



# ドレミ保育園 4月給食だより



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！新しいお友達には、給食に早く慣れてもらえるように！ひとつお兄さん、お姉さんになったお友達には、沢山食べてもらえるように！心を込めておいしい給食を作っていきたいと思います☺  
本年度も、子供たちが楽しい保育園生活が送れるよう頑張っています。よろしくお願いいたします！

## 子供たちが健康に育つための、ドレミ保育園給食！！

### 重要視する5大栄養素！！

筋肉を作る**たんぱく質**  
肉・魚・卵・チーズ

腸を整える**発酵食品**  
納豆・みそ・ヨーグルト

脳を作る**DHA**  
さば・さんま  
ぶり・鮭・しらす

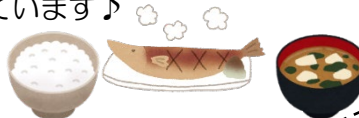
血液を作る**鉄**  
牛もも赤身・ひじき  
卵・まぐろ・あさり

骨を作る**カルシウム**  
ヨーグルト・チーズ・煮干し  
ひじき・切干大根・高野豆腐



### 「和食中心」の献立！！

世界遺産にも登録されている和食は、世界でも健康食として認められています☺  
脳が快楽を感じるのには「うま味」「砂糖」「塩」です。和食ではその中で「うま味」を基本に料理をするので健康に良いとされています。ドレミ保育園は、過剰摂取になりやすい「塩」「油」「砂糖」の使用を最低限にし、**完全米飯給食で和食を中心とした献立**を提供しています♪



### ～給食室からのごあいさつ～

いつも「ドレミ保育園の給食はおいしい！」と子供たちだけでなく、園長先生や保育士さんからもお声をかけていただけて大変うれしく思います。もっと安全に、さらにおいしい給食を提供できるように、これからも給食室一同で切磋琢磨していきます。よろしくお願いいたします！

