

あおば保育園
2025年 4月 給食メニュー

♡ 給食室より ♡

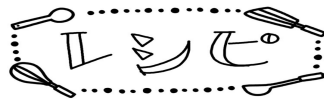
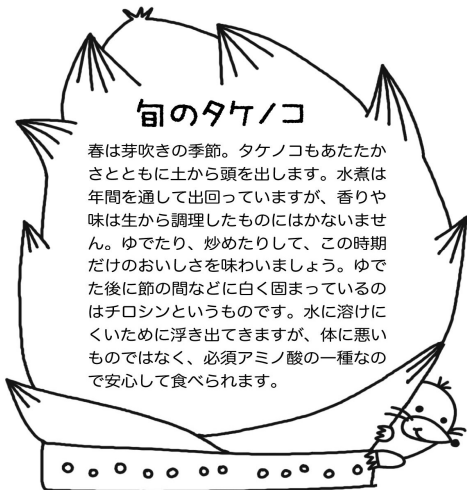
ご入園、ご進級おめでとうございます。
新年度がスタートしました。みんなでおいしく、楽しく給食を
食べ、心身ともに成長してくれることを願っています。
一年間どうぞよろしくお願いいたします。



	4月1日(火)	4月2日(水)	4月3日(木)	4月4日(金)	4月5日(土)
	ごはん 魚の煮付け 玉ねぎサラダ 豚汁 フルーツ	ごはん 麻婆豆腐 さつまいものサラダ 中華スープ フルーツ	ごはん さわらの照り焼き 小松菜のお浸し 肉すい フルーツ	ごはん 春雨と炒り卵の炒め物 厚揚げのそぼろ煮 味噌汁 オレンジ	入園式 ☆☆☆☆☆☆☆☆
	ぼたぼた焼き・牛乳	ホームパイ・牛乳	ビスコ・ばかうけ・牛乳	豆腐ドーナツ(手作り)・牛乳	
	米 45 赤魚 80 オロシ生姜 1.5 しょうゆ 6 みりん 6 砂糖 3 酒 5 水 50 たまねぎ 45 きゅうり 20 ツナ 10 和風ドレッシング 7 豚肉 15 大根 8 さつまいも 8 にんじん 8 ごぼう 1 うす揚げ 1.5 青ねぎ 3 味噌 6 水 100 フルーツ缶 30	米 45 木綿豆腐 45 豚ミンチ 25 青ねぎ 5 オロシ生姜 0.3 オロシにんにく 0.1 ごま油 0.5 砂糖 2.4 赤味噌 2 しょうゆ 3 鶏ガラスープ 0.25 片栗粉 1.5 水 20 さつまいも 50 きゅうり 8 にんじん 8 コーン 5 スキムミルク 5 マヨネーズ 8 白菜 8 にんじん 5 ウィンナー 1 鶏ガラスープ 1 水 100 フルーツ缶 30	米 45 さわら 60 しょうゆ 3 砂糖 3 みりん 1 酒 1 片栗粉 1 ごま 0.5 小松菜 40 もやし 15 うす揚げ 8 かつお節 0.3 しょうゆ 1 みりん 2 牛肉 10 白菜 20 にんじん 6 木綿豆腐 5 青ねぎ 3 しょうゆ 2 みりん 2 水 4 片栗粉 2 だし 1 しょうゆ 1 酒 1 だし 1 水 100 フルーツ缶 30	米 45 春雨 3 たまご 10 豚肉 25 ビーマン 3 キャベツ 15 たまねぎ 10 にんじん 5 中華だし 0.5 しょうゆ 1.1 砂糖 0.4 オロシ生姜 0.5 なたね油 1 厚揚げ 35 鶏ミンチ 15 さやえんどう 3 なたね油 1 だし 0.2 しょうゆ 2 みりん 2 砂糖 2 水 20 片栗粉 0.8 じゃがいも 20 たまねぎ 10 わかめ 0.3 味噌 6 水 100 オレンジ 1/6 ホットケーキミックス 12.5 豆腐(絹ごし) 15 豆乳(調製) 1 スキムミルク 2.5 砂糖 4 なたね油 5	鮭チャーハン ツナサラダ コンソメスープ フルーツ
4月7日(月)	4月8日(火)	4月9日(水)	4月10日(木)	4月11日(金)	4月12日(土)
ごはん 豚肉の生姜焼き 切干大根のサラダ 味噌汁 フルーツ	ごはん 白身魚フライ 大根と鶏の煮物 味噌汁 チーズ	ミートスパゲティ 小松菜のサラダ コンソメスープ パナナ	ごはん 鶏の照り焼き ポテトサラダ 味噌汁 フルーツ	ボークカレー シーザーサラダ フルーツヨーグルト	鮭チャーハン ツナサラダ コンソメスープ フルーツ
マリー・ほりほり小魚・牛乳	ソフトサラダ・牛乳	カップケーキ(手作り)・牛乳	米粉ケーキ(手作り)・牛乳	ばりんこ・牛乳	お菓子・牛乳
米 45 豚肉 45 キャベツ 15 たまねぎ 15 ビーマン 3 にんじん 10 オロシ生姜 1 しょうゆ 4 なたね油 3 酒 3 砂糖 2.5 切干大根 6 きゅうり 10 鶏ささみ 10 ごまドレッシング 7 じゃがいも 20 たまねぎ 10 わかめ 0.3 味噌 6 水 100 フルーツ缶 30	米 45 たら 80 小麦粉 5 パン粉 8 なたね油 8 ケチャップ 3 大根 35 にんじん 10 鶏肉 5 砂糖 1 みりん 2 しょうゆ 1 だし 0.2 水 30 小松菜 10 しめじ 10 うす揚げ 1.5 味噌 6 水 100 角チーズ 10	スパゲティ 45 牛ミンチ 30 たまねぎ 15 にんじん 8 しょうゆ 1 デミグラスソース 20 ケチャップ 7 ソース 