



4 月 給 食 献 立(乳児・幼児食)

4月1日～4月15日給食献立

2023年度 池上わかばこども園

都合により献立を変更することがあります。

日	曜日	朝のおやつ	昼 食	3時のおやつ	材 料 名
1	土	牛乳 ハッピーターン	鶏そぼろ丼 味噌汁 バナナ	牛乳 ぱりんこ マリービスケット	米・鶏ミンチ・玉ねぎ・しょうゆ・上白糖・みりん・片栗粉・なたね油・ほうれん草・人参・しょうゆ・上白糖 厚揚げ・玉ねぎ・ねぎ・味噌 バナナ 牛乳・ぱりんこ・マリービスケット
3	月	牛乳 ルヴァン	チキンカレー ブロッコリーサラダ 黄桃缶	牛乳 レーズンクッキー	米・鶏肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・カレールー・なたね油 ブロッコリー・パプリカ・青じそドレッシング 黄桃缶 牛乳・小麦粉・スキムミルク・ベーキングパウダー・上白糖・無塩バター・牛乳・干しぶどう
4	火	牛乳 りんご	ご飯 豚肉コロッケ キャベツのサラダ 味噌汁	牛乳 ウインナー蒸しパン	米・コロッケ・植物油・ケチャップ・とんかつソース キャベツ・きゅうり・コーン・和風ドレッシング しめじ・玉ねぎ・人参・味噌 牛乳・ウインナー・ホットケーキミックス・牛乳
5	水	牛乳 ぱりんこ	ご飯・ひじきのふりかけ 鶏のみそ焼き 小松菜のじゃこ和え 若竹汁	牛乳 みかんヨーグルト	米・ひじき・揚げ・ごま・しょうゆ・上白糖・ごま油・鶏肉・白みそ・上白糖・酒 小松菜・人参・ちりめんじゃこ・しょうゆ・上白糖 わかめ・たけのこ・豆腐・しょうゆ・塩 牛乳・ヨーグルト・みかん缶・上白糖
6	木	牛乳 たべっこベイビー	お花見うどん かぼちゃの煮物 オレンジ	お茶 たぬきおにぎり	うどん・鶏肉・揚げ・玉ねぎ・人参・小松菜・みりん・しょうゆ かぼちゃ・上白糖・しょうゆ・グリーンピース オレンジ ほうじ茶・米・しょうゆ・みりん・天かす・ねぎ
7	金	牛乳 野菜クラッカー	マーボー丼 華風きゅうり 春雨スープ	牛乳 大学芋	米・豆腐・豚ミンチ・しょうが・玉ねぎ・人参・ねぎ・なたね油・ごま油・みりん・赤だし・片栗粉 きゅうり・人参・ごま・酢・しょうゆ・上白糖・ごま油 春雨・青梗菜・えのき・鶏がらだし・塩 牛乳・さつま芋・なたね油・上白糖・黒ごま
8	土	牛乳 ハッピーターン	中華風炊き込みご飯 中華スープ バナナ	牛乳 サラダせん たべっこベイビー	米・牛肉・ごぼう・人参・ごま油・しょうゆ・上白糖・酒 キャベツ・もやし・鶏がらだし・しょうゆ バナナ 牛乳・サラダせん・たべっこベイビー
10	月	牛乳 ルヴァン	豚肉の生姜焼き丼 白菜のレモン和え 味噌汁	牛乳 ちんすこう	米・豚肉・玉ねぎ・キャベツ・人参・しょうゆ・上白糖・みりん・しょうが・なたね油 白菜・人参・しょうゆ・上白糖・レモン果汁 揚げ・玉ねぎ・ねぎ・味噌 牛乳・小麦粉・片栗粉・上白糖・なたね油
11	火	牛乳 りんご	ロールパン クリームシチュー コーンサラダ オレンジ	牛乳 ニコニコゼリー ぼたぼた焼き	ロールパン・鶏肉・玉ねぎ・じゃが芋・ブロッコリー・人参・クリームシチュールー・牛乳 キャベツ・コーン・人参・ごまだれ オレンジ 牛乳・無塩バター・上白糖・スキムミルク・鶏卵・小麦粉・ベーキングパウダー
12	水	牛乳 ぱりんこ	ご飯 ひじきと厚揚げの煮物 ブロッコリーの和え物 味噌汁	牛乳 ジャムクラッカーサンド	米・厚揚げ・鶏肉・ひじき・大根・人参・インゲン・上白糖・みりん・しょうゆ ブロッコリー・人参・コーン・しょうゆ・上白糖 じゃが芋・玉ねぎ・ねぎ・味噌 牛乳・クラッカー・いちごジャム
13	木	牛乳 たべっこベイビー	たけのこご飯 鯖の塩焼き きゅうりの酢の物 味噌汁	牛乳 じゃが芋のバター焼き	米・揚げ・しょうゆ・人参・たけのこ・塩・グリーンピース・さば・塩 きゅうり・人参・わかめ・酢・上白糖・しょうゆ 白菜・しめじ・ねぎ・味噌 牛乳・じゃが芋・有塩バター
14	金	牛乳 野菜クラッカー	ご飯 鶏の唐揚げ 小松菜のツナマヨサラダ コンソメスープ	牛乳 りんご寒天	米・鶏肉・しょうゆ・酒・片栗粉・植物油 小松菜・人参・ツナ・マヨネーズ 玉ねぎ・ブロッコリー・しめじ・大豆・コンソメ・塩 牛乳・寒天・アップルジュース・上白糖
15	土	牛乳 ハッピーターン	焼肉丼 中華スープ バナナ	牛乳 ぼたぼた焼き ミックスラムネ	米・牛肉・キャベツ・人参・もやし・ピーマン・なたね油・しょうゆ・塩・上白糖・ごま油 豆腐・玉ねぎ・ねぎ・鶏がらだし・塩 バナナ 牛乳・ぼたぼた焼・ラムネ

