

2025年04月

献立表

青梅みどり第二保育園

日	曜	おひる	おやつ	材 料 名			補食
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	火	花形ごはん みそ汁(小ねぎ・大根) 鶏の照り焼き 春雨サラダ	プアマンケーキ 牛乳 バナナ	米 小麦粉 三温糖 油 春雨 ごま油	牛乳 鶏もも肉 鮭 みそ ハム	バナナ 大根 きゅうり にんじん コーン缶 ねぎ さやえんどう	牛乳 焼きうどん
2	水	バターロール コンソメスープ(アスパラ・人参) 豆腐ハンバーグ キャベツとコーンのソテー	ひじきご飯 麦茶 りんご	バターロール 米 小麦粉 油 三温糖	豚ひき肉 豆腐 油揚げ	キャベツ りんご にんじん 玉ねぎ アスパラ えのき コーン缶 ひじき	牛乳 おにぎり
3	木	けんちんうどん 生揚げ含め煮 チーズ	きな粉蒸しパン 牛乳 バナナ	うどん 小麦粉 三温糖 油 ごま油	牛乳 生揚げ 鶏もも肉 きな粉 油揚げ 切れてるチーズ	バナナ 小松菜 ねぎ にんじん 大根 ごぼう	牛乳 パンケーキ
4	金	カレーライス 中華スープ(たまご・しめじ) マカロニサラダ	お好み焼き 牛乳 清美オレンジ	米 じゃがいも 小麦粉 マカロニ マヨドレ 油 ごま油	牛乳 豚もも肉 たまご 鶏肉 かつお節	玉ねぎ にんじん 清美オレンジ しめじ キャベツ きゅうり 小松菜 ねぎ ニンニク 青のり	牛乳 チャーハン
5	土	鶏丼 コンソメスープ(キャベツ・コーン) お浸し	マフィン 麦茶 果物	米 小麦粉 バター 三温糖 油	鶏もも肉 牛乳	もやし 玉ねぎ バナナ にんじん キャベツ ほうれん草 コーン缶 グリーンピース	牛乳 おにぎり
7	月	たけのこごはん みそ汁(もやし・油揚げ) 鮭のマヨネーズ焼き 切り昆布煮つけ	りんごケーキ 牛乳 オレンジ	米 小麦粉 バター 三温糖 油 マヨドレ	牛乳 鮭 竹輪 みそ 油揚げ スキムミルク	オレンジ もやし りんご にんじん たけのこ 昆布 さやえんどう 玉ねぎ コーン缶 マッシュルーム缶	牛乳 ケチャップライス
8	火	牛乳パン マカロニスープ(チンゲン菜) チキンディアブロ風 大根サラダ	焼きおにぎり 麦茶 バナナ	牛乳パン 米 パン粉 シェルトマカロニ 三温糖 油	鶏もも肉 ツナ	大根 バナナ チンゲン菜 きゅうり	牛乳 焼きうどん
9	水	ごはん すまし汁(豆腐・ねぎ) 野菜入り生姜焼き ブロッコリー(マヨ)	カントリービスケット 牛乳 りんご	米 小麦粉 バター メープルシロップ 三温糖 マヨドレ	牛乳 豚肉 豆腐 生 クリーム	りんご ブロッコリー にんじん 玉ねぎ ねぎ しょうが	牛乳 おにぎり