### ♪卒園お祝いバイキング♪

4月に卒園するそう組さんをお祝いするバイキングを行いました。今までドレミ保育園の給食を沢山食べてくれてありがとう！大きく元気に育ってくれてありがとう！

### ＼卒園します!!!／



※4月に**アスパラ**を提供予定です  
初めて食べるお子様はご家庭で食べてみてください。何か気になる症状がございましたら担任までご報告をお願いいたします。

ドレミ保育園・きらり保育園の給食では、以下の食材を使用しています。



黒米



切干大根



ひじき



煮干し



昆布



するめ



カルシウム強化

歯・顎を鍛える

手作りで添加物の少ない健康な食事を目指しています!!子供たちが元気に育ちますように。

担当：管理栄養士 猪俣聖奈

令和2年



4月のメニュー



曜日	献立名	昼食	おやつ	体を作るものになる	体の調子を整える	力や熱になる	エネルギー		エネルギー	
							脂質	塩分	脂質	塩分
1	水	♪入園式♪								
2	木	黒米ごはん・きゃべつみそ汁・鮭の レモン蒸し・切干大根豆乳煮・オレンジ	ひじきおにぎり 煮干し・麦茶	油揚げ・煮干し・鰹節・昆 布・鮭・さつま揚げ・大豆・ ひじき・豆乳	キャベツ・玉ねぎ・小松菜・ 人参・切干大根・しいたけ・ オレンジ	米・黒米	491 5.8	21.6 1.5	393 4.64	17.3 1.2
3	金	高野豆腐のふわふわ卵丼・レタススープ おなかかえ・チーズ・バナナ	バナナ蒸しパン 煮干し・麦茶	卵・高野豆腐・ベーコン・鰹 節・昆布・チーズ・スキムミ ルク・春雨	玉ねぎ・グリーンピース・レタス・ キャベツ・ほうれん草・人参・ コーン・バナナ・しいたけ	米・米油・米粉	552 12.2	18.4 1.5	442 9.76	14.7 1.2
4	土	♪愛情弁当♪		たまりせんべい						
5	日	♪休園♪								
6	月	パセリライス・春野菜シチュウ きのこスープ・温野菜・甘夏みかん	シリアルヨーグルト 昆布・麦茶	鶏肉・スキムミルク・豆乳・ ベーコン・鰹節・昆布・ヨー グルト	パセリ・人参・玉ねぎ・キャベ ツ・コーン・しめじ・しいたけ・ アスパラ・みかん・バナナ	米・バター・じゃがい も・玄米フレー ク・薄力粉	475 12.5	16.8 1.3	380 10	13.4 1.0
7	火	黒米ごはん・青菜みそ汁 ししゃも胡麻焼き・五目煮・キウイ	塩昆布おにぎり 煮干し・麦茶	ししゃも・煮干し・鰹節・昆 布・ごま・大豆・鶏肉・チー ズ・卵・蒟蒻	小松菜・玉ねぎ・ごぼう・人 参・しいたけ・グリーンピー ス・キウイ	米・黒米・きび 砂糖	593 16.0	24.8 1.8	474 12.8	19.8 1.4
8	水	煮干しふりかけご飯・ニラ玉スープ キャベツと豚肉蒸し・切干大根サラダ・バナナ	いちごのケーキ 煮干し・麦茶	煮干し・ごま・青のり・卵・鰹 節・昆布・豚肉・桜エビ・ツ ツナ・スキムミルク・豆乳	もやし・にら・キャベツ・ きゅうり・人参・切干大根・ バナナ・いちご	米・ごま油・ HM・生クリーム	632 17.7	23.2 1.8	506 14.2	18.6 1.4
9	木	黒米ごはん・根菜みそ汁・タラの 野菜あんかけ・ひじきかえ・オレンジ	じゃがバター チーズ・麦茶	油揚げ・煮干し・鰹節・ 昆布・魚肉・タラ・ひじ き・チーズ	大根・人参・ごぼう・玉ね ぎ・豆苗・もやし・枝豆・オ レンジ	米・黒米・じゃがい も・バター・薄力 粉・マヨネーズ	494 16.5	19.3 1.6	395 13.2	15.4 1.3
