



2024年度

愛泉幼児園 給食献立表

☆平均栄養摂取量☆	
エネルギー	584kcal
たんぱく質	20.2g
脂質	20.0g
カルシウム	313mg
鉄	3.8mg

日	曜	献立名	食品材料名	午後おやつ
1	水	ごはん チキンカレー 水菜サラダ 果物	精白米 / 鶏むね 人参 玉葱 ジャガ芋 油 カレールウ 小麦粉 水菜 胡瓜 ハム もやし わかめ 醤油 酢 砂糖 ごま油 / オレンジ	牛乳 ふがし+④塩せん
2	木	ごはん ★そら豆と豆腐の中 華風炒め マカロニサラダ 果物	精白米 / そら豆 押し豆腐 筍 人参 椎茸 豚肉 鶏がらだし 醤油 ごま油 片栗粉 マカロニ 胡瓜 みかん マヨネーズ めんつゆ / パナナ	牛乳 おにぎりせんべい
♪春のそらまめと筍を使った新メニューです。今回のそら豆は平和組のみんなが皮をむいてくれます。				
7	火	ごはん 生揚げと豚肉のみそ炒め コールスローサラダ 果物	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 キャベツ 人参 ハム コーン マヨネーズ 砂糖 酢 / パナナ	牛乳 いちごバナナヨーグルト
♪1.2歳児クラスの小さな子たちには噛むのが難しそうな生揚げですが、みそ味の美味しい煮汁を含んだ生揚げは子どもにも大人にも人気です。1.2歳児の子どもたちもぐもぐ味わってよく噛んで食べていて、だんだん生揚げの皮も咀嚼して飲み込めるようになります。				
8	水	ごはん 挽肉カレー ハムサラダ 果物	精白米 / 挽肉 人参 玉葱 ジャガ芋 油 カレールウ 小麦粉 レタス 胡瓜 ハム トマト 酢 塩 油 / グレープフルーツ	牛乳 お麩ラスク
9	木	醤油ラーメン 五色和え 果物	中華麺 キャベツ 人参 もやし 豚肉 醤油ラーメンの素 絞豆腐 胡瓜 ミニトマト ハム わかめ 醤油 酢 砂糖 / パナナ	鉄強化牛乳 ツナマヨ-toast
♪トーストに塗るマヨネーズはそのままだと少し塩味が強すぎるので、牛乳を混ぜています。				
10	金	☆お誕生会☆ わかめごはん うさぎさんハンバーグ ★春色マヨサラダ レタスと卵のスープ 果物	精白米 混ぜ込みわかめ ハンバーグ ウインナー キャロットかつまちゃん ケチャップ そら豆 胡瓜 コーン ハム 玉葱 マヨネーズ めんつゆ レタス 卵 椎茸 鶏がらだし / いちご	牛乳 五穀ビスケット
♪5月お誕生のお友達おめでとございます！🎉 ハンバーグとウインナーでかわいいうさぎさん🐰にします。サラダのそら豆は光組のみんながむいてくれます。				
11	土	ごはん 肉じゃが 華風和え 果物	精白米 / ジャガ芋 豚肉 人参 玉葱 白滝 醤油 みりん 砂糖 油 かまぼこ 胡瓜 もやし わかめ 醤油 砂糖 ごま油 / 果物	鉄強化牛乳 クッキー類
13	月	ごはん かれいのみそバター焼き ツナとわかめのサラダ にら卵スープ	精白米 / アブラガレイ 米みそ 砂糖 みりん 料理酒 バター ツナ わかめ キャベツ 胡瓜 もやし マヨネーズ めんつゆ にら 卵(除去) 鶏がらだし	牛乳 おにぎり(おかか)
14	火	ごはん 切干大根 コーンサラダ チーズ	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 ハム コーン 酢 塩 油 / チーズ	牛乳 おこめぼん棒+④チョコ コッとウエハース
15	水	ごはん ツナカレー 胡瓜の酢の物 乳酸菌飲料	精白米 / ツナ 人参 玉葱 ジャガ芋 豚肉 油 カレールウ 小麦粉 胡瓜 わかめ みかん もやし 醤油 酢 砂糖 / 乳酸菌飲料	牛乳 パンフティング
16	木	ごはん はんぺんフライ ふきとささみのサラダ なめこ汁	精白米 / はんぺん 小麦粉 卵 パン粉 揚げ油 ソース ふき 蒸し鶏ささみ 人参 わかめ 油揚げ すり胡麻 麦みそ 醤油 酢 砂糖 ごま油 豆腐 なめこ 葱 麦みそ 和風だし	鉄強化牛乳 手作りクッキー
♪教会のお誕生日のペンテコステは鳩がモチーフです。おやつは鳩の形のクッキーにします。				

