



2024年度

愛泉幼稚園 給食献立表

☆平均栄養摂取量☆	
エネルギー	585kcal
たんぱく質	19.5 g
脂質	19.0 g
カルシウム	295mg
鉄	2.9mg

日 曜	献立名	食 品 材 料 名	午後おやつ
1 月	ごはん 生揚げのそぼろ煮 野菜サラダ 果物	精白米 / 生揚げ 人参 玉葱 いんげん 挽肉 醤油 みりん 砂糖 油 片栗粉 野菜 胡瓜 ハム もやし わかめ 醤油 酢 砂糖 ごま油 / バナナ	牛乳 ビスコ せんべい類
2 火	ごはん さばのソース焼き コーンサラダ 中華もやしスープ	精白米 / さば 生姜 砂糖 醤油 料理酒 ウスターソース レタス 胡瓜 ハム コーン 酢 塩 油 卵 わかめ もやし 人参 鶏がらだし 水	牛乳 コーンフレーク ⑤小魚・プチゼリー
3 水	ごはん カレー 胡瓜の酢の物 果物	精白米 / 豚肉 人参 玉葱 じゃが芋 油 小麦粉 カレールウ 胡瓜 みかん わかめ もやし 醤油 酢 砂糖 / オレンジ	牛乳 かりんとう
4 木	ごはん 鶏の親子煮 マカロニサラダ 果物	精白米 / 鶏むね 卵 玉葱 人参 キャベツ 和風だし 醤油 みりん マカロニ 胡瓜 みかん マヨネーズ めんつゆ / バナナ	牛乳 野菜バー
5 金	入園式・進級式 		
6 土	ごはん れんこんと鶏肉のうま煮 おかか和え 果物	精白米 / 鶏もも れんこん 人参 大根 ごぼう スナッフエンドウ 干し椎茸 油 醤油 みりん 砂糖 ブロッコリー 人参 かつお節 マヨネーズ めんつゆ / 果物	牛乳 せんべい類
8 月	肉みそ丼 パインサラダ 果物	精白米 挽肉 にんじん 椎茸 たけのこ 玉葱 いんげん 赤みそ 醤油 みりん 砂糖 片栗粉 油 レタス 胡瓜 パイン みかん 酢 塩 油 / バナナ	牛乳 ぼたぼた焼き
9 火	ごはん 肉豆腐 キャベツの胡麻マヨサラダ チーズ ♪春キャベツの季節ですね。やわらかく甘い春キャベツと、ハム・コーンで彩りも春らしいサラダです。	精白米 / 押し豆腐 豚肉 人参 白滝 えのき 葱 干し椎茸 油 醤油 みりん 砂糖 キャベツ 胡瓜 ハム コーン 白いり胡麻 マヨネーズ めんつゆ / チーズ	牛乳 お麩ラスク
10 水	ごはん チキンカレー 春雨サラダ 果物	精白米 / 鶏むね 人参 玉葱 じゃが芋 油 小麦粉 カレールウ 春雨 胡瓜 ハム コーン もやし 醤油 酢 砂糖 ごま油 / オレンジ	牛乳 びよっちサブレ
11 木	スパゲティナポリタン チーズサラダ 果物 ♪スパゲティナポリタンは子どもたちに大人気です。たまねぎとベーコンをたっぷり使用しているので、甘みとうま味がたっぷりです。ケチャップはよく加熱して酸味を飛ばしています。	スパゲティ 人参 玉葱 ベーコン ビーマン 無塩バター ケチャップ レタス 胡瓜 トマト チーズ 酢 塩 油 / バナナ	牛乳 おにぎり(お魚ふいかけ)
12 金	ごはん 肉じゃが コールスローサラダ 果物 ♪幼稚園のコールスローサラダは千切りキャベツをさっと加熱して、柔らかく食べやすくしています。ドレッシングは、マヨネーズ：砂糖：酢＝6：1：1 で作っています。スーパーで買える千切りキャベツでも簡単に作れますよ。	精白米 / じゃが芋 豚肉 人参 玉葱 白滝 醤油 みりん 砂糖 油 キャベツ 人参 ハム コーン マヨネーズ 砂糖 酢 / グレープフルーツ	牛乳 ハッピーターン
13 土	ごはん ハンバーグ えのきと胡瓜の酢の物 レタスと卵のスープ	精白米 / ハンバーグ えのき 胡瓜 竹輪 もやし 醤油 酢 砂糖 レタス 卵 椎茸 鶏がらだし 水	牛乳 クッキー類