10	金	ひじきごはん・豆腐みそ汁 肉じゃが・胡麻かえ・バナナ	米粉パン 煮干し・麦茶	ひじき・油揚げ・豆腐・わか め・煮干し・鰹節・昆布・豚 肉・蒟蒻・ごま・スキムミルク	人参・長ネギ・玉ねぎ・グ リンピース・ほうれん草・もや し・バナナ	米・じゃがい も・米粉・米油	536 9.4	16.8 2.0	429 7.52	13.4 1.6
11	土	豚丼・野菜スープ ブロッコリー・バナナ	たまりせんべい 煮干し・麦茶	豚肉・鰹節・昆布・煮干 し	玉ねぎ・人参・グリンピー ス・キャベツ・コーン・フ ロccoli・バナナ	米・米油・たまり せんべい	410 8.8	14.6 1.1	328 7.04	11.7 0.9
12	日	♪休園♪								
13	月	野沢菜納豆ごはん・高野豆腐みそ汁 ブロッコリーサラダ・キウイ	フルーツサンド 煮干し・麦茶	納豆・チーズ・高野豆 腐・煮干し・鰹節・昆 布・魚肉・ヨーグルト	野沢菜・人参・玉ねぎ・小松菜・ ブロッコリー・コーン・キウイ・ バナナ・みかん	米・米油・食パ ン・生クリーム	491 11.4	18.0 1.8	393 9.12	14.4 1.4
14	火	黒米ごはん・もやしみそ汁・鮭の ネギみそ焼き・切り昆布煮物・バナナ	カレーおにぎり 煮干し・麦茶	わかめ・煮干し・鰹節・昆 布・鮭・さつま揚げ・ 鶏肉	もやし・長ネギ・人参・ごぼ う・バナナ・玉ねぎ・グ リンピース	米・黒米・米 油	500 5.8	21.2 2.1	400 4.64	17.0 1.7
15	水	煮干しふりかけご飯・カレースープ しらすオムレツ・コールスロー・オレンジ	野菜チップス 昆布・麦茶	煮干し・ごま・青のり・ 卵・しらす・ハム・昆布	玉ねぎ・人参・豆苗・コーン・フ ロccoli・キャベツ・きゅう り・オレンジ・かぼちゃ・ごぼ う	米・じゃがい も・米油・マヨ ネーズ	385 8.5	12.5 1.5	308 6.8	10.0 1.2
16	木	黒米ごはん・切干大根みそ汁・サバの パン粉焼き・ポテトサラダ・バナナ	小倉蒸しパン 煮干し・麦茶	油揚げ・煮干し・鰹節・昆 布・サバ・魚肉・小豆・スキ ムミルク・豆乳	切干大根・長ネギ・人参・ 豆苗・コーン・バナナ	米・黒米・パン粉・ じゃがいも・マヨ ネーズ・HM	623 18.6	21.6 1.6	498 14.9	17.3 1.3
17	金	ごはん・なめこみそ汁・肉豆腐 ひじきサラダ・チーズ・甘夏みかん	米粉パン(果物) 煮干し・麦茶	豆腐・煮干し・鰹節・昆布・ 豚肉・魚肉・ひじき・チー ズ・スキムミルク	なめこ・長ネギ・白菜・玉ねぎ・ 人参・しいたけ・もやし・枝豆・ みかん・いちご	米・片栗粉・マヨ ネーズ・米粉・米 油	561 13.9	21.0 1.8	449 11.1	16.8 1.4
18	土	親子丼・野菜スープ ブロッコリー・バナナ	たまりせんべい 煮干し・麦茶	鶏肉・卵・煮干し	玉ねぎ・しいたけ・グ リンピース・キャベツ・人参・フ ロccoli・バナナ	米・じゃがい も・たまりせん べい	391 8.2	14.1 1.2	313 6.56	11.3 1.0
19	日	♪休園♪								
20	月	パセリライス・ごろごろカレー オニオンスープ・温野菜・甘夏みかん	シリアルヨーグルト 昆布・麦茶	豚肉・ヨーグルト・き な粉・昆布	パセリ・玉ねぎ・人参・りんご・ しょうが・まいたけ・アスパラ・ みかん・バナナ	米・バター・じゃがい も・薄力粉・玄米 フレーク	420 8.1	13.0 0.9	336 6.48	10.4 0.7
