



4月 献立表



令和5年

ナーサリー 糀谷

日	曜	献立名			あか	きいろ	みどり	その他
		朝おやつ	昼食	おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
1	土	牛乳	ご飯 味噌汁 厚揚げと豚肉の炒め物 海苔サラダ オレンジ 麦茶	クッキー 牛乳	味噌 豚肉 厚揚げ 牛乳	米 油 砂糖 ごま油 薄力粉	干しいたけ 人参 キャベツ 長ねぎ 昆布 玉ねぎ グリンピース ほうれん草 もやし 焼きのり オレンジ	水 こいちしようゆ 料理酒 みりん 万能つゆ 穀物酢 麦茶 ベーキングパウダー
3	月	牛乳	雑穀ご飯 ポークカレー コーンサラダ バイナップル 麦茶	ジャムヨーグルト スキムミルク 牛乳 麦茶	豚肉 ヨーグルト スキムミルク 牛乳	米 きび 黒米 じゃが芋 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 ウエハース	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり コーン バイナップル りんごソース	水 カレールウ 塩 麦茶
4	火	牛乳	ご飯 味噌汁 鶏肉のマーレード焼き トマトドレッシング和え りんご 麦茶	ココア蒸しパン 牛乳	木綿豆腐 油揚げ 味噌 鶏肉 牛乳	米 マーレード 薄力粉 砂糖	干しいたけ わかめ 昆布 白菜 小松菜 人参 りんご	水 こいちしようゆ 料理酒 トマトドレッシング 麦茶 ベーキングパウダー ココア
5	水	牛乳	【清明】五目ちらし寿司 すまし汁 あじの味噌照り焼き はっさく 麦茶	のり塩ポテト 麦茶	鶏肉 油揚げ でんぷ あじ 味噌 牛乳	米 砂糖 小切麩 じゃが芋 油	干しいたけ 人参 さやえんどう 焼きのり 大根 みつば 昆布 はっさく	水 穀物酢 塩 みりん 料理酒 こいちしようゆ 麦茶
6	木	牛乳	ミートソースバゲティ コンソメスープ フレッシュサラダ チーズ 麦茶	小豆蒸しパン 牛乳	豚ひき肉 チーズ 小豆 牛乳	スパゲティ 油 砂糖 薄力粉	玉ねぎ 人参 キャベツ コーン ブロッコリー もやし	トマトケチャップ チキンスープの素 料理酒 塩 水 穀物酢 麦茶 ベーキングパウダー
7	金	牛乳	ご飯 味噌汁 鶏肉と野菜の炒め物 さつま芋のレモン煮 オレンジ 麦茶	マシュマロおこし 牛乳	木綿豆腐 味噌 鶏肉 牛乳	米 油 さつま芋 砂糖 ノンエッグマヨネーズ マシュマロ	干しいたけ 切干大根 小松菜 チンゲン菜 きゅうり わかめ レモン オレンジ	水 こいちしようゆ 料理酒 みりん 塩 麦茶
8	土	牛乳	中華あんかけご飯 中華スープ きゅうりとささ身の酢の物 グレープフルーツ 麦茶	じゃが芋餅 牛乳	豚肉 鶏肉 牛乳	米 ごま油 片栗粉 砂糖 じゃが芋	白菜 人参 たら 玉ねぎ えのき茸 チンゲン菜 きゅうり わかめ グレープフルーツ 青のり	水 チキンスープの素 こいちしようゆ 塩 料理酒 みりん 穀物酢 麦茶 万能つゆ
10	月	牛乳	きつねうどん さつま芋サラダ オレンジ 麦茶	ケチャップライス 牛乳	油揚げ 牛乳	うどん さつま芋 ノンエッグマヨネーズ 米 無塩バター	ほうれん草 人参 長ねぎ きゅうり レーズン オレンジ 玉ねぎ コーン ピーマン	水 万能つゆ こいちしようゆ 塩 麦茶
11	火	牛乳	豚丼 味噌汁 小松菜ソーテー チーズ 麦茶	蒸し大学芋 小麦茶 小魚	豚肉 油揚げ 味噌 チーズ 牛乳 煮干し	米 油 さつま芋 砂糖 ごま	玉ねぎ さやいんげん 干しいたけ 大根 万能ねぎ 昆布 小松菜 キャベツ しめじ	水 万能つゆ 料理酒 塩 チキンスープの素 麦茶 みりん こいちしようゆ
12	水	牛乳	ご飯 味噌汁 鶏肉の唐揚げ なめたけ和え りんご 麦茶	キャロットバンケーキ 牛乳	味噌 鶏肉 牛乳	米 片栗粉 油 薄力粉 砂糖	干しいたけ 白菜 わかめ 長ねぎ 昆布 しょうが キャベツ 人参 ほうれん草 なめ菜 りんご	水 こいちしようゆ 料理酒 麦茶 ベーキングパウダー
13	木	牛乳	ご飯 中華スープ マーボー豆腐 ブロッコリーの和え物 チーズ 麦茶	寒天ミルクプリン ウエハース 麦茶	木綿豆腐 豚ひき肉 味噌 チーズ 牛乳	米 ごま油 油 砂糖 片栗粉 ミルクプリンの素 ウエハース	もやし えのき茸 たら 長ねぎ しょうが 人参 ぶどう ブロッコリー 白菜 にんにく	水 チキンスープの素 こいちしようゆ トマトケチャップ 麦茶
14	金	牛乳	ご飯 味噌汁 たらちの香味焼き キャベツのマヨサラダ オレンジ 麦茶	マシュマロサンドクラッ カー 牛乳	味噌 たら 牛乳	米 さつま芋 小切麩 ごま ごま油 ノンエッグマヨネーズ マシュマロ クラッカー	干しいたけ わかめ 昆布 万能ねぎ キャベツ 人参 小松菜 オレンジ	水 万能つゆ みりん こいちしようゆ 塩 麦茶
