

日 曜	献立名	材 料 名			
		上:未週児のおやつ 下:全児3歳のおやつ	黄:熱や力になるもの	赤:血や肉や骨になるもの	緑:体の調子を整えるもの
1	ミートボールスープ ひじきのマリネ りんご	牛乳・クッキー カップケーキ 牛乳	片栗粉・春雨・三温糖・な たね油・プレミックス粉・ バター	合挽ミンチ・大豆・卵・ひ じき・ロースハム・牛乳	生姜・人参・玉葱・白菜・ にら・きゅうり・レタス・ りんご・もも缶
2	  ＊ おやつのおみやげがあります。 ＊				
4	鶏肉の照り焼き 洋風なます みそ汁・ブルー	牛乳・せんべい あんクリームサンド スキムミルク	三温糖・じゃが芋・ロール パン・あんこ	鶏肉・油揚げ・ロースハ ム・米みそ・いりこ・ホ イップクリーム・スキムミ ルク	玉葱・キャベツ・きゅう り・人参・こまつな・プ ルーン
5	魚の塩麹焼き ポテトサラダ みそ汁・チーズ	牛乳・手スナック 菓子(ビスケット) りんごジュース	三温糖・じゃが芋・マヨ ネーズ・米麹・ビスケット	白身魚・米みそ・いりこ・ わかめ・チーズ	玉葱・生姜・きゅうり・レ タス・人参・キャベツ・え のきだけ
6	チキンと春野菜のカレー ドレッシングサラダ りんご	牛乳・クラッカー 黄粉だんご スキムミルク	じゃが芋・薄力粉・パ ター・なたね油・三温糖・ カレールウ・白玉もち	鶏肉・木綿豆腐・黄粉・ス キムミルク	玉葱・人参・キャベツ・ きゅうり・とうもろこし 缶・りんご・トマトビュ レ
7	魚のキャロットソース焼き 五色きんぴら みそ汁・ブルー	牛乳・ビスケット ポップコーン スキムミルク	マヨネーズ・じゃが芋・な たね油・三温糖・ごま油・ 黒砂糖	白身魚・豚ミンチ・油揚 げ・わかめ・いりこ・米み そ・スキムミルク	人参・パセリ・レタス・ご ぼう・ピーマン・玉葱・こ ねぎ・ブルー・生コー ン
8	春野菜の豆乳クリームシチュー 山吹き和え いちご	牛乳・ねじねじ ほうれん草のスコーン スキムミルク	じゃが芋・三温糖・薄力 粉・バター・シチュールウ	鶏肉・卵・おから・ちく わ・豆乳・スキムミルク	人参・玉葱・キャベツ・ア スパラガス・とうもろこ し缶・ほうれん草
9	親子うどん さつまいの甘煮 チーズ	牛乳・クッキー 菓子(かりんとう) 麦茶	うどん種・さつまいも・三 温糖・かりんとう	鶏肉・卵・かつお節・昆 布・チーズ	玉葱・干し椎茸・人参・ キャベツ・こねぎ
11	鶏のさっぱり煮 パンサンスウ みそ汁・りんご	牛乳・豚骨スティック 焼き芋 スキムミルク	春雨・三温糖・さつまい も・ごま油	鶏肉・卵・ロースハム・か つお節・わかめ・いりこ・ 米みそ・スキムミルク	にんにく・生姜・きゅう り・とうもろこし缶・玉 葱・えのきだけ・人参・こ ねぎ・りんご
12	誕生会 だけのご飯 チキンナゲット・スープ パインサラダ・ゼリー	牛乳・かりんとう ロールケーキ 牛乳	精白米・マヨネーズ・片栗 粉・薄力粉・なたね油・三 温糖・白ごま・ゼリー・ ロールケーキ	しらすぼし・昆布・鶏ミン チ・木綿豆腐・わかめ・牛 乳	だけのご・干し椎茸・人 参・キャベツ・きゅうり・ 玉葱・貝割菜・パイン缶
13	豚汁 ひじきのサラダ りんご	牛乳・あられ みたらしたんご スキムミルク	なたね油・三温糖・白玉粉	鶏肉・いりこ・米みそ・豆 腐・スキムミルク	玉葱・人参・こねぎ・キャ ベツ・もやし・えのきだ け・大根・こねぎ・ひじ き・りんご
14	魚の香味焼き 切り干し大根の煮物 みそ汁・ブルー	牛乳・ウエハース 黄粉トースト スキムミルク	三温糖・なたね油・じゃが 芋・食パン・バター	白身魚・米みそ・さつまい も・いりこ・黄粉・スキ ムミルク	レタス・切り干し大根・人 参・グリーンピース・生姜・ にんにく・玉ねぎ・えのき だけ・こねぎ・ブルー