21	火	黒米ごはん・中華スープ・タラの 和風マヨ・もやしナムル・オレンジ	おからドーナツ 煮干し・麦茶	春雨・タラ・ハム・おか ら・豆乳・ごま・煮干し	チンゲン菜・人参・しいた け・長ネギ・もやし・きゅう り・オレンジ	米・黒米・マヨ ネーズ・HM・ ごま油	450 10.4	17.1 1.4	360 8.32	13.7 1.1
22	水	煮干しふりかけご飯・白菜のみそ汁 筑前煮・切干大根かえ・バナナ	米粉パン 煮干し・麦茶	煮干し・ごま・青のり・油揚 げ・鰹節・昆布・鶏肉・竹 輪・ハム・スキムミルク	白菜・長ネギ・大根・人参・ごぼ う・しいたけ・グリンピース・ キャベツ・きゅうり・切干大根・ バナナ	米・米粉・米油	530 10.6	17.4 1.8	424 8.48	13.9 1.4
23	木	たけのこごはん・すまし汁 からあげ・ひじきの煮物・キウイ	お誕生ケーキ 煮干し・麦茶	油揚げ・昆布・鰹節・鶏 肉・さつま揚げ・ひじ き・卵・煮干し	たけのこ・人参・しいた け・かぶ・しょうが・枝 豆・キウイ・果物	米・片栗粉・薄力 粉・きび砂糖・生 クリーム	540 20.2	18.0 1.7	432 16.2	14.4 1.4
24	金	黒米ごはん・高野豆腐みそ汁・サバの 味噌煮・レタスサラダ・オレンジ	桜エビおにぎり 煮干し・麦茶	高野豆腐・煮干し・鰹 節・昆布・サバ・ツツナ・ 桜エビ	かぼちゃ・玉ねぎ・しょうが・豆 苗・レタス・人参・きゅうり・ コーン・オレンジ・小松菜	米・黒米・揚げ玉	554 11.1	21.6 1.9	443 8.88	17.3 1.5
25	土	わかめごはん・春野菜ポトフ ゆでたまご・バナナ	たまりせんべい 煮干し・麦茶	わかめ・ウインナー・ 卵・煮干し	キャベツ・玉ねぎ・人参・パ ナ	米・じゃがい も・たまりせん べい	375 9.1	11.3 1.5	300 7.28	9.0 1.2
26	日	♪休園♪								
27	月	ひじき納豆ごはん・豆乳みそ汁 カブの煮物・チーズ・甘夏みかん	米粉パン(野菜) 煮干し・麦茶	納豆・竹輪・じゃこ・ひじき・ 豆乳・ごま・煮干し・鰹節・昆 布・豚肉・チーズ・スキムミ ルク	人参・グリンピース・白菜・ しめじ・かぶ・みかん・玉ね ぎ・コーン	米・米粉・米 油	538 11.2	20.8 1.9	430 8.96	16.6 1.5
28	火	黒米ごはん・えのきみそ汁・ししゃもの 甘露煮・ごまネズかえ・バナナ	シリアルクッキー 煮干し・麦茶	油揚げ・煮干し・鰹節・ 昆布・ししゃも・ハム・ ごま・きな粉	えのき・長ネギ・しょう が・カブ・きゅうり・フ ロccoli・バナナ	米・黒米・薄力粉・ マヨネーズ・玄米フ レーク・きび砂糖	517 15.1	19.9 1.8	414 12.1	15.9 1.4
29	水	♪休園♪(昭和の日)								
30	木	黒米ごはん・わかめみそ汁・お魚の ハンバーグ・和風野菜サラダ・バナナ	野菜ケーキ 煮干し・麦茶	豆腐・わかめ・煮干し・鰹節・ 昆布・サバ・豚肉・竹輪・ウイ ナー・豆乳・卵	長ネギ・玉ねぎ・キャベツ・き ゅうり・人参・コーン・バナナ・ほ うれん草	米・黒米・パン 粉・片栗粉・ HM・じゃがいも	578 14.9	24.4 1.6	462 11.9	19.5 1.3

