



4月ランチメニュー



認定こども園大谷オアシス保育園



月/日 (曜日)	午前 おやつ	献立名	食品名	午後おやつ	食品名
4月1日 (金) 1学期 始業式	牛乳 リンゴ	☆ご飯 ☆大根と厚揚げのみそ汁 ☆カミナリ豆腐 ☆キャベツのコーン和え ☆フルーツ	米 押し麦 大根 厚揚げ 鉄強化味噌 味噌 煮干し 豆腐 豚ひき肉 つぎこんにゃく 玉葱 人参 たけのこ水煮 干椎茸 生姜 ごま油 キャベツ ホールコーン 醤油 バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 卵・乳 小麦粉
4月2日 (土)	牛乳 オレンジ	☆五目うどん ☆青のりポテト ☆フルーツ	茹うどん 鶏もも肉 油揚げ 玉葱 人参 ほうれん草 かつお節 みりん 醤油 塩 じゃが芋 青のり 塩 バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 卵・乳 小麦粉
4月4日 (月)	牛乳 バナナ	☆ご飯 ☆キャベツとしめじのみそ汁 ☆大豆と鶏肉の煮物 ☆小松菜のお浸し ☆フルーツ	米 押し麦 キャベツ しめじ 鉄強化味噌 味噌 煮干し 大豆 鶏もも肉 じゃが芋 人参 干椎茸 菜種油 三温糖 酒 醤油 小松菜 かつお節 醤油 リンゴ	牛乳 ビスケット	牛乳 卵・乳 小麦粉
4月5日 (火)	牛乳 リンゴ	☆ご飯 ☆南瓜のみそ汁 ☆チキンカツ ☆切干大根とツナのサラダ ☆フルーツ	米 押し麦 南瓜 鉄強化味噌 味噌 煮干し 鶏もも肉 塩 米粉 パン粉 菜種油 切干大根 ツナ ホールコーン マヨネーズ 鉄強化味噌 オレンジ	牛乳 きな粉マカロニ	牛乳 きな粉 マカロニ
4月6日 (水)	牛乳 キウイ	☆ご飯 ☆じゃが芋と白菜の豆乳みそ汁 ☆豚肉の香味焼き ☆ごま人参 ☆フルーツ	米 押し麦 白菜 じゃが芋 豆乳 鉄強化味噌 味噌 豚ロース ニンニク 長葱 醤油 みりん 酒 ごま油 人参 ごま油 三温糖 醤油 すり胡麻 いちご	ヨーグルト せんべい	牛乳(3-グ)M 卵・乳 小麦粉
4月7日 (木)	牛乳 オレンジ	☆和風スープパグッティ ☆さつま芋の含め煮 ☆フルーツ	スパゲッティ ツナ缶 玉葱 人参 干椎茸 醤油 塩 バター 菜種油 刻みのり ニンニク かつお節 ぼたて キャベツ さつま芋 三温糖 醤油 パイナップル	牛乳 米粉蒸しパン	牛乳 米粉 菜種油 レーズン
4月8日 (金)	牛乳 リンゴ	☆ご飯 ☆豆腐と玉葱のみそ汁 ☆たらのチーズ焼き ☆ほうれん草のサラダ ☆フルーツ	米 押し麦 豆腐 玉葱 鉄強化味噌 味噌 煮干し たら 米粉 粉チーズ 塩 菜種油 ほうれん草 もやし 人参 酢 鉄強化味噌 三温糖 すり胡麻 バナナ	牛乳 メロンパン	牛乳 小麦粉・卵 乳
4月9日 (土)	牛乳 オレンジ	☆かしわうどん ☆南瓜の含め煮 ☆フルーツ	干うどん 鶏もも肉 玉葱 人参 ほうれん草 醤油 かつお節 昆布 みりん 塩 干椎茸 南瓜 三温糖 醤油 バナナ	牛乳 せんべい	牛乳 うるち米
4月11日 (月)	牛乳 バナナ	☆シーフードカレー ☆白菜とコーンのスープ ☆キャベツのツナ和え ☆フルーツ	米 押し麦 ぼたて えび 玉葱 人参 じゃが芋 菜種油 カレールー (小麦・乳を含む) 白菜 ホールコーン かつお節 醤油 塩 キャベツ ツナ 醤油 くり組 カレーに豆乳を含む リンゴ	牛乳 クラッカー	牛乳 小麦粉
4月12日 (火)	牛乳 オレンジ	☆ご飯 ☆豆腐と水菜のみそ汁 ☆ハンバーグ ☆人参グラッセ風 ☆フルーツ	米 押し麦 豆腐 水菜 鉄強化味噌 味噌 煮干し 豚ひき肉 玉葱 菜種油 塩 パン粉 ケチャップ 中濃ソース 人参 塩 菜種油 三温糖 バナナ	牛乳 スイートト	牛乳 さつま芋 バター チョコレート
4月13日 (水)	牛乳 キウイ	☆ご飯 ☆生揚げと人参のみそ汁 ☆鮭フライ ☆小松菜の中華和え ☆フルーツ	米 押し麦 生揚げ 人参 鉄強化味噌 味噌 煮干し 鮭 塩 小麦粉 菜種油 パン粉 小松菜 醤油 ごま油 オレンジ 米 押し麦	牛乳 ビスケット	牛乳 卵・乳 小麦粉
4月14日 (木)	牛乳 リンゴ	☆ロールパン ☆コーンポタージュ ☆鶏肉の胡麻焼き ☆ブロッコリーのおかか和え ☆フルーツ	ロールパン クリームコーン 玉葱 菜種油 米粉 牛乳 豆乳 塩 パセリ バター 鶏もも肉 醤油 みりん 酒 小麦粉 炒り胡麻 すり胡麻 菜種油 ブロッコリー 醤油 かつお節 パイナップル	牛乳 焼きうどん	牛乳 干うどん 豚もも肉・玉葱 キャベツ・人参