愛泉幼稚園献立表 2024年度4月

日	曜	献立名	食品材料名	午後おやつ
15	月	ごはん 鶏肉と里芋のうま煮 パンサンスー プチゼリー	精白米 / 里芋 鶏もも 人参 さつま揚げ こんにゃく 干し椎茸 醤油 みりん 砂糖 油 春雨 胡瓜 ハム トマト すり胡麻 醤油 酢 砂糖 ごま油 / プチゼリー	牛乳 原宿ドッグ(チーズ)
16	火	ごはん 竹輪の磯辺揚げ にらもやし納豆 みそ汁(かぶと鶏肉)	精白米 / 焼き竹輪 天ぷら粉 あおさ 揚げ油 にら もやし 人参 ひきわり納豆 めんつゆ マヨネーズ かぶ かぶの葉 生揚げ 鶏むね 麦みそ 和風だし 水	牛乳 マカロニきなこ
<p>🌸春が旬「にら」 年中で回っていますが本来の旬は春です。旬の時期ににらは香りが強く、柔らかく、栄養価も高くなります。</p> <p>🌸春が旬「かぶ」 かぶは春と秋の2回旬があります。春のかぶは柔らかく、秋のかぶは甘みが強いのが特徴です。葉も栄養がたっぷりなので、丸ごといただきます。</p>				
17	水	ごはん コーンカレー 華風和え チーズ	精白米 / 豚肉 人参 玉葱 じゃが芋 コーン 油 小麦粉 カレールウ かまぼこ 胡瓜 もやし わかめ 醤油 砂糖 ごま油 / チーズ	牛乳 いちごバナナヨーグルト
<p>🍓いつものバナナヨーグルトにみんな大好きいちごを入れます🍓</p>				
18	木	マーボー豆腐丼 ミモザサラダ 果物	精白米 押し豆腐 挽肉 人参 玉葱 葱 にんにく 生姜 マーボー豆腐の素 赤みそ 醤油 砂糖 油 片栗粉 ブロッコリー ハム 卵 酢 塩 油 / バナナ	牛乳 豆腐ドーナツ
<p>🌸ブロッコリーの緑に卵の黄色を、春の花ミモザのように合わせたサラダです。</p>				
19	金	☆お誕生会☆ わかめごはん 白身魚のさざれ焼き カラフルサラダ にら卵スープ 果物	精白米 混ぜ込みわかめ からすがれい マヨネーズ パン粉 パセリ レタス 胡瓜 ハム トマト コーン 酢 塩 油 にら 卵 鶏がらだし 水 / いちご	牛乳 おこめぼん棒 ①チョコッとウエハース
<p>🌸4月お誕生のお友達おめでとうございます!🎉 みんな大好きわかめごはん和白身魚のさざれ焼きでお祝いします。</p>				
20	土	ごはん がんもどきの煮物 スパゲティサラダ 果物	精白米 / がんもどき 人参 大根 筍 豚肉 醤油 みりん 砂糖 油 スパゲティ 胡瓜 みかん マヨネーズ めんつゆ / 果物	牛乳 ゼリー
22	月	ごはん 切干大根 フルーツサラダ 果物	精白米 / 切干大根 人参 豚肉 油揚げ 干し椎茸 醤油 みりん 砂糖 油 レタス 胡瓜 パイン みかん レーズン 酢 塩 油 / バナナ	牛乳 おにぎりせんべい ①小魚・プチゼリー
23	火	ごはん 生揚げと豚肉のみそ炒め ひじきの和え物 乳酸菌飲料	精白米 / 生揚げ 豚肉 人参 筍 ピーマン 葱 にんにく 生姜 赤みそ 醤油 砂糖 油 ひじき 人参 ツナ マヨネーズ めんつゆ / 乳酸菌飲料	牛乳 手作りゼリー(ぶどう) ①塩せん
24	水	ごはん 挽肉カレー 五色和え 果物	精白米 / 挽肉 人参 玉葱 じゃが芋 油 小麦粉 カレールウ 絞豆腐 胡瓜 ハム ミニトマト わかめ 醤油 酢 砂糖 / バナナ	牛乳 フライドポテト
25	木	ちゃんぽんうどん そら豆ポテトサラダ 果物	茹でうどん 豚肉 人参 キャベツ もやし 筍 かまぼこ ごま油 鶏がらだし 醤油 じゃが芋 人参 そら豆 チーズ マヨネーズ コンソメ / オレンジ	牛乳 フレンチトースト
<p>🌸春のそら豆を使ったポテトサラダです。そら豆の淡い緑と人参のオレンジがじゃが芋と合わさって春らしい彩りになります。</p>				
26	金	ごはん さわらの竜田揚げ ツナサラダ なめこ汁	精白米 / さわら にんにく 生姜 醤油 みりん 片栗粉 揚げ油 ツナ 胡瓜 人参 スパゲティ マヨネーズ めんつゆ なめこ 豆腐 葱 麦みそ 和風だし 水	牛乳 ふがし ①チーズ2個
<p>🌸さわらは春を告げる魚と言われています。焼くとパサパサして子どもには食べづらいので、竜田揚げにします。</p>				
27	土	ごはん 豆腐のとろとろ煮 レーズンサラダ 果物	精白米 / 押し豆腐 鶏むね 人参 キャベツ 卵 ごま油 鶏がらだし 醤油 片栗粉 レタス 胡瓜 レーズン みかん 酢 塩 油 / 果物	牛乳 せんべい類