15	土	牛乳	ご飯 味噌汁 鶏肉と大根の煮物 もやしのゆかり和え りんご 麦茶	マカロニソーテー 牛乳	高野豆腐 味噌 鶏肉 豚肉 牛乳	米 油 砂糖 マカロニ	干しいたけ 玉ねぎ 万能ねぎ 豚骨 大根 人参 もやし きゅうり コーン ゆかり りんご	水 万能つゆ みりん こいちしようゆ チキンスープの素 塩
17	月	牛乳	ご飯 コンソメスープ 豚肉のトマト煮 ごぼうサラダ バイナップル 麦茶	麩のラスク 牛乳	豚肉 牛乳	米 油 砂糖 小切麩 無塩バター グラニュー糖	大根 わかめ ほうれん草 玉ねぎ 人参 ダイストマト 白菜 ごぼう パプリカ きゅうり バイナップル	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 穀物酢 麦茶
18	火	牛乳	玄米入りご飯 ツナカレー チンゲン菜の和え物 ジョア 麦茶	フライドポテト 牛乳	かつおフレーク ジョア 牛乳	米 玄米 じゃが芋 油 砂糖 ごま油 ごま	玉ねぎ 人参 チンゲン菜 キャベツ パセリ	水 カレールウ 穀物酢 万能つゆ 麦茶 塩
19	水	牛乳	ご飯 すまし汁 鶏肉の味噌野菜炒め 納豆和え オレンジ 麦茶	ほうれん草バンケーキ 牛乳	鶏肉 味噌 納豆 牛乳	米 小切麩 油 砂糖 薄力粉	干しいたけ 玉ねぎ わかめ 昆布 もやし 人参 大根 小松菜 オレンジ ほうれん草	水 塩 こいちしようゆ みりん 料理酒 麦茶 ベーキングパウダー
20	木	牛乳	【殿前】キャベツと塩昆布の混ぜご飯 味噌汁 かわいいのみりん焼き じゃが芋のおかか煮 夏みかん 麦茶	シュガーバイ 麦茶	厚揚げ 味噌 かいり かつお節 牛乳	米 砂糖 じゃが芋 パイシート グラニュー糖	キャベツ 塩昆布 干しいたけ 長ねぎ チンゲン菜 昆布 しょうが 玉ねぎ 人参 グリンピース 夏みかん	水 塩 こいちしようゆ みりん 万能つゆ 麦茶
21	金	牛乳	ご飯 味噌汁 肉豆腐 もやしのごま和え りんご 麦茶	ぶどうゼリー ウエハース 牛乳	味噌 豚肉 木綿豆腐 牛乳	米 砂糖 ごま ウエハース	干しいたけ 切干大根 しめじ 小松菜 昆布 玉ねぎ 人参 もやし 白菜 りんご ぶどうジュース アガー	水 万能つゆ みりん こいちしようゆ 麦茶
22	土	牛乳	ご飯 味噌汁 鶏肉のマヨネーズ焼き 大根のきんぴら バイナップル 麦茶	五平餅 牛乳	味噌 鶏肉 牛乳	米 ノンエッグマヨネーズ 油 砂糖 ごま	干しいたけ キャベツ えのき茸 チンゲン菜 昆布 大根 人参 さやいんげん バイナップル	水 料理酒 こいちしようゆ みりん 麦茶
24	月	牛乳	ご飯 味噌汁 まぐろフライ ピーマンと野菜の和え物 グレープフルーツ 麦茶	ジャムサンドクラッカー 麦茶	味噌 まぐろフライ 牛乳	米 小切麩 油 片栗粉 ピーマン 砂糖 いちごジャム クラッカー	干しいたけ 玉ねぎ 小松菜 昆布 キャベツ 人参 グレープフルーツ	水 トマトケチャップ 中濃ソース こいちしようゆ 穀物酢 麦茶
25	火	牛乳	ご飯 コンソメスープ チキンスープ 人参ドレッシングサラダ バイナップル 麦茶	マカロニきな粉 麦茶	鶏肉 きな粉 牛乳	米 薄力粉 無塩バター 油 マカロニ 砂糖	人参 大根 わかめ パセリ 白菜 きゅうり コーン バイナップル	水 チキンスープの素 塩 人参ドレッシング 麦茶
26	水	牛乳	ご飯 中華スープ 肉団子の甘酢あんかけ ナムル オレンジ 麦茶	フライドおさつ 牛乳	豚ひき肉 木綿豆腐 牛乳	米 ごま油 薄力粉 砂糖 片栗粉 ごま さつま芋 油	干しいたけ キャベツ たら 玉ねぎ ほうれん草 大根 人参 オレンジ	水 チキンスープの素 こいちしようゆ みりん 穀物酢 麦茶
27	木	牛乳	ご飯 すまし汁 鶏肉の照り焼き ブロッコリーとひじきのマヨ和え りんご 麦茶	フルーツパン 牛乳	高野豆腐 鶏肉 牛乳	米 ノンエッグマヨネーズ フルーツパン	干しいたけ 人参 白菜 昆布 ブロッコリー もやし ひじき りんご	水 塩 こいちしようゆ 万能つゆ みりん 麦茶
28	金	牛乳	野菜パン ミルクスープ ハンバーグ 白菜のマリネ 夏みかん 麦茶	さつま芋スティック 牛乳	スキムミルク 牛乳 豚ひき肉 木綿豆腐	野菜パン 薄力粉 片栗粉 油 砂糖 さつま芋 無塩バター	人参 玉ねぎ コーン 白菜 きゅうり パプリカ パセリ 夏みかん	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 中濃ソース 穀物酢 麦茶

