい春の季節がやってきました。
今月の誕生会メニューには、子ども達に
大人気の「肉じゃが」が登場します☆
旬の新じゃが芋と春キャベツを
たっぷり使用します♪

誕生会の日のお昼ごはんは「〇月のもりもり献立」として、旬の食材を取り上げた献立になっています。また、３歳以上児さんには、食材にまつわるお話や紹介を行っています。
元気もりもり、食欲もりもり、さらには楽しい内容が盛り沢山の献立です。

【旬の野菜やくだもの】
たけのこ　新キャベツ
新ごぼう　新じゃが芋　にら
切り干し大根
清見オレンジ　デコポン　等

紙面の都合上、食材名などを省略しています。
- ♪　→　手作りのおやつのマーク
- 醤油　→　薄口醤油
- 砂糖　→　三温糖
- 酢　→　米酢
- みそ　→　本醸造国産原料の甘みそ
- 油　→　菜種油
- ◎　→　3歳以上児は好きなものを選べます。
- ★　→　食物アレルギーに配慮を要する食品
  (みんなのき黄檗こども園・分園4月現在)
  ＊おやつは、(該当の方に)個別にお伝えします。
- (刻)　→　咀嚼能力が未発達の為、きざみ食はかれいを提供します。(ししゃもの日のみ)
- 栄養価　→　昼食・おやつの1日当たりの月平均
  （上段：以上児　5歳児・下段：未満児　2歳児）

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
561	23.9	17.6
421	18.0	13.3