食材の入荷により献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。

(3~5歳)

(1~2歳)

※太枠の食材を確認し、初めて食べるお子様はご家庭で食べてみてください。何か気になる症状がございましたら担任までご報告お願い致します。

※おやつとするめいか・煮干し・昆布はうさぎ・きりん・ぞう組に提供します。りす組には昆布・煮干を提供します。

※「煮干しふりかけ」とは、煮干し・ごま・青のりを混ぜた手作りふりかけです♪

令和2年

4月 離乳食献立表



日	曜日	昼食	おやつ	材料
1	水	♪入園式♪		
2	木	♪慣らし保育♪		
3	金	♪慣らし保育♪		
4	土	♪慣らし保育♪		
5	日	♪休園♪		
6	月	軟飯・春野菜シチュー オニオンスープ・バナナ	♪慣らし保育♪	米・鶏肉・じゃがいも・人参・玉ねぎ・キャベツ・豆乳・薄力粉・バナナ
7	火	軟飯・青菜みそ汁 蒸し鮭・大豆煮物・バナナ	♪慣らし保育♪	米・小松菜・玉ねぎ・みそ・鮭・大豆・鶏肉・人参・バナナ
8	水	軟飯・たまごスープ・キャベツと豚肉蒸し 切干大根サラダ・バナナ	バナナのケーキ 麦茶	米・卵・もやし・豚肉・キャベツ・ツナ・きゅうり・人参・切干大根 バナナ・ホットケーキミックス・豆乳・スキムミルク
9	木	軟飯・大根みそ汁・タラの 野菜あんかけ・ひじき和え・オレンジ	蒸しじゃがいも チーズ・麦茶	米・油揚げ・大根・人参・みそ・タラ・薄力粉・玉ねぎ・片栗粉 もやし・ひじき・オレンジ・じゃがいも
10	金	ひじき軟飯・豆腐みそ汁 肉じゃが・和え物・バナナ	米粉パン・麦茶	米・ひじき・油揚げ・人参・豆腐・わかめ・長ネギ・みそ・豚肉・じゃがいも 玉ねぎ・ほうれん草・もやし・バナナ・米粉・米油・スキムミルク・きび砂糖
11	土	軟飯・豚肉のうま煮・野菜スープ ブロッコリー・バナナ	おせんべい・麦茶	米・豚肉・玉ねぎ・人参・キャベツ・ブロッコリー・バナナ・おせんべい
12	日	♪休園♪		
13	月	納豆かけ軟飯・高野豆腐みそ汁 ブロッコリーサラダ・バナナ	バナナサンド・麦茶	米・納豆・人参・チーズ・高野豆腐・玉ねぎ・小松菜・みそ ブロッコリー・バナナ・食パン・ヨーグルト・バナナ
14	火	軟飯・もやしみそ汁・蒸し鮭 温野菜・バナナ	野菜おかゆ・麦茶	米・もやし・長ネギ・わかめ・みそ・鮭・人参・バナナ
15	水	軟飯・野菜スープ・しらすオムレツ コールスロー・オレンジ	蒸し野菜・麦茶	米・玉ねぎ・人参・卵・しらす・じゃがいも・ブロッコリー・キャベツ きゅうり・オレンジ・かぼちゃ
16	木	軟飯・切干大根みそ汁・煮魚 ポテトサラダ・バナナ	蒸しパン・麦茶	米・油揚げ・切干大根・長ネギ・みそ・タラ・じゃがいも・人参 バナナ・ホットケーキミックス・スキムミルク・豆乳
17	金	軟飯・豆腐みそ汁・肉豆腐 ひじきサラダ・チーズ・バナナ	米粉パン・麦茶	米・豆腐・長ネギ・みそ・豚肉・白菜・玉ねぎ・人参・もやし ひじき・チーズ・バナナ・米粉・米油・スキムミルク
18	土	軟飯・親子煮・野菜スープ ブロッコリー・バナナ	おせんべい・麦茶	米・鶏肉・卵・玉ねぎ・キャベツ・じゃがいも・人参・ブロッコリー バナナ・おせんべい
19	日	♪休園♪		
20	月	軟飯・肉野菜ソテー オニオンスープ・バナナ	ヨーグルト・麦茶	米・豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・バナナ・ヨーグルト
21	火	軟飯・春雨スープ・煮魚 もやしナムル・オレンジ	蒸しパン・麦茶	米・人参・春雨・タラ・長ネギ・もやし・きゅうり・オレンジ ホットケーキミックス・豆乳
22	水	軟飯・白菜のみそ汁 筑前煮・切干大根和え・バナナ	米粉パン・麦茶	米・油揚げ・白菜・長ネギ・みそ・鶏肉・大根・人参・キャベツ きゅうり・切干大根・バナナ・米粉・スキムミルク・米油
23	木	野菜入り軟飯・すまし汁 鶏肉うま煮・ひじきの煮物・バナナ	お誕生ケーキ・麦茶	米・油揚げ・人参・かぶ・鶏肉・ひじき・バナナ・薄力粉・米油 きび砂糖・卵
24	金	軟飯・高野豆腐みそ汁・蒸し鮭 レタスサラダ・オレンジ	小松菜おかゆ・麦茶	米・高野豆腐・かぼちゃ・玉ねぎ・みそ・鮭・ツナ・レタス・人参 きゅうり・オレンジ・小松菜
25	土	軟飯・春野菜スープ ゆでたまご・バナナ	おせんべい・麦茶	米・キャベツ・玉ねぎ・人参・じゃがいも・卵・バナナ・おせんべい
26	日	♪休園♪		
27	月	ひじき納豆軟飯・豆乳みそ汁 カブの煮物・チーズ・バナナ	米粉パン・麦茶	米・納豆・じゃこ・ひじき・人参・白菜・豆乳・豚肉・かぶ・チーズ バナナ・米粉・きび砂糖・米油・スキムミルク
28	火	軟飯・人参みそ汁・煮魚 ごまネーズ和え・バナナ	おせんべい・麦茶	米・油揚げ・長ネギ・みそ・タラ・かぶ・きゅうり・ブロッコリー バナナ・おせんべい
29	水	♪休園♪(昭和の日)		
30	木	軟飯・わかめみそ汁・蒸し鮭 和風野菜サラダ・バナナ	野菜ケーキ・麦茶	米・豆腐・わかめ・長ネギ・みそ・鮭・キャベツ・玉ねぎ・きゅうり 人参・バナナ・ホットケーキミックス・ほうれん草・じゃがいも・豆乳・卵