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
幼 目標量	566	19.8	16.4	270	1.6
児 平均量	544	20	17.7	272	1.5
乳 目標量	462	16.2	13.3	225	1.5
児 平均量	442	16.3	14.4	236	1.3



4月 献立表【補食・夕食】



令和5年

ナーサリー糀谷

日 曜	献立名		あか	きいろ	みどり	その他
	夕食	補食	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
3月	ご飯 すまし汁 さばの味噌煮 春雨ときゅうりの酢の物 麦茶	わかめご飯 麦茶	高野豆腐 さば 味噌	米 砂糖 春雨	干しいたけ 長ねぎ ほうれん草 昆布 しょうが きゅうり 人参 わかめご飯の素	水 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 穀物酢 麦茶
4火	ご飯 味噌汁 豆腐ステーキ ひじきと鶏肉の煮物 麦茶	おかかご飯 麦茶	味噌 木綿豆腐 かつお節 鶏肉	米 薄力粉 油	干しいたけ 切干大根 えのき茸 チンゲン菜 昆布 ひじき 人参 グリーンピース	水 塩 こいくちしょうゆ 万能つゆ 麦茶
5水	ご飯 味噌汁 豚肉と根菜の煮物 和風サラダ 麦茶	ゆかりご飯 麦茶	油揚げ 味噌 豚肉	米 油 砂糖 ごま油	干しいたけ 玉ねぎ わかめ 昆布 人参 ごぼう ほうれん草 白菜 ゆかり	水 万能つゆ みりん 穀物酢 こいくちしょうゆ 麦茶
6木	ご飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き チンゲン菜のマヨサラダ 麦茶	クラッカー 果物 麦茶	味噌 鶏肉	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ クラッカー	干しいたけ 白菜 しめじ 万能ねぎ 昆布 チンゲン菜 大根 人参 りんご	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 塩 麦茶 人参
7金	ご飯 すまし汁 白身魚の甘酢あんかけ 甘味噌和え 麦茶	鮭ご飯 麦茶	たら 味噌 鮭	米 小切麩 ごま油 砂糖 片栗粉	干しいたけ 長ねぎ ほうれん草 昆布 もやし 人参 キャベツ	水 塩 こいくちしょうゆ 穀物酢 チキンスープの素 麦茶
10月	ご飯 味噌汁 豚肉と野菜炒め じゃが芋の煮物 麦茶	ゆかりご飯 麦茶	高野豆腐 味噌 豚肉	米 油 じゃが芋	干しいたけ 人参 チンゲン菜 昆布 玉ねぎ ピーマン ゆかり	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 万能つゆ 麦茶
11火	ご飯 味噌汁 車麩と野菜の旨煮 ほうれん草とツナの和え物 麦茶	クラッカー 果物 麦茶	味噌 鶏肉 かつおフレーク	米 車麩 砂糖 片栗粉 クラッカー	干しいたけ キャベツ えのき茸 万能ねぎ 昆布 人参 グリーンピース ほうれん草 もやし オレンジ	水 万能つゆ みりん 麦茶
12水	ご飯 コンソメスープ あじのムニエル 野菜ソテー 麦茶	わかめご飯 麦茶	あじ	米 薄力粉 油	人参 玉ねぎ 小松菜 キャベツ コーン パプリカ わかめご飯の素	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 麦茶