3 小松菜 35 もやし 20 にんじん 8 鶏ささみ 10 ごまドレッシング 7 たまねぎ 10 じゃがいも 10 ウィンナー 5 コンソメ 1 水 100 パナナ 1/3 ホットケーキミックス 15 豆乳(調製) 14.25 スキムミルク 2.5 ビザ用チーズ 10	米 45 鶏肉 80 オロシ生姜 0.4 しょうゆ 5 砂糖 3 みりん 2 じゃがいも 45 きゅうり 10 ハム 3 コーン 5 スキムミルク 3 マヨネーズ 8 にんじん 8 たまねぎ 10 味噌 3 青ねぎ 6 水 100 フルーツ缶 30 米粉ケーキの素(乳使用) 15 たまご 10 水 3	豚肉 50 じゃがいも 35 たまねぎ 35 にんじん 15 なたね油 1 カレー粉 7 スキムミルク 3 キャベツ 35 コーン 5 にんじん 5 ベーコン(豚) 3.5 マヨドレ 5 粉チーズ 1.5 フルーツ缶 8 もも缶 8 フルーツ缶 8 プレーンヨーグルト 40 砂糖 2	米 55 鮭フレーク 10 たまねぎ 15 コーン 5 青ねぎ 3 塩 0.02 こしょう 0.01 中華だし 0.5 しょうゆ 2 なたね油 2 ツナ 10 プロッコリー 25 にんじん 8 コーン 5 マヨドレ 7 たまねぎ 10 じゃがいも 10 ウィンナー 5 コンソメ 1 水 100 フルーツ缶 30
4月14日(月)	4月15日(火)	4月16日(水)	4月17日(木)	4月18日(金)	4月19日(土)
ごはん チキンカツ 小松菜のじゃこ和え 味噌汁 フルーツ	ごはん ミートボール かぼちゃサラダ 味噌汁 フルーツ	ロールパン クリームシチュー マカロニサラダ りんご	ごはん 鮭のムニエル 焼きビーフン 味噌汁 チーズ	きつねうどん 高野豆腐の含め煮 ちくわの磯辺揚げ ジョア	きんぴらご飯 キャベツとコーンのサラダ 味噌汁 フルーツ
ムーンライト・ほりほり小魚・牛乳	カルシウムせん・牛乳	ツナと塩昆布おにぎり(手作り)・牛乳	プリン(手作り)・牛乳	おにぎりせんべい・牛乳	お菓子・牛乳
米 45 鶏ささみ 50 小麦粉 4 パン粉 10 なたね油 3 ソース 3 ケチャップ 3 小松菜 35 もやし 25 にんじん 8 ちりめん 3 しょうゆ 1.2 みりん 1.2 だし 0.24 さつまいも 20 わかめ 0.2 たまねぎ 10 味噌 6 水 100 フルーツ缶 30	米 45 合挽ミンチ 45 塩 0.1 たまねぎ 20 木綿豆腐 10 ソース 20 ケチャップ 6 ウスターソース 1.4 酒 1.25 しょうゆ 1 砂糖 2.5 片栗粉 1 かぼちゃ 50 きゅうり 10 たまねぎ 10 スキムミルク 3 マヨネーズ 8 キャベツ 10 わかめ 0.6 味噌 6 水 100 フルーツ缶 30	ロールパン 60 鶏肉 25 鮭 30 たまねぎ 30 にんじん 10 プロッコリー 5 なだね油 1 シチュー粉 10 牛乳1L 15 スキムミルク 3 水 84 マカロニ 8 きゅうり 12 にんじん 10 みりん 5 ごま油 5 りんご 1/6 米 18 ツナ 5 塩昆布 0.5 白ごま(すり) 0.3	米 45 うどん 60 水 7.5 砂糖 15 しょうゆ 7 バター 3 タルタルソース 5 ビーフン 3 豚肉 12 キャベツ 12 もやし 7 ビーマン 2 にんじん 4 中華だし 0.2 しょうゆ 0.2 ごま油 0.2 大根 20 うす揚げ 1.5 わかめ 0.3 味噌 6 水 100 角チーズ 10 プリンミックス(乳使用) 10 牛乳1L 20 スキムミルク 2.5	うどん 150 うす揚げ 7.5 水 15 砂糖 4 しょうゆ 4 白菜 20 豚肉 15 にんじん 8 しいたけ(生) 4 青ねぎ 5 塩 0.5 キャベツ 2 みりん 3 コーン 1 酒 2 水 100 高野豆腐 8 しょうゆ 3 砂糖 4.5 だし 0.3 水 50 ちくわ 38 天ぷら粉 5.5 青のり 0.3 なたね油 1.6 水 8 ジョア 1	米 50 豚肉 15 にんじん 10 糸こんにゃく 5 インゲン 5 ごま油 0.5 しょうゆ 2.7 砂糖 1.4 ごま 0.5 キャベツ 40 きゅうり 10 コーン 8 和風ドレッシング 0.6 砂糖 0.6 じゃがいも 20 たまねぎ 10 青ねぎ 3 味噌 6 水 100 フルーツ缶 30