(作成者：管理栄養士 尾立 正代)



4月 ランチメニュー



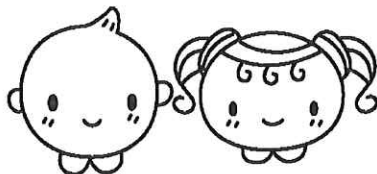
4月15日 (金)	牛乳 オレンジ	☆ご飯 ☆小松菜と豆腐げのみそ汁 ☆肉じゃが ☆キャベツと胡瓜のごま酢和え ☆フルーツ	米 押し麦 小松菜 豆腐 鉄強化味噌 味噌 煮干し 豚もも肉 ジャが芋 人参 玉葱 白滝 菜種油 三温糖 みりん 醤油 キャベツ 胡瓜 醤油 三温糖 酢 ごま油 すりごま いりごま バナナ	牛乳 せんべい	牛乳 うるち米
4月16日 (土)	牛乳 オレンジ	☆五日うどん ☆青のりポテト ☆フルーツ	茹うどん 鶏もも肉 油揚げ 玉葱 人参 ほうれん草 かつお節 みりん 醤油 塩 じゃが芋 青のり 塩 バナナ	牛乳 せんべい	牛乳 うるち米
4月18日 (月)	牛乳 オレンジ	☆ピビンバ ☆玉葱とじゃが芋のみそ汁 ☆胡瓜の醤油和え ☆フルーツ	米 押し麦 豚ひき肉 焼き豆腐 長葱 生姜 ニンニク 菜種油 もやし ほうれん草 人参 玉葱 ジャが芋 鉄強化味噌 味噌 煮干し /炒り胡麻 塩 醤油 三温糖 胡麻油 胡瓜 醤油 リンゴ	牛乳 クラッカー	牛乳 小麦粉
4月19日 (火)	牛乳 バナナ	☆醤油ラーメン ☆じゃが芋の含め煮 ☆フルーツ	茹ラーメン 豚もも肉 玉葱 もやし 人参 菜種油 ラーメンベース (小麦を含む) 豚骨 鶏骨 長葱 生姜 ニンニク 昆布 ほうれん草 じゃが芋 醤油 三温糖 オレンジ	牛乳 南瓜パン	牛乳 南瓜・小麦粉 豆乳
4月20日 (水)	牛乳 キウイ	☆ご飯 ☆白菜のえのき豆乳みそ汁 ☆豚肉の香味焼き ☆切干大根とツナのサラダ ☆フルーツ	米 押し麦 白菜 えのき 豆乳 鉄強化味噌 味噌 煮 豚ロース ニンニク 長葱 醤油 みりん 酒 ごま油 切干大根 ツナ ホールコーン マヨネーズ 鉄強化味噌 バナナ	ヨーグルト ビスケット	牛乳(3-7歳) 卵・乳 小麦粉
4月21日 (木)	牛乳 バナナ	☆ご飯 ☆豆腐と水菜のみそ汁 ☆ハンバーグ ☆人参グラッセ風 ☆フルーツ	米 押し麦 豆腐 水菜 鉄強化味噌 味噌 煮干し 豚ひき肉 玉葱 菜種油 塩 パン粉 ケチャップ 中濃ソース 人参 塩 菜種油 三温糖 パイナップル	牛乳 大学芋	牛乳 さつま芋 ごま
4月22日 (金)	牛乳 リンゴ	☆ご飯 ☆大根となめこのみそ汁 ☆マーボー豆腐 ☆キャベツのコーン和え ☆フルーツ	米 押し麦 大根 なめこ 鉄強化味噌 味噌 煮干し 豆腐 豚ひき肉 人参 玉葱 長葱 生姜 ニンニク 菜種油 味噌 醤油 三温糖 キャベツ ホールコーン 醤油 / 片栗粉 ごま油 バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 小麦粉 卵・乳
4月23日 (土)	牛乳 オレンジ	☆和風スープパゲッティ ☆さつま芋の含め煮 ☆フルーツ	スパゲッティ ツナ缶 玉葱 人参 干椎茸 醤油 塩 バター 菜種油 刻みのり かつお節 ニンニク ほたて かつお節 さつま芋 三温糖 醤油 バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 小麦粉 卵・乳
4月25日 (月)	牛乳 バナナ	☆ボークカレー ☆白菜とコーンのスープ ☆キャベツのツナ和え ☆フルーツ	米 押し麦 豚もも肉 玉葱 人参 ジャが芋 菜種油 カレールー (乳・小麦粉を含む) 白菜 ホールコーン かつお節 醤油 塩 キャベツ ツナ 醤油 くり組 カレーに豆乳を含む リンゴ	牛乳 クラッカー	牛乳 小麦粉
4月26日 (火)	牛乳 オレンジ	☆かしわうどん ☆南瓜の含め煮 ☆フルーツ	茹うどん 鶏もも肉 玉葱 人参 ほうれん草 醤油 かつお節 昆布 みりん 塩 干椎茸 南瓜 三温糖 醤油 バナナ	牛乳 みそおにぎり	牛乳 米・味噌 小松菜・ごま しらす干し