10	木	スパゲティミートソース サツマイモサラダ コンソメスープ(かぶ・コーン)	ピラフ 麦茶 バナナ	スパゲティ さつまいも 米 マヨドレ 油 バター 片栗粉	豚ひき肉 鶏ひき肉 ダイスカットチーズ チーズ	玉ねぎ バナナ かぶ きゅうり にんじん コーン缶 ビーマン グリーンピース セロリ ニンニク	牛乳 パンケーキ
11	金	ごはん みそ汁(玉ねぎ・あおさ) 鶏の香味焼き ごま和え	にんじんケーキ 牛乳 清美オレンジ	米 小麦粉 バター 三温糖 ごま	牛乳 鶏もも肉 みそ スキムミルク	もやし にんじん 清美オレンジ 玉ねぎ きゅうり ねぎ あおさ ニンニク	牛乳 チャーハン
12	土	ブルコギ丼 中華スープ(もやし・わかめ) キャベツサラダ	リッツァムサンド 麦茶 果物	米 マヨドレ 油 三温糖 ごま油 白い りごま	鶏もも肉 牛乳	玉ねぎ キャベツ バナナ にんじん もやし ジャム コーン缶 わかめ	牛乳 おにぎり
14	月	ごはん すまし汁(みつば・おふ) さわらの西京焼き 子ぎつねサラダ	ソース焼きそば 牛乳 オレンジ	米 蒸し中華めん 油 鮭 白いりごま 三温糖	牛乳 さわら 豚もも肉 油揚げ かつお節 みそ	オレンジ 玉ねぎ レタス 水菜 みつば きゅうり もやし 青のり キャベツ にんじん	牛乳 ケチャップライス
15	火	ごはん みそ汁(小ねぎ・大根) 鶏の照り焼き 春雨サラダ	プアマンケーキ 牛乳 バナナ	米 小麦粉 三温糖 油 春雨 ごま油	牛乳 鶏もも肉 みそ ハム	バナナ 大根 きゅうり にんじん ねぎ	牛乳 焼きうどん
16	水	バターロール コンソメスープ(アスパラ・人参) 豆腐ハンバーグ キャベツとコーンのソテー	ひじきご飯 麦茶 りんご	バターロール 米 小麦粉 油 三温糖	豚ひき肉 豆腐 油揚げ	キャベツ りんご にんじん 玉ねぎ ひじき コーン缶 グリーンアスパラ えのき	牛乳 おにぎり
17	木	けんちんうどん 生揚げ含め チーズ	きな粉蒸しパン 牛乳 バナナ	うどん 小麦粉 三温糖 油 ごま油	牛乳 生揚げ 鶏もも肉 きな粉 油揚げ 切れてるチーズ	バナナ 小松菜 ねぎ にんじん 大根 ごぼう	牛乳 パンケーキ
18	金	ちゅうりつがカレーライス 中華スープ(小松菜・しめじ) マカロニサラダ	うさぎプリン 麦茶 清美オレンジ	米 じゃがいも 三温糖 マカロニ マヨドレ 油 ごま油 バター	牛乳 鶏もも肉 たまご 生クリーム	玉ねぎ にんじん 清美オレンジ しめじ きゅうり 大根	牛乳 チャーハン