4月21日(月)	4月22日(火)	4月23日(水)	4月24日(木)	4月25日(金)	4月26日(土)
ごはん 鶏肉の唐揚げ キャベツのごまじゃこサラダ 味噌汁 フルーツ	ごはん コロッケ ひじきと竹輪の煮物 味噌汁 フルーツ	ごはん ハンバーグ スパゲティサラダ コーンスープ フルーツ	ごはん かれいの南蛮漬け さつまいもの甘煮 味噌汁 チーズ	ジャージャーうどん 中華和え オムレツ ジョア	ひじきご飯 和風サラダ 味噌汁 フルーツ
メロンパン風トースト(手作り)・牛乳	ビスコ・ハッピーターン・牛乳	量たべよ・牛乳	米粉マフィン(手作り)・牛乳	ツナおにぎり(手作り)・牛乳	お菓子・牛乳
米 45 鶏肉 75 しょうゆ 1.5 酒 2 オロシ生姜 1 オロシにんにく 0.5 片栗粉 5 小麦粉 3 なたね油 3 キャベツ 40 きゅうり 10 ちりめん 4 にま 1 和風ドレッシング 8 砂糖 0.5 木綿豆腐 15 にんじん 8 わかめ 0.3 味噌 6 水 100 フルーツ缶 30 食パン 15 バター 1.5 砂糖 1.5 ホットケーキミックス 5 牛乳1L 5 グラニュー糖 5	米 45 じゃがいも 60 豚ミンチ 15 たまねぎ 15 スギミミルク 7 パン粉 8 なたね油 3 ソース 2 ケチャップ 2 干しひじき 1.5 ちくわ 10 にんじん 12 インゲン 8 しょうゆ 3 砂糖 1.5 みりん 1 水 15 小松菜 20 にんじん 10 味噌 6 水 100 フルーツ缶 30	米 45 合挽ミンチ 30 たまねぎ 15 木綿豆腐 10 たまご 6 パン粉 5 牛乳1L 6 スギミミルク 3 塩 0.1 ソース 3 ケチャップ 2 スパゲティ 10 キャベツ 5 ハム 3.5 きゅうり 10 にんじん 8 マヨネーズ 7 コーンクリーム(粉末) 10 牛乳1L 10 水 90 スギミミルク 3 フルーツ缶 30	米 45 カレイ 60 片栗粉 5 なたね油 3 たまねぎ 10 にんじん 5 ピーマン 4 砂糖 5 しょうゆ 2.5 みりん 1.25 酢 2 水 15 片栗粉 0.5 さつまいも 50 水 40 砂糖 3 小松菜 10 しめじ 10 うす揚げ 1.5 味噌 6 水 100 角チーズ 10 米粉マフィンミックス 14 たまご 5 バター 5 牛乳1L 4	うどん 150 豚ミンチ 35 にんじん 15 たまねぎ 10 たけのこ 8 青ねぎ 5 炒め油 適量 もやし 20 にんじん 8 小松菜 30 しょうゆ 10 砂糖 1.2 ごま油 0.4 オムレツ 30 ケチャップ 3 ジョア 1 米 25 ツナ 5 青のり 0.1 かつお節 0.5	米 55 鶏ミンチ 15 干しひじき 1 にんじん 5 うす揚げ 5 干しいたけ 1 ごま 1 しょうゆ 3 砂糖 1.5 みりん 1 だし 0.2 水 30 キャベツ 40 コーン 8 にんじん 8 和風ドレッシング 8 砂糖 0.3 大根 20 うす揚げ 1.5 青ねぎ 3 味噌 6 水 100 フルーツ缶 30
4月28日(月)	4月29日(火)	4月30日(水)			
ロールパン グラタン ブロッコリーのサラダ コンソメスープ バナナ	昭和の日	ごはん 肉じゃが 胡瓜の酢の物 味噌汁 チーズ			
ツナマフィン(手作り)・牛乳		源氏パイ・牛乳			
ロールパン 60 たまねぎ 25 にんじん 10 ほうれん草 10 鶏肉 5 マカロニ 4 バター 1 ホワイトソース 25 牛乳1L 10 スギミミルク 4 ビザ用チーズ 5 ブロッコリー 20 にんじん 8 コーン 5 ツナ 10 酢 2 砂糖 1.5 しょうゆ 1 ごま油 0.5 キャベツ 10 たまねぎ 10 ウインナー 5 コンソメ 1 水 100 バナナ 1/3本 ホットケーキミックス 12 牛乳1L 11.4 スギミミルク 2.5 ツナ 3 ビザ用チーズ 1.5		米 45 牛肉 30 じゃがいも 40 たまねぎ 30 にんじん 10 インゲン 5 なたね油 1 だし 0.2 砂糖 3 しょうゆ 3.5 みりん 2 水 30 きゅうり 60 わかめ 0.75 しらす干し 4.5 砂糖 1.5 酢 3 しょうゆ 1.5 木綿豆腐 15 うす揚げ 1.5 わかめ 0.3 青ねぎ 3 味噌 6 水 100 角チーズ 10		マヨネーズ・・・(卵使用・乳不使用) コーンスロッドレッシング・・・(卵使用・乳不使用) ごまドレッシング・・・(卵使用・乳不使用) 和風ドレッシング・・・(卵・乳不使用) ウインナー・・・(卵・乳不使用) ハム・ベーコン・・・(卵・乳不使用) シチューールウ・カレーウ・ハヤシルウ・・・(卵不使用・乳使用) ちくわ・・・(卵・乳不使用) バター・・・(卵不使用・乳使用) かにかまぼこ・・・(卵使用・乳不使用)・甲殻類入り 平天・・・(卵使用・乳不使用) マヨドレ・・・(卵不使用・乳不使用) 鶏カラ・中華だし・・・(乳使用)	