令和２年度

4月の子童夢（こども）メニュー

みんなのき黄檗こども園・分園　管理栄養士

日	曜	献立名	使用食材 赤 血や肉や骨になるもの	黄 熱と力になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他 調味料	おやつ	☆お知らせ☆
14	火	ごはん 魚の照り焼き ささみの和え物 南瓜のみそ汁	ぶり ささみ	三分づき米 砂糖、片栗粉 さつま芋、砂糖 こんにゃく	生姜 キャベツ、胡瓜、ブロッコリー 南瓜、玉葱、ピーマン、 えのきたけ	濃口醤油、みりん、酒 醤油 かつおだし汁、みそ	牛乳 ♪米粉の 豆乳黒ごまケーキ ♪焼き干しえび くだもの	
15	水	たけのこごはん 春野菜の肉じゃが チンゲン菜と もやしの炒め物	油揚げ 豚肉 鶏ひき肉	三分づき米 じゃが芋、しらたき、 砂糖 ごま、ごま油、砂糖	たけのこ キャベツ、人参、しめじ、干椎茸、 ねぎ チンゲン菜、もやし、 国産冷凍コーン、生姜	醤油、みりん、酒 椎茸だし汁、醤油、 みりん、酒 醤油、食塩	牛乳 プリン ♪醤油こんぶ お菓子	★誕生会★
16	木	あんかけうどん 粉ふき芋 甘酢和え	鶏肉 青のり	うどん、こんにゃく、 片栗粉 じゃが芋 砂糖	キャベツ、大根、人参、椎茸、 小松菜 白菜、胡瓜、南瓜	かつおだし汁、醤油、 みりん、酒 食塩 酢、食塩	牛乳 ♪おかかおにぎり ♪ゆかりじゃこ お菓子	
17	金	ごはん 鶏肉の塩唐揚げ ごま和え 厚揚げのみそ汁	鶏肉 厚揚げ	三分づき米 片栗粉、油 さつま芋、すりごま、 砂糖 こんにゃく	生姜 白菜、人参、えのきたけ もやし、キャベツ、ほうれん草	食塩、みりん、醤油、 酒 醤油 かつおだし汁、みそ	牛乳 ドーナツ ♪ごまこんぶ ミニゼリー	
18	土	ミートスパゲティ	豚ひき肉	★スパゲティ、砂糖、 油、片栗粉	玉葱、人参、国産冷凍コーン、 椎茸	ケチャップ、 濃厚ソース、 ウスターソース、 濃口醤油	牛乳 お菓子	
20	月	ごはん 鶏肉の梅煮 ビーフン炒め 酢みそ和え	鶏肉 かつお節	三分づき米 こんにゃく、砂糖 ビーフン、油 砂糖	白菜、大根、人参、ごぼう、梅肉 小松菜、エリンギ、しめじ、 赤パプリカ もやし、胡瓜、国産冷凍コーン	かつおだし汁、醤油、 みりん、酒 醤油、みりん、酒、 食塩、こしょう 白みそ、みそ、酢	牛乳 ♪ゼリー ♪焼き干しえび クラッカージャムサンド	
21	火	ごはん 豚肉の生姜焼き 千草和え わかめのお吸い物	豚肉 油揚げ わかめ	三分づき米 春雨、砂糖	生姜、大根、人参 キャベツ、南瓜、ほうれん草 白菜、もやし、えのきたけ	醤油、みりん、酒 醤油 かつおだし汁、食塩、 醤油	牛乳 バウムクーヘン ♪炒りじゃこ くだもの	
22	水	食パン 魚のチーズ焼き 白菜のサラダ とろとろスープ	さけ、★チーズ	★食パン 砂糖、油 片栗粉	にんにく、生姜、パセリ 白菜、胡瓜、人参 キャベツ、南瓜、ブロッコリー、 椎茸	食塩、こしょう 酢、食塩 豚骨だし汁、醤油、 食塩	牛乳 ♪カレーピラフ ♪甘辛こんぶ お菓子	
23	木	ごはん 鶏肉の醤油焼き 南瓜の和え物 煮干だしみそ汁	鶏肉 油揚げ	三分づき米 砂糖 さつま芋、こんにゃく	もやし、しめじ、生姜 南瓜、キャベツ、胡瓜、人参、 ブロッコリー 白菜、玉葱、小松菜	濃口醤油、みりん、酒 醤油 煮干だし汁、みそ	牛乳 ♪くずもち ♪青のりじゃこ おかき	
24	金	ごはん 焼きししゃも (刻)魚のゆかり焼き ひじきの煮物 すまし汁	★ししゃも かれい 油揚げ 絹ごし豆腐	三分づき米 砂糖、ごま油 こんにゃく	ひじき、国産冷凍コーン キャベツ、大根、人参	ゆかり、酒 濃口醤油 かつおだし汁、醤油	牛乳 ジャムサンド こんぶ ♪野菜チップ	★３歳以上児★ おやつビュッフェ
25	土	焼きそば	豚肉、かつお節、 青のり	★中華麺	キャベツ、玉葱、もやし、人参、 ねぎ	濃厚ソース	牛乳 お菓子	
27	月	ごはん 魚の磯辺焼き 和風ポテトサラダ 刻み昆布のお吸い物	かれい、刻みのり、 青のり かつお節 刻み昆布	三分づき米 片栗粉 じゃが芋、砂糖	生姜 胡瓜、人参、水菜 白菜、大根、南瓜、椎茸	濃口醤油、みりん、酒 酢、醤油 昆布だし汁、醤油、 みりん、食塩	牛乳 ♪スパゲティナポリタン ♪焼き干しえび お菓子	★３歳以上児★ お弁当日
28	火	醤油ラーメン さつま芋の唐揚げ ゆかり和え	豚肉	★中華麺、こんにゃく、 ごま油 さつま芋、片栗粉、油	キャベツ、人参、小松菜、生姜 白菜、胡瓜、えのきたけ、大根	煮干だし汁、醤油 食塩 ゆかり	牛乳 ♪ごま塩おにぎり ♪酢こんぶ お菓子	
30	木	ごはん ハンバーグ 卯の花の炒り煮 なめこのみそ汁	豚ひき肉、鶏ひき肉 おから、油揚げ	三分づき米 こんにゃく、砂糖	キャベツ、玉葱、生姜 人参、小松菜 なめこ、白菜、大根	食塩、こしょう、 ケチャップ、酒 かつおだし汁、醤油、 みりん、食塩 かつおだし汁、みそ	牛乳 ♪ツナのホットケーキ ♪甘辛じゃこ くだもの	

＊季節・近郊の食材を中心に使用していますので、入荷の関係により食材・メニューが変更になることがあります。
＊三分づき米のミネラル吸収阻害について、園では野菜・海草類・乳製品・小魚の使用量を増やす等、
　ミネラル・ビタミンを配慮した献立作成を行っています。