4月 ランチメニュー



4月27日 (水)	牛乳 キウイ	☆ご飯 ☆豆腐とえのきのみそ汁 ☆ほっけの味噌焼き ☆小松菜の中華和え ☆フルーツ	米 押し麦 豆腐 えのき 鉄強化味噌 味噌 煮干し ほっけ 生姜 味噌 みりん 小松菜 醤油 ごま油 オレンジ	牛乳 豆パン	牛乳 小麦粉 卵・乳
4月28日 (木)	牛乳 リンゴ	☆ご飯 ☆厚揚げと小松菜のみそ汁 ☆鶏肉のから揚げ ☆春雨サラダ ☆フルーツ	米 押し麦 厚揚げ 小松菜 鉄強化味噌 味噌 煮干し 鶏もも肉 生姜 醤油 酒 片栗粉 菜種油 春雨 胡瓜 もやし 人参 ホールコーン 三温糖 ごま油 酢 醤油 パイナップル	牛乳 黒糖蒸しパン	牛乳 小麦粉 黒糖
4月30日 (土)	牛乳 オレンジ	☆五目うどん ☆じゃが芋の含め煮 ☆フルーツ	茹うどん 鶏もも肉 油揚げ 人参 玉葱 干椎茸 醤油 みりん かつお節 ほうれん草 昆布 じゃが芋 菜種油 三温糖 醤油 バナナ	牛乳 クラッカー	牛乳 小麦粉



“食育”のすすめ

食事を通して情操面や知能面を育てる“食育(食教育)”。特に幼児期は、食習慣を身につける大切な時期ですから、園とご家庭の連携で、子どもへの食育をすすめていきましょう。




いっしょに料理を

おうちでもできるだけいっしょに料理をしてみましょ。家事や調理の手伝いに興味をもった子どもは、苦手な魚・野菜料理にも関心をもって、食べる機会と量が増えると言われてい
ます。また、親子間の交流にも役立ちます。