※都合により変更することがあります。お菓子は年齢に応じたものを用意しています。
※献立にご家庭で食べていないものがありましたら、それまでに家庭内で普通量3回以上食べてみてください。
※フルーツは、みかん缶、パイン缶を予定しています。
※3時のおやつは手作りおやつ以外の日は、クッキーやせんべい等になります。年齢に応じたものを用意しています。
(ぼりぼり小魚・ばかうけ・ハッピーターンは、3歳児以上に提供します。)
※3時のおやつに牛乳が付きます。
※お夜食 午後6時00分 パン(黒糖パン等)約80kcalを予定していますが、



タケノコを使ったメニュー

●材料

うどん 150
豚ミンチ 35
にんじん 15
たまねぎ 10
たけのこ 8
青ねぎ 5
炒め油 適量

<A>
オロシ生姜 0.6
オロシにんにく 0.6
しょうゆ 1.8
砂糖 3.6
赤味噌 3
酒 1.5

●作り方

- ①タケノコはアク抜きしてゆで、みじん切りにする。にんじん・たまねぎも、みじん切りにする。
- ②青ねぎは、小口切りにする。
- ③鍋に油をしき、人参・玉ねぎ・たけのこをしんなりするまで炒め、豚ミンチを追加する。
- ④③が炒められたら、<A>の調味料を入れ火が通れば、青ねぎを入れてる。
- ⑤茹でうどんに④をかけたら完成です。

調理ポイント

タケノコはアクが強いので米ぬかを加えてゆでます。生が難しい場合は、水煮でも大丈夫です。



ジャージャーうどん