# 愛泉幼稚園献立表 2024年度5月

日	曜	献立名	食品材料名	午後おやつ
17	金	マーボー豆腐丼 キャベツの胡麻マヨサラダ 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 キャベツ 胡瓜 ハム コーン いら胡麻 マヨネーズ めんつゆ / パナナ	牛乳 原宿ドッグ(チーズ)
♪ごはんにかけて食べる丼ものは、子どもたちの食べ進みがとてもよく、集中して食べることができるのでおかわりの声も増えます。				
18	土	ごはん 鶏のさっぱり煮 りんごサラダ 果物	精白米 / 鶏もも 人参 玉葱 にんにく 生姜 油 醤油 みりん 酢 レタス 胡瓜 りんご レーズン 酢 塩 油 / 果物	鉄強化牛乳 クッキー類
20	月	ごはん 肉豆腐 パインサラダ 果物	精白米 / 豚肉 押し豆腐 人参 白滝 えのき 葱 干し椎茸 醤油 みりん 砂糖 油 レタス 胡瓜 パイン みかん 酢 塩 油 / オレンジ	牛乳 フライドポテト
21	火	鶏玉うどん カラフルポテトサラダ 果物	茹でうどん 鶏もも 小松菜 えのき 葱 卵 醤油 みりん 和風だし じゃが芋 胡瓜 コーン 人参 ハム マヨネーズ コンソメ / パナナ	牛乳 おにぎり(お魚ふりかけ)
♪幼児園のポテトサラダは、じゃが芋を加熱するときにコンソメを加えています。マヨネーズだけで味付けをすると酸味が強すぎるので、コンソメを使用して薄味でじゃが芋の甘みが感じられる味付けにしています。				
22	水	ごはん ミートボールカレー パンサンスー プチゼリー	精白米 / ミートボール じゃが芋 人参 玉葱 油 カレールウ 小麦粉 春雨 胡瓜 トマト ハム すり胡麻 醤油 酢 砂糖 ごま油 / プチゼリー	牛乳 マカロニきなこ
23	木	ごはん 豚肉の生姜炒め えのきと胡瓜の酢の物 チーズ	精白米 / 豚肉 玉葱 白滝 生姜 油 焼肉のたれ みりん 胡瓜 えのき 竹輪 もやし 醤油 酢 砂糖 / チーズ	牛乳 ココアバー
24	金	ごはん さばの塩焼き 豆腐としらすの中華サラダ ★みそ汁(キャベツと油揚げ)	精白米 / さば 塩 油 料理酒 絞豆腐 しらす ミントマト 水菜 酢 醤油 砂糖 ごま油 キャベツ 油揚げ 人参 麦みそ 和風だし 水	牛乳 カルピスのもみもみ シャーベット ④チーズ2粒
♪しらす・水菜・キャベツ・人参は春が旬の食材です。				
25	土	ごはん 生揚げのそぼろ煮 スパゲティサラダ(ハム) 果物	精白米 / 生揚げ 人参 玉葱 いんげん 挽肉 油 醤油 みりん 砂糖 片栗粉 スパゲティ 胡瓜 ハム 卵 マヨネーズ めんつゆ / 果物	牛乳 クッキー類
27	月	★しらすとあさりの和風スパゲティ チーズサラダ 果物	スパゲティ しらす あさり ベーコン 玉葱 あおさ 無塩バター 醤油 レタス 胡瓜 チーズ トマト 酢 塩 油 / パナナ	牛乳 アメリカンドッグ
♪あさは海水温が急激に変化する春と秋に産卵期を迎え、この時期のあさは身が大きく栄養豊富になります。あさは鉄分やカルシウムを多く含みます。全部の具材のうま味を余すことなくスパゲティに絡めて作ります。				
28	火	ごはん 鶏の親子煮 ひじきの和え物 プチゼリー	精白米 / 鶏むね 卵 玉葱 人参 キャベツ 和風だし 醤油 みりん ひじき 人参 ツナ マヨネーズ めんつゆ / プチゼリー	牛乳 芋けんぴ
29	水	ごはん コーンカレー 中華サラダ 果物	精白米 / 豚肉 人参 玉葱 じゃが芋 コーン 油 カレールウ 小麦粉 キャベツ 胡瓜 ハム 春雨 醤油 酢 砂糖 ごま油 / オレンジ	牛乳 手作りゼリー(りんご) ④チーズ2個
30	木	ごはん さわらの竜田揚げ にらもやし納豆 みそ汁(かぶと鶏肉)	精白米 / さわら にんにく 生姜 醤油 みりん 片栗粉 白いら胡麻 揚げ油 にら もやし にんじん 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	牛乳 ミルクかりんとう
♪さわらは春を告げる魚と言われています。焼くと子どもにはパサパサして食べづらいので、竜田揚げにします。				
31	金	肉みそ丼 しらすの酢の物 果物	精白米 挽肉 人参 椎茸 玉葱 筍 いんげん 油 赤みそ 醤油 みりん 砂糖 片栗粉 しらす 胡瓜 わかめ もやし かにかま 醤油 酢 砂糖 / パナナ	鉄強化牛乳 醤油せんべい

♪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。 ♪★は新メニューです。

♪太字は手作りおやつです。 ♪④は3.4.5歳児、⑤は0.1.2歳児です。

作成日：2024年4月25日