♡ご入園ご進級おめでとうございます♡

毎日の給食はサンプルをテラスに展示しています。  
給食のレシピやお尋ねなどありましたら、気軽にお声かけ下さい。

4月の食育目標

- 保育所の給食に慣れるように、くりかえしのメニューを実施します。
- 給食をお友達と楽しく食べられるように見守っていきます。
- 新入園児さんは盛り付け量を調整し無理のないようにすすめていきます。
- 季節の食材:だけのご・きゃべつ・じゃが芋・アスパラガス・スナップえんどう



日 曜	献立名	材 料 名			
		上:未週児のおやつ 下:全児3歳のおやつ	黄:熱や力になるもの	赤:血や肉や骨になるもの	緑:体の調子を整えるもの
15	☆お弁当の日☆ みそ汁・りんご おかず入りのお弁当をお願いします	牛乳・小魚スナック レーズンパン スキムミルク	レーズンパン	いりこ・木綿豆腐・米み そ・スキムミルク	玉葱・ほくさい・こねぎ・ りんご
16	ちゃんぽん 煮大豆 ブルー	牛乳・ビスケット 菓子(ねじねじ) 麦茶	ちゃんぽん種・なたね油・ 三温糖・ねじねじ	豚肉・むきえび・大豆・昆 布	きゃべつ・もやし・玉葱・ 人参・しめじ・こねぎ・プ ルーン
18	鶏肉の立田揚げ 洋風なます すまし汁・チーズ	牛乳・ごぼうチップ 野菜サンド スキムミルク	片栗粉・なたね油・三温 糖・ロールパン・マヨネ ーズ	鶏肉・いりこ・油揚げ・ ロースハム・チーズ・お か	しょうが・にんにく・人 参・玉葱・キャベツ・き ゅうり・えのきだけ・こまつ な
19	ミートボールスープ ひじきのマリネ りんご	牛乳・クラッカー もちもちパン スキムミルク	片栗粉・春雨・三温糖・な たね油・ホットケーキ粉・ 白玉粉	合挽ミンチ・卵・ひじき・ ロースハム・豆乳・スキム ミルク・チーズ	生姜・人参・玉葱・キャ ベツ・にら・きゅうり・レ タス・りんご
20	ビーフカレー パインサラダ ブルー	牛乳・手スナック クロワッサン スキムミルク	なたね油・じゃが芋・三温 糖・クロワッサン	牛肉・おから・卵・スキム ミルク・スキムミルク	人参・レタス・玉葱・ア スパラガス・キャベツ・き ゅうり・パイン缶・ブルー
21	魚のキャロットソース焼き 五色きんぴら みそ汁・チーズ	牛乳・卵パロ おからのプラウニ スキムミルク	三温糖・じゃが芋・なたね 油・ココア・バター・ホッ トケーキ粉	白身魚・ベーコン・いり こ・米みそ・チーズ・スキ ムミルク	パセリ・人参・玉葱・ピー マン・ごぼう・キャベツ・ もやし・こねぎ
22	☆米飯給食☆ わかめご飯 魚のだしあんかけ・野菜サラダ すまし汁・ゼリー	牛乳・せんべい メロンパン スキムミルク	精白米・白ごま・片栗粉・ マヨネーズ・ゼリー・メロ ンパン	白身魚・ロースハム・木綿 豆腐・わかめ・いりこ・か つお節・スキムミルク	人参・きゅうり・玉葱・ キャベツ・貝割菜・レタス
23	スパゲティミートソース 南瓜のサラダ コンソメスープ	牛乳・豚骨スティック 菓子(スナック) スキムミルク	スパゲティ・なたね油・三 温糖・じゃがいも・マヨ ネーズ・トンスナック	合挽肉・チーズ	玉葱・人参・グリーンピ ース・エリンギ・きゅうり・ とうもろこし缶・トマト ピューレ・南瓜
25	じゃが芋のそぼろ煮 わかめと春雨の酢の物 みそ汁・りんご	牛乳・ビスケット おにぎり(キャベツ) 麦茶	片栗粉・ごま油・じゃがい も・三温糖・春雨・精白米	鶏肉・油揚げ・わかめ・い りこ・米みそ・しらすぼし	玉葱・人参・しめじ・とう もろこし缶・こねぎ・グ リーンピース・南瓜・キャ ベツ・きゅうり・りんご
26	ミックスオムレツ マカロニサラダ みそ汁・ブルー	牛乳・ねじねじ ジャムパン スキムミルク	じゃが芋・マカロニ・マヨ ネーズ・食パン・ジャム	卵・ウインナー・チーズ・ しらす干し・ツナ缶・わか め・木綿豆腐・いりこ・米 みそ・スキムミルク	玉葱・人参・ピーマン・ きゅうり・キャベツ・プ ルーン
27	イエローポターージュ 切干大根とじゃこのサラダ りんご	牛乳・かりんとう 豆乳もち スキムミルク	じゃが芋・シチュールウ・ ごま油・三温糖・白ごま・ 片栗粉・黒砂糖	鶏肉・プロセスチーズ・豆 乳・しらす干し・黄粉・ス キムミルク	人参・玉葱・かぼちゃ・干 し椎茸・グリーンピース・切 干大根・きゃべつ・きゅう り・りんご
28	魚の塩麹焼き ポテトサラダ みそ汁・チーズ	牛乳・小魚スナック 人参蒸しパン スキムミルク	じゃが芋・マヨネーズ・米 麹・三温糖・ホットケーキ 粉・バター	白身魚・プロセスチーズ・ 木綿豆腐・卵・いりこ・米 みそ・スキムミルク	生姜・レタス・人参・玉 葱・こまつな・えのきだ け・きゃべつ・きゅうり・ レモン
30	肉うどん わかめサラダ ブルー	牛乳・クッキー 菓子(かりんとう) 麦茶	うどん・なたね油・三温 糖・かりんとう	牛肉・わかめ・いりこ・こ ねぎ・かつお節	干し椎茸・人参・玉葱・こ ねぎ・レタス・きゅうり・ ブルー