2025年04月

献立表

青梅みどり第二保育園

日 曜	おひる	おやつ	材 料 名			補 食
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
19 土	鶏井 コンソメスープ(キャベツ・コーン) お浸し	マフィン 麦茶 果物	米 小麦粉 バター 三温糖 油	鶏もも肉 牛乳	もやし 玉ねぎ パナナ にんじん キャベツ ほうれん草 コーン缶 グリーンピース	牛乳 おにぎり
21 月	たけのこごはん みそ汁(もやし・油揚げ) 鮭のマヨネーズ焼き 切り昆布煮つけ	りんごケーキ 牛乳 オレンジ	米 小麦粉 バター 三温糖 油 マヨドレ	牛乳 鮭 竹輪 みそ 油揚げ スキムミルク	オレンジ もやし りんご にんじん たけのこ 昆布 さやえんどう 玉ねぎ コーン缶 マッシュルーム缶	牛乳 ケチャップライス
22 火	牛乳パン マカロニスープ(チンゲン菜) チキンディアブロ風 大根サラダ	焼きおにぎり 麦茶 バナナ	牛乳パン 米 パン粉 油 シェルマカロニ 三温糖	鶏もも肉 ツナ	大根 パナナ チンゲン菜 きゅうり	牛乳 焼きうどん
23 水	ごはん すまし汁(豆腐・ねぎ) 野菜入り生姜焼き ブロッコリー(マヨ)	カントリービスケット 牛乳 りんご	米 小麦粉 バター メープルシロップ 三温糖 マヨドレ	牛乳 豚肉 豆腐 生クリーム	りんご ブロッコリー にんじん 玉ねぎ ねぎ しょうが	牛乳 おにぎり
24 木	スバゲティミートソース サツマイモサラダ コンソメスープ(かぶ・コーン)	ピラフ 麦茶 バナナ	スバゲティ さつまいも 米 マヨドレ 油 バター 片栗粉	豚ひき肉 鶏ひき肉 ダイスカットチーズ チーズ	玉ねぎ パナナ かぶ きゅうり にんじん コーン缶 ビーマン グリーンピース セロリ ニンニク	牛乳 パンケーキ
25 金	ごはん みそ汁(玉ねぎ・あおさ) 鶏の香味焼き ごま和え	にんじんケーキ 牛乳 清美オレンジ	米 小麦粉 バター 三温糖 ごま	牛乳 鶏もも肉 みそ スキムミルク	もやし にんじん 清美オレンジ 玉ねぎ きゅうり ねぎ あおさ ニンニク	牛乳 チャーハン
26 土	ブルコギ丼 中華スープ(もやし・わかめ) キャベツサラダ	リッツジャムサンド 麦茶 果物	米 マヨドレ 油 三温糖 ごま油 白いりごま	鶏もも肉 牛乳	玉ねぎ キャベツ バナナ にんじん もやし ジャム コーン缶 わかめ	牛乳 おにぎり
28 月	ごはん すまし汁(みつば・おふ) さわらの西京焼き 子ぎつねサラダ	ソース焼きそば 牛乳 オレンジ	米 蒸し中華めん 油 麩 白いりごま 三温糖	牛乳 さわら 豚もも肉 油揚げ かつお節 みそ	オレンジ 玉ねぎ レタス 水菜 みつば きゅうり もやし キャベツ にんじん 青のり	牛乳 ケチャップライス
30 水	マーボー丼 わかめスープ 切干大根のごまマヨサラダ	シュガートースト 牛乳 りんご	米 食パン バター マヨドレ 三温糖 白 いりごま 片栗粉 油	牛乳 豆腐 豚ひき肉 みそ	りんご 玉ねぎ きゅうり ねぎ コーン缶 切干大根 わかめ しょうが	牛乳 おにぎり
1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)			エネルギー 540 kcal	鉄 1.8 mg		
			たんぱく質 19.8 g	カルシウム 175 mg		
			脂 質 18.0 g	ビタミンC 21 mg		
			塩 分 1.9 g	食物繊維 3.8 g		

・4月の誕生日は18日です。
・朝の乳児の水分補給は牛乳が出ます。
・やむをえずメニューを変更する場合があります。

「安全でおいしい食事」で心と身体の健康を!

園では、子どもたちが安心して食べられるよう、安全な食事づくりを第一に考えています。そして、食を通して、食べる楽しさや大切さを伝えていきたいと思っています。
今月のおたよりでは、安全な給食づくりの工夫と、子どもたちに「おいしい!」と感じてもらうために必要な配慮についてお伝えします。

★安全な給食づくりのために

・衛生管理の徹底

免疫力が未発達な乳幼児は、食中毒菌に感染すると、大人よりも重症化しやすく、命に関わるケースもあります。そのため、園の給食づくりでは、徹底した衛生管理を行っています。



★おいしい!と感じるために

1・「食べるきっかけ」を大切に

繰り返す、刺激にさらされると、その刺激への親近感が増すことがわかっています。これは「見れば見るほど好きになる」ということです。園では、食べ物を身近に感じられる体験を大切にしています。

2・「食べる意欲」を育てる働きかけ

友達との会話や友達が食べる姿を見ること、そして保育士の態度や励ましは、子どもたちの「食べてみよう」を育みます。また、実際に食事づくりに関わったり、給食をつくる人と触れ合う

3・空腹を感じられるリズム

おいしく食べるためには、空腹や食欲を感じ、それが満たされた時の満足感を知ることが大切です。園では、規則正しい生活の中で、身体を十分に動かすことができる時間を設けて食欲アップにつなげています。