4月給食献立(乳児・幼児食)

4月17日～4月28日給食献立

2023年度 池上わかばこども園

都合により献立を変更することがあります。

日	曜日	朝のおやつ	昼食	3時のおやつ	材 料 名
17	月	牛乳 ルヴァン	散らし寿司 インゲンのごま和え にゅうめん汁	牛乳 スティックケーキ	米・酢・上白糖・塩・高野豆腐・人参・干し椎茸・しょうゆ・上白糖・鮭フレーク・のり・絹さや・錦糸玉子・なたね油 インゲン・人参・ごま・しょうゆ・上白糖 そうめん・かまぼこ・みつば・しょうゆ・塩 牛乳・鶏卵・上白糖・小麦粉・なたね油・牛乳・チーズ
18	火	牛乳 りんご	ご飯 白身魚の甘酢ソース チンゲン菜の中華和え わか玉スープ	お茶 チヂミ	米・ホキ・しょうゆ・みりん・片栗粉・植物油・しょうゆ・上白糖・酒・酢・片栗粉 青梗菜・かにかま・人参・ごま油・上白糖・塩・しょうゆ 鶏卵・わかめ・ねぎ・しょうゆ・ごま油・鶏がらだし・塩 ほうじ茶・豚ミンチ・にら・玉ねぎ・小麦粉・片栗粉・鶏卵・ボン酢・ごま油
19	水	牛乳 ぱりんこ	ご飯 豚肉の照り焼き ひじきの煮物 味噌汁	牛乳 豆腐ドーナツ	米・豚肉・白ねぎ・しょうゆ・上白糖・みりん・酒 揚げ・ひじき・インゲン・人参・上白糖・みりん・しょうゆ さつま芋・玉ねぎ・わかめ・味噌 牛乳・ホットケーキミックス・豆腐・上白糖・植物油・粉糖
20	木	牛乳 たべっこベイビー	ご飯 鶏のマーメレード焼き 切干大根とわかめの和え物 味噌汁	牛乳 マフィン	米・鶏肉・しょうゆ・マーメレード 切干大根・わかめ・人参・ごま・しょうゆ・上白糖 厚揚げ・玉ねぎ・えのき・味噌 牛乳・ニコニコゼリー・ぼたぼた焼
21	金	牛乳 野菜クラッカー	コーンラーメン 焼売 黄桃缶	お茶 そぼろおにぎり	中華そば・豚肉・もやし・コーン・人参・ほうれん草・鶏がらだし・ごま油・酒・しょうゆ・塩・ねぎ・しょうが・みりん 焼売 黄桃缶 ほうじ茶・米・鶏ミンチ・なたね油・しょうゆ・上白糖・酒・みりん
22	土	牛乳 ハッピーターン	五目豆腐丼 味噌汁 バナナ	牛乳 お野菜クラッカー ニコニコゼリー	米・豆腐・豚ミンチ・干し椎茸・人参・玉ねぎ・グリーンピース・片栗粉・上白糖・しょうゆ・塩・なたね油 大根・人参・わかめ・味噌 バナナ 牛乳・お野菜クラッカー・ニコニコゼリー