お知らせ

誕生会は、12日(火)です。おはしだけ持ってきて下さい。  
米飯給食は、22日(金)です。  
お弁当の日は、15日(金)です。…※汁ものとデザートは給食室より用意します。





がつ きゅう しやくこん だて よ てい ひょう  
4月給食献立予定表

み ほん ほ い く しよ  
御原保育所



曜日	三才未満児・おやつ	主食	全児昼食	3時おやつ	備考
1 金	牛乳、せんべい	ご飯	じゃがいものそぼろ煮・酢の物・みそ汁・プルーン	ミルク・むしパン	
2 土			入園・新級式		
4 月	牛乳、クッキー	ご飯	鶏の立田揚げ・なます・みそ汁・プルーン	おにぎり	
5 火	牛乳、サブレ	ご飯	魚の人参ソース・五色きんぴら・みそ汁・チーズ	ミルク・ジャムパン	
6 水	牛乳、せんべい	ご飯	ミートボールスープ・ひじきのマリネ・プルーン	ミルク・カレー蒸パン	
7 木	牛乳、ウエハース	ご飯	チキンカレー・サラダ・りんご	ミルク・豆乳もち	
8 金	牛乳、せんべい	ご飯	クリームシチュー・山吹和え・みかん	ミルク・スコーン	
9 土	牛乳、クッキー		五目うどん・さつまいもの甘煮・プルーン	袋菓子	
11 月	牛乳、サブレ	ご飯	ミックスオムレツ・マカロニサラダ・みそ汁・みかん	ミルク・ソーダブレッド	
12 火	牛乳、せんべい	ご飯	魚だしあんかけ・切り干し大根の煮物・みそ汁・みかん	ミルク・きな粉トースト	
13 水	牛乳、ボーロ	ご飯	鶏のさっぱり煮・パンサンスウ・みそ汁・プルーン	やきいも	
14 木	牛乳、ウエハース	ご飯	じゃがいものそぼろ煮・酢の物・みそ汁・りんご	フルーツ白玉	
15 金	牛乳、サブレ	ご飯	魚の塩こうじ焼き・ポテトサラダ・みそ汁・りんご	ミルク・おからのブラウニー	
16 土	牛乳、せんべい		ちゃんぽん・煮大豆・りんご	袋菓子	
18 月	牛乳、クッキー	ご飯	鶏の立田揚げ・なます・すまし汁・プルーン	ミルク・ロールサンド	
19 火	牛乳、ボーロ	ご飯	ミートボールスープ・ひじきのマリネ・プルーン	ミルク・もちもちパン	
20 水	牛乳、サブレ	ご飯	魚の人参ソース焼き・五色きんぴら・みそ汁・みかん	ミルク・あべかわうどん	
21 木	牛乳、せんべい	ご飯	クリームシチュー・山吹和え・チーズ	ミルク・ポップコーン	
22 金	牛乳、ウエハース	ご飯	チキンカレー・サラダ・りんご	おにぎり	
23 土	牛乳、クッキー		スパゲティミートソース・サラダ・スープ・プルーン	袋菓子	
25 月	牛乳、サブレ		たけのこごはん・チキンナゲット・サラダ・スープ・ゼリー	ミルク・ケーキ	誕生会
26 火	牛乳、ボーロ	ご飯	ミックスオムレツ・マカロニサラダ・みそ汁・みかん	ミルク・ロールサンド	
27 水	牛乳、ウエハース	ご飯	イエローポターージュ・切り干し大根サラダ・りんご	ミルク・みたらし団子	
28 木	牛乳、サブレ	ご飯	魚のだしあんかけ・サラダ・すまし汁・チーズ	ミルク・人参蒸しパン	
30 土	牛乳、クッキー		肉うどん・わかめサラダ・プルーン	袋菓子	

