

令和5年4月献立表（後期・完了期）

二川保育園(川船担当)

日	曜	献立名			赤色	黄色	緑色	
		午前のおやつ	昼食	午後のおやつ	血や肉を作る食品	カや体温となる食品	体の調子を整える食品	
17	月	人参スティック	ごはん ねぎ塩チキン ブロッコリーの和え物 豆腐の味噌汁	♪スパゲティぱん 麦茶 オレンジ	鶏肉 豆腐 豚肉	ごはん スパゲティ パン	葱 ブロッコリー 人参 玉ねぎ きゃべつ オレンジ	
4 ・ 18	火	バナナ	カレイの煮つけ きゃべつのお浸し わかめのすまし汁	♪フルーツゼリー 麦茶 おせんべい	カレイ わかめ	ごはん	きゃべつ 人参 葱 バナナ オレンジ りんご 玉ねぎ	
5 ・ 19	水	胡瓜スティック	肉じゃが かぶの和え物 なめこ味噌汁	♪野菜焼き 麦茶 いちご	豚肉 昆布 豆腐	ごはん じゃが芋	人参 玉ねぎ いんげん かぶ もやし なめこ 葱 きゃべつ 胡瓜 いちご	
6 ・ 20	木	じゃがいも煮	かじきの煮物 人参の和え物 ブロッコリーのスープ	♪マカロニきな粉 麦茶 デコポン	かじき ツナ	ごはん ほうとう じゃが芋	アスパラ 人参 玉ねぎ ブロッコリー きゃべつ デコポン	
7 ・ 21	金	おせんべい	鶏肉の野菜煮込み 胡瓜の和え物 オニオンスープ	♪お麩ラスク 麦茶 バナナ	鶏肉	ごはん お麩 じゃが芋	玉ねぎ 人参 アスパラ 胡瓜 きゃべつ バナナ	
1 ・ 22	土	おかし	ビーフン 人参のおかか和え ねぎスープ	♪スティックパン 麦茶 オレンジ	豚肉 わかめ	ビーフン 食パン	玉ねぎ 人参 葱 オレンジ	
10 ・ 24	月	じゃがいも煮	鶏肉の照り煮 小松菜の和え物 しっぽく汁	♪カルシウムおにぎり 麦茶 バナナ	鶏肉 豆腐 しらす	うどん ごはん じゃが芋	大根 人参 牛蒡 椎茸 なめ茸 小松菜 もやし 玉ねぎ バナナ	
11 ・ 25	火	バナナ	鮭の煮物 きゃべつのおかか和え物 じゃが芋スープ	♪ツナマカロニ 麦茶 オレンジ	鮭 ツナ	ごはん じゃが芋 マカロニ	きゃべつ 人参 玉ねぎ 胡瓜 バナナ オレンジ	
13 ・ 27	水	人参スティック	そぼろあんかけ 春雨サラダ 人参スープ	♪きな粉パン 麦茶 バナナ	豚肉	ごはん 春雨	葱 人参 玉ねぎ 胡瓜 きゃべつ バナナ	
1 ・ 15 ・ 27	木	胡瓜スティック	鱈の煮物 アスパラのおかか和え じゃが芋の味噌汁	♪いちごゼリー 麦茶 おせんべい	鱈	ごはん じゃが芋	アスパラ 人参 玉ねぎ 胡瓜 いちご	
8 ・ 15	土	おかし	ごはん 煮物 スープ バナナ	ゼリー 麦茶 おせんべい	鶏肉	パン	玉ねぎ 人参 バナナ	
3	月	🌸 進級おめでとう給食 🌸						
14	金	★ 誕生会 お楽しみ給食 ★						
28	金	🎉 子どもの日 給食 🎉						

※献立内の青色は『おいしい ぱんぱんでんしゃ』にでてくる『やきそばぱん』を『スパゲティぱん』にして午後のおやつに提供します。

※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。

※お子さんの月齢にあわせて給食を提供させていただきます。※都合により献立、食材が変更になる場合があります。

『おいしい ぱんぱんでんしゃ』

ぱぱん ぱぱーん♪の音とともにやってきたのはパンの電車。ホームで待ついろいろなおかずたちを乗せて向かった先は…？子どもに人気の電車とパンが合体した絵本です。

電車たちが走る線路の絵は繋がっています。

ぎゅうぎゅうのホームで待っているたくさんの具材たち、さあ最後はどんなパンが出来上がるのかな？

そして、やきそばぱんはどこで登場するのかは見てのお楽しみ！！



♪『新玉ねぎの栄養について』

春野菜の代表といえば、新玉ねぎ。給食でも4月は毎日登場します。とてもみずみずしく、独特の甘みがあり辛味が少ないことが特徴です。水分が多いため、普通の玉ねぎと比べて日持ちがしないので注意が必要ですが、生で食べるのがオススメです。辛味が少ないため、生で食べることによってビタミンB1と硫化アリルをより摂取することができます。ビタミンB1は炭水化物をエネルギーとして分解する際に必要な成分で、硫化アリルは辛味の原因となる成分で、血液をサラサラにしてくれる効果が期待できます。

4月3日は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。

少し早いですが、当園では4月28日(金)に“こどもの日給食”を提供します。お楽しみに☆