24	月	牛乳 ルヴァン	ハヤシライス キャベツとハムのサラダ オレンジ	牛乳 野菜ジュース蒸しパン	米・牛肉・マッシュルーム・玉ねぎ・人参・なたね油・コンソメ・ケチャップ・上白糖・塩・ビーフシチュールー・ハヤシフレーク キャベツ・ハム・コーン・ごまだれ オレンジ 牛乳・ホットケーキミックス・上白糖・野菜ジュース
25	火	牛乳 りんご	☆お誕生会☆ ご飯・ミートローフ 豆菜サラダ コーンスープ	牛乳 マーメレードケーキ	米・合挽き肉・玉ねぎ・人参・グリーンピース・パン粉・鶏卵・牛乳・塩・なたね油・ケチャップ 大豆・小松菜・ツナ・人参・和風ドレッシング コーンクリームスープ・コーン・スキムミルク・パセリ・コンソメ・塩 牛乳・鶏卵・上白糖・小麦粉・なたね油・牛乳・マーメレード・ホイップ
26	水	牛乳 ぱりんこ	中華丼 豆腐のスープ バナナ	牛乳 コーンマヨトースト	米・豚肉・玉ねぎ・人参・白菜・椎茸・なたね油・鶏がらだし・みりん・しょうゆ・塩・片栗粉 豆腐・玉ねぎ・わかめ・ねぎ・鶏がらだし・塩 バナナ 牛乳・食パン・マヨネーズ・コーン
27	木	牛乳 たべっこベイビー	ご飯 さわらの煮付け ほうれん草の和え物 味噌汁	牛乳 ふのラスク	米・さわら・しょうゆ・上白糖・酒・しょうが ほうれん草・人参・粉かつお・しょうゆ・上白糖 さつま芋・玉ねぎ・ねぎ・味噌 牛乳・おつゆ麩・なたね油・上白糖
28	金	牛乳 野菜クラッカー	肉うどん ブロッコリーのごま和え 黄桃缶	お茶 菜飯おにぎり	うどん・豚肉・玉ねぎ・小松菜・人参・ねぎ・しょうゆ・みりん・酒 ブロッコリー・人参・ごま・しょうゆ・上白糖 黄桃缶 ほうじ茶・米・菜めしの素

しっかり食べよう！朝ごはん

寝ている間に下がった体温は、朝ごはんを食べることで上昇し、体を動かしたり脳が活発になったりする準備をします。また、腸も刺激を受けて便が出やすくなります。朝食を抜くと、低体温や集中力の低下などの原因にもなります。しっかり食べて、1日元気に過ごしましょう。



旬の食べ物

旬とは、自然の中で育てた野菜や果物・魚がとれ、栄養満点でおいしく食べられる時季のことです。食べ物によって旬は違います。1年中見られる食べ物は、ビニールハウスで栽培されたものや海外から輸入された物です。

「今の旬は何か？」と、お店で探したり家族で会話をしたりしても楽しいですね。