あたらしいねんど はじまります  
新しい年度が始まります

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保育所で出会う友だちや

先生に、胸をときめかせていることでしょうか。体調を崩すこともあるかと思いますが、

何でもモリモリ食べ、体調を整え元気に保育所に来て下さい。保育所は保護者の方と

協力していきたいと考えています。給食について分からないことは遠慮なくお尋ね

下さい。

お知らせ

25(月)は誕生会です。おはしだけ持たせて下さい。

食材の入荷の都合により給食の内容が一部変更になる場合があります

4月は保育所の給食に慣れるためサイクルメニューにしています。

4月給食だより

2022.4.2

大崎保育所

日	曜日	未満児 朝のおやつ	未満児 主食	全児 昼食	全児3時の おやつ	3歳以上児 1日のカロリー
1	金	牛乳 豆乳クッキー	ごはん	えのき入りみそ汁 魚の塩麴焼き、ポテトサラダ、りんご	麦茶 マカロニのあぺ川	367
2	土	牛乳 ウエハース		甘夏柑 五目うどん、青菜とツナのさっぱりあえ	麦茶 フルーツヨーグルトあえ	410
4	月	牛乳 赤ちゃんせんべい	ごはん	りんご ミートボールスープ、ひじきのマリネ	ミルク カレー蒸しパン	431
5	火	牛乳 ビスコ	ごはん	じゃが芋入りみそ汁 鶏肉の唐揚げ、洋風なます、ブルー	牛乳 ミレービスケット	398
6	水	牛乳 プルーン	ごはん	チキンカレー、ドレッシングサラダ、りんご	ミルク みたらし団子	424
7	木	牛乳 卵ボーロ	ごはん	わかめ入りみそ汁、チーズ 魚のキャロットソース焼き、五色きんぴら	ミルク 豆乳もち	407
8	金	牛乳 豆乳クッキー	ごはん	クリームシチュー、山吹あえ、八朔	ミルク ほうれん草のスコーン	450
9	土	牛乳 ウエハース		親子うどん、さつま芋の甘煮、チーズ	ミルク レーズンパン	500
11	月	牛乳 赤ちゃんせんべい	ごはん	豆腐入りみそ汁、プルーン じゃが芋のそぼろ煮、春雨の酢のもの	ミルク ソーダーブレット	425
12	火	牛乳 ビスコ	ごはん	玉ねぎ入りみそ汁、甘夏柑 魚のだしあんかけ、切り干し大根の煮物	ミルク きな粉トースト	379
13	水	牛乳 プルーン	ごはん	*誕生会 わかめスープ、ゼリー たけのこごはん、チキンナゲット、サラダ	りんごジュース ロールケーキ	554
14	木	牛乳 卵ボーロ	ごはん	八朔 チキンと春野菜のカレー、ドレッシングサラダ	麦茶 フルーツ白玉	470

