

令和4年 4月献立表

二川保育園(川船作成)

日	曜	未満児主食 以上児/未満児kcal	昼食		赤色 血や肉を作る食品	黄色 カや体温となる食品	緑色 体の調子を整える食品	
			(☆未満児 ★以上児)	(☆未満児午前 ▶手作り)				
4	月	アスパラと豚肉の和風パスタ 382/493kcal	★アスパラの和風炒め ミモザ風サラダ ごぼうのスープ	♪マシュマロココアパン 牛乳・バナナ ☆ブルー	豚肉 卵	パスタ麺 じゃが芋 食パン	アスパラ 玉ねぎ キャベツ エリンギ ブロccoli 菜の花 人参 ごぼう 舞茸 バナナ	
5	火	ごはん 341/451kcal	カレーのねぎ味噌焼き 梅和え 若竹汁	♪シュガーパイ 牛乳・オレンジ ☆ヨーグルト	カレー わかめ	ごはん パイ皮	キャベツ 人参 胡瓜 大根 梅 玉ねぎ たけのこ 椎茸 葱 オレンジ	
6	水	ごはん 345/460kcal (20日さくら組:焼きそば)	鶏肉のさっぱり煮 かぶの昆布和え なめこの味噌汁	♪じゃがバター 牛乳・キウイフルーツ ☆チーズ	鶏肉 塩昆布 豆腐	ごはん じゃが芋	かぶ 人参 もやし キャベツ なめこ 玉ねぎ 葱 キウイフルーツ	
7	木	ごはん 376/485kcal (7日ふじ組:サンドイッチ・おかず)	鮭のパン粉焼き 菜の花のフレンチサラダ ニラ玉スープ	♪カラフルおこし 牛乳・デコポン ☆ヨーグルト	鮭 卵	ごはん	キャベツ 人参 菜の花 ニラ 玉ねぎ 椎茸 もやし デコポン	
8	金	ごはん 425/541kcal	春野菜カレー コールスローサラダ バナナ・チーズ	♪マカロニきな粉 牛乳・キウイフルーツ ☆おせんべい	鶏肉 ツナ きな粉	ごはん マカロニ じゃが芋	かぶ 人参 玉ねぎ アスパラ きゅうり キャベツ コーン キウイフルーツ バナナ	
9	土	☆☆ピビンバ 387/462kcal	バナナ ワカメスープ	♪クイニーアマン 牛乳・オレンジ ☆☆おせんべい	豚肉 豆腐 わかめ 卵	ごはん 食パン	もやし ほうれん草 人参 玉ねぎ 椎茸 バナナ オレンジ	
11	月	味噌ラーメン 406/502kcal	はんぺんのチーズ焼き なめ茸和え ★味噌コーンスープ	♪しらす高菜おにぎり 麦茶・バナナ ☆ブルー	はんぺん 豚肉 チーズ しらす	中華麺 ごはん	小松菜 もやし 人参 コーン なめ茸 キャベツ きくらげ 玉ねぎ 葱 バナナ	
12	火	ごはん 410/498kcal	まぐろカツ 納豆サラダ 菜の花のお吸い物	♪お麩ラスク 牛乳・いちご ☆ヨーグルト	まぐろ 納豆 豆腐	ごはん お麩	ほうれん草 人参 もやし 菜の花 玉ねぎ いちご	
13	水	☆☆ほうとう 425/505kcal	鳥もつ煮風 じゃがいもとひじきの煮物	♪信玄プリン 麦茶・おせんべい ☆チーズ	鶏肉 豚肉 油揚げ ひじき	ほうとう 南瓜 じゃが芋	人参 ごぼう しめじ 長ねぎ 椎茸 大根 白菜 いんげん	
14	木	ごはん 402/479kcal (14日きく組:おにぎり・味噌汁)	鯖の春キャベツ焼き さっぱりサラダ 新じゃがの味噌汁	♪よもぎ蒸しパン 牛乳・オレンジ ☆ヨーグルト	鯖	ごはん じゃが芋	キャベツ レタス アスパラ もやし コーン 人参 玉ねぎ きゅうり よもぎ オレンジ	
2	土	☆☆サンドイッチ 536/452kcal	魚肉ソーセージ コーンスープ バナナ・チーズ	ヨーグルト 麦茶・おせんべい ☆☆おかし	卵 ツナ チーズ 魚肉ソーセージ	パン	コーン 玉ねぎ バナナ	
1	金	🌸 入園、進級おめでとうメニュー 🌸						
22	金	★ 誕生会 お楽しみ給食 ★						
28	木	🎌 子どもの日 給食 🎌						

※献立内の青色は日本全国旨いもの巡りです。今月は山梨の料理を提供します。

※ピンク色の食材は旬の食材です。おうちのごはんにも取り入れて下さいね。

※1・13・22・27・28日は以上児の白飯はいりません。

※7日はふじ組がサンドイッチとおかずを作り、園外に出でお昼を食べます。ふじ組の白飯はいりません。

※14日はきく組が菜の花のおにぎりと春野菜の味噌汁を作り、お昼に食べます。きく組の白飯はいりません。

※20日はさくら組が焼きそばを作り、お昼に食べます。さくら組の白飯はいりません。



「日本全国旨いもの巡り」 in ☆山梨県☆ 『ほうとう』『鳥もつ煮風』『じゃが芋とひじきの煮物』『信玄プリン』

「ほうとう」誰もが知る山梨県の代表的な郷土料理。峡南地域では「のしうれ」「のしこみ」とも呼ばれています。「ほうとうめん」を、たっぷりの具材とともに味噌仕立ての汁で煮こみます。野菜や肉とも相性が良く、具たくさんなので栄養価も高いです。「鳥もつ煮風」レバー・砂肝・ハツ・キンカン(産まれる前の卵)を、甘くて濃厚な醤油ダレで煮詰めた「甲府鳥もつ煮」は砂糖と醤油で煮た甘じょっぱい味付けで、ご飯の上にかけても、お酒にも合うと評判を呼び、今では居酒屋や定食屋などでも定番になっているほど甲府市民の身近にある料理です。園では鶏もも肉でもつ煮風に仕上げます。「じゃが芋とひじきの煮物」富士登山の安全と無事、暑い夏の健康を祈願するものとして、富士山山開きの日に食べられますが、庶民の味として普段でも食卓にあがります。特に皮が薄い新じゃがが出回る4月からよく作られます。

「信玄プリン」山梨県を代表する銘菓「信玄餅」桔梗信玄プリンに見立て黒蜜をかけて食べます。

★子どもたちが食べやすいように味付けや食材を工夫し、料理を味わいたいと思います。

4月1日は入園、進級おめでとう給食を提供します。

5月5日はこどもの日です。当園では4月28日(木)に「子どもの日給食」を提供します。お楽しみに☆