13木	ご飯 味噌汁 鶏肉のケチャップ炒め 切干大根サラダ 麦茶	おかかご飯 麦茶	味噌 鶏肉 かつお節	米 じゃが芋 油 砂糖 ごま油	干しいたけ 万能ねぎ 昆布 もやし ピーマン 切干大根 人参 きゅうり	水 トマトケチャップ 塩 チキンスープの素 穀物酢 こいくちしょうゆ 麦茶
14金	ご飯 味噌汁 豚肉と野菜の甘辛煮 こふき芋 麦茶	コーンご飯 麦茶	油揚げ 味噌 豚肉	米 じゃが芋	干しいたけ しめじ チンゲン菜 昆布 玉ねぎ 人参 小松菜 コーン	水 万能つゆ 料理酒 塩 麦茶
17月	ご飯 味噌汁 鶏肉の蒲焼き マカロニサラダ 麦茶	おかかご飯 麦茶	味噌 鶏肉 かつお節	米 薄力粉 油 砂糖 マカロニ ノンエッグマヨネーズ	干しいたけ 玉ねぎ 小松菜 昆布 人参 きゅうり	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 塩 麦茶
18火	ご飯 味噌汁 鮭のみりん焼き キャベツのごま和え 麦茶	鮭ご飯 麦茶	高野豆腐 味噌 鮭	米 砂糖 ごま	干しいたけ 人参 チンゲン菜 昆布 キャベツ もやし	水 こいくちしょうゆ みりん 麦茶 塩
19水	焼肉丼 味噌汁 春雨サラダ 麦茶	わかめご飯 麦茶	豚肉 味噌	米 油 砂糖 ごま油 さつま芋 春雨	玉ねぎ しょうが にんにく 干しいたけ 人参 えのき茸 昆布 きゅうり わかめご飯の素	水 こいくちしょうゆ 穀物酢 万能つゆ 麦茶
20木	ご飯 味噌汁 鶏肉の塩焼き ほうれん草の和風マヨ和え 麦茶	クラッカー 果物 麦茶	油揚げ 味噌 鶏肉	米 ノンエッグマヨネーズ クラッカー	干しいたけ 玉ねぎ 昆布 ほうれん草 大根 人参 りんご	水 塩 料理酒 こいくちしょうゆ 麦茶
21金	ご飯 味噌汁 白身魚のパン粉焼き さつま芋の煮物 麦茶	ゆかりご飯 麦茶	味噌 たら	米 小切麩 パン粉 さつま芋	干しいたけ キャベツ わかめ 昆布 パセリ 人参 さやいんげん ゆかり	水 塩 トマトケチャップ 万能つゆ 麦茶
24月	ご飯 すまし汁 豚肉の味噌炒め 大根のごまマヨサラダ 麦茶	わかめご飯 麦茶	豚肉 味噌	米 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ ごま	干しいたけ 人参 ほうれん草 昆布 玉ねぎ ピーマン 大根 わかめご飯の素	水 塩 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 麦茶
25火	ご飯 味噌汁 さわらの漬け焼き ブロッコリーの海苔和え 麦茶	クラッカー 果物 麦茶	味噌 たら	米 小切麩 パン粉 さつま芋	干しいたけ キャベツ わかめ 昆布 パセリ 人参 さやいんげん ゆかり	水 塩 トマトケチャップ 万能つゆ 麦茶
26水	二色丼 味噌汁 じゃが芋炒め 麦茶	ゆかりご飯 麦茶	鶏肉 味噌	米 砂糖 油 じゃが芋	小松菜 干しいたけ わかめ 長ねぎ チンゲン菜 昆布 人参 さやいんげん ゆかり	水 こいくちしょうゆ 塩 万能つゆ 麦茶
27木	ご飯 味噌汁 厚揚げのそぼろ煮 きゅうりの中華風サラダ 麦茶	コーンご飯 麦茶	味噌 厚揚げ 豚ひき肉	米 小切麩 片栗粉 砂糖 ごま油 ごま	干しいたけ えのき茸 ほうれん草 昆布 きゅうり 大根 人参 コーン	水 万能つゆ 穀物酢 こいくちしょうゆ 麦茶 塩
28金	ご飯 味噌汁 チキンローフ 白菜のおかか和え 麦茶	おかかご飯 麦茶	味噌 鶏肉 かつお節	米 じゃが芋 パン粉 片栗粉	干しいたけ わかめ 長ねぎ 昆布 玉ねぎ 白菜 人参 チンゲン菜	水 塩 トマトケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ 麦茶