～今月の目標～

\* 保育所の生活に慣れ、給食に親しみが  
持てるように、2週間のサイクルメニュー  
を実施する。

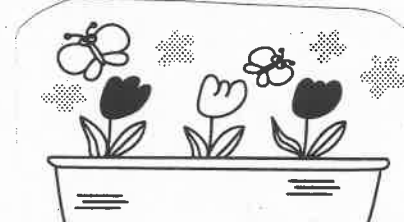
\* 進級・入園で新しい環境(教室・担任・  
新しい友だち)に変わるため、全部食べ  
ることよりも楽しく食べることを重点とし、  
友だちと一緒に食べられるように見守る。

\* 盛り付け量を調整し、無理のないように  
すすめる。

\* 給食に使っている旬の野菜に触れ、  
味わい、その栄養を知る。

◎季節の食材・・・たけのこ・よもぎ・  
グリンピース・きゃべつ・アスパラガス・  
じゃが芋・スナックエンドウ・きぬさや  
など

★材料の入荷の都合で、給食の内容  
が一部変更になる場合があります。



4月 給食 だより

2022. 4. 14

大崎保育所

日	曜日	未満児 朝のおやつ	未満児 主食	全児 昼食	全児3時の おやつ	3歳以上児 1日のカロリー
15	金	牛乳 豆乳クッキー	ごはん	小松菜入りみそ汁 魚の塩麴焼き、ポテトサラダ、りんご	ミルク おから入りブラウニー	388
16	土	牛乳 ウエハース		ちゃんぽん、煮大豆、プルーン	麦茶 たくあん入りおにぎり	495
18	げつ	牛乳 赤ちゃんせんべい	ごはん	玉ねぎ入りすまし汁 鶏肉の唐揚げ、洋風なます、チーズ	ミルク 野菜サンド	407
19	か	牛乳 ビスコ	ごはん	プルーン ミートボールスープ、ひじきのマリネ	ミルク もちもちパン	393
20	すい	牛乳 プルーン	ごはん	きやべつ入りみそ汁、八朔 魚のキャロットソース焼き、五色きんぴら	ミルク あべ川うどん	396
21	もく	牛乳 卵ボーロ	ごはん	クリームシチュー、山吹あえ、チーズ	ミルク ポップコーン	403
22	金	牛乳 豆乳クッキー	ごはん	わかめ入りみそ汁 鶏肉のさっぱりあえ、春雨の酢の物、ゼリー	ミルク 焼き芋	436
23	土	牛乳 ウエハース		卵スープ スパゲティーミートソース、南瓜サラダ	ミルク、せんべい 青りんごゼリー	540
25	月	牛乳 赤ちゃんせんべい	ごはん	南瓜入りみそ汁、りんご じゃが芋のそぼろ煮、わかめの酢の物	麦茶 きやべつとしらすのおにぎり	407
26	火	牛乳 ビスコ	ごはん	わかめ入りみそ汁 ミックスオムレツ、マカロニサラダ、甘夏柑	ミルク かるかん	379
27	水	牛乳 プルーン	ごはん	りんご イエローポタージュ、切り干し大根のサラダ	ミルク ジャムパン	367
28	木	牛乳 卵ボーロ	ごはん	豆腐入りすまし汁 魚のだしあんかけ、野菜サラダ、チーズ	ミルク 人参蒸しパン	379
30	土	牛乳 豆乳クッキー		肉うどん、わかめサラダ、りんご	ミルク きな粉だんご	482

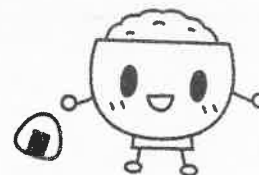
～生活リズムを整えましょう～

生活リズム「5つの定点」

- \* 朝食の時間
- \* 昼食の時間
- \* 夕食の時間
- \* 寝る時間
- \* 起きる時間

5つの定点を急がず、ゆっくり方向づけることが子どもにとって大切です。不規則になると、体内リズムが安定せず、朝からぼーっとしたり肥満の傾向が出てきたりします。

夜は遅寝をせずには早く寝て、睡眠時間をたくさんとりましょう。そうすれば、自然に早起きできてきます。食事3食の食事と1回の午後のおやつが基本です。生活リズムを整えると体のリズムが整い、毎日元気に活動できます。間食も減らしていくこともできます。



\* 材料の入荷の都合で、給食の内容が一部変更になる場合があります。