愛泉幼稚園献立表 2024年度4月

日	曜	献立名	食品材料名	午後おやつ
30	火	ごはん 肉野菜炒め	精白米 / 豚肉 キャベツ 玉葱 人参 もやし れんこん ピーマン にんにく 生姜 赤みそ 醤油 みりん 砂糖 油	牛乳 星たべよ
		シルバーサラダ 果物	春雨 胡瓜 ハム 卵 マヨネーズ めんつゆ / パナナ	ココアバー
※春キャベツと新玉葱を使った野菜炒めです。丁寧に火を入れてキャベツと玉葱の甘みを引き出します。また調味料を混ぜ合わせて豚肉に揉みこんでから炒めることで、豚肉が固くなりすぎることを防ぎます。				

♪0.1.2歳児は午前のおやつがあります。 ♪仕入れの都合により変更する場合があります。

♪**太字**は手作りおやつです。 ♪㊦は3.4.5歳児、㊧は0.1.2歳児です。

ご入園・ご進級おめでとうございます

子どもたちは、これから幼稚園で会うお友達や先生に、胸をときめかせていることでしょう。時には慣れない環境や、気温の変化で体調を崩すこともあると思います。たくさん食べて、思いっきり遊んで、ゆっくり休んで、毎日元気に登園できるといいですね。

子どもたちが喜び、モリモリ楽しく食べてもらえるようなお給食やおやつを、たくさん作っていきたいと思います。愛泉幼稚園ではたくさんの旬の食材を取り入れています。時には苦手な食材もあることでしょう。子どもたちの好きな食材やメニューが増えるよう、職員一同いろいろな工夫していきます。

どうぞよろしく願いいたします。



作成日：2024年3月27日