ばくばく だより

2023年
4月号



ご入園、ご進級おめでとうございます

今年度から給食を担当することになりました

株式会社ミールケア と申します。

- 食を通じて、子どもたちが健康で豊かな食習慣を身につけられるようお手伝いいたします。「今日の給食美味しかったよ」、「明日の給食はなあに」と子どもたちから声をかけてもらえるような給食づくりを目指してまいります。1年間どうぞよろしくお願ひいたします。

ミールケアの給食

- ミールケアの給食は和食が基本です。野菜を多く取り入れ味覚が形成される乳幼児期に素材の味を知り、野菜をしっかりと食べられるよう献立になっています。
- 毎月の「ばくばくだより」では日本の美しい食文化をお伝えしていくため「二十四節気」の紹介もしていきます。
- 献立には行事食、旬の食材を取り入れていきますので、是非ご家庭で給食についてお子様とお話し、日本の食文化に興味を持っていただけると嬉しいです。



春バタを予防しよう

《毎月19日は食育の日です》



春は暖かく心地良いイメージですが、1年の中でも寒暖差が大きい時期です。環境の変化も大きく、自律神経が乱れ、体調を崩す人が多いといわれています。これを「春バタ」といいます。子どもたちの様子で「朝すっきり起きられない」「イライラ、ぐずぐずが増えた」などということはないでしょうか。朝日を浴びたり、生活時間を規則正しくするだけでなく、食事からも必要な栄養をとりましょう。

【春バタ予防におすすめの栄養素！】

ビタミンB1→ 情緒を安定させる効果があります。：豚肉、かつお、卵、玄米、にんにくなど

☆おすすめメニュー☆

水に溶けやすい栄養素なので、汁ごと食べるポークカレー、卵スープなどがおすすめです。

カルシウム→ イライラや不安を抑える働きがあります。：大豆製品、乳製品、小魚、小松菜など

☆おすすめメニュー☆

野菜たっぷりのクリームシチューや、粉末状の煮干しを味噌汁に入れるだけでも手軽に補給できます。

また、ねぎやにらなどのユリ科ネギ属の野菜は疲労回復効果があり、春が旬の食材です。セロリなど香りが強い食材も春バタには有効です。この時期に積極的に取り入れてみましょう。

さわらの味噌照り焼き



《約4人分》

・ さわら	4切れ	・ 砂糖	小さじ2
・ 料理酒	小さじ2	・ 味噌	大さじ2
・ みりん	大さじ2		

《作り方》

①料理酒、みりん、砂糖、味噌を合わせて漬けだれを作ります。

②さわらに料理酒（分量外）をふり10分おきます。

③②の余分な水分を取り、①と一緒に30分程漬けておきます。

④天板に③を並べ、180℃のオーブンで15分焼きます。

⑤みりん（分量外）を塗ってさらに5分焼いて完成です。

☆さわらの豆知識☆

さわらはカルシウムの吸収を促進してくれるビタミンDを豊富に含んでいます。春のさわらは脂が抜け、さっぱりとした味わいが魅力です。

◎ 二次元コードを読み取ると

参考動画を見ることができます。

