



4月 献立表



献 第 1 号
令和6年3月25日
わかくさ中央こども園

日	曜	献立	主な材料	おやつ	3歳以上児 Kcal	家庭で食べて欲しい食品	
2	火	カレーライス、ポイル野菜チーズ、お茶	豚肉、じゃが芋、玉葱、人参、グリーンピース、キャベツ、きゅうり、コーン、ハム	米菓 スキムミルク	569	豆・大豆製品	
3	水	煮込みうどん ジャーマンポテト、オレンジ	うどん、豚肉、人参、玉葱、ほうれん草、じゃが芋、ウインナー	スティックパン 牛乳	438	卵	
4	木	玄米ごはん、煮込みハンバーグ ツナサラダ、コンソメスープ	豚挽肉、鶏挽肉、玉葱、トマト、ツナ、キャベツ、きゅうり、コーン、ベーコン、人参、ほうれん草、しめじ、長葱、じゃが芋	バナナ	522	乳・乳製品	
5	金	スタミナ丼、甘酢あえ 豆腐汁	豚肉、人参、玉葱、ピーマン、もやし、わかめ、きゅうり、かまぼこ、コーン、豆腐、長葱	ヨーグルト	444	きのこ類	
8	月	ごはん、海苔の佃煮 おかかあえ、すき焼き風汁	海苔、ほうれん草、もやし、人参、コーン、豚肉、白菜、長葱、えのきたけ、しらたき、豆腐	ビスケット スキムミルク	500	芋類	
9	火	ごはん、コロケ ごまだれサラダ、野菜スープ	じゃが芋、玉葱、人参、グリーンピース、鶏ささみ、キャベツ、きゅうり、もやし、ベーコン、白菜、小松菜、しめじ、長葱、コーン、豆腐	豆乳杏仁豆腐 ☆	448	海藻類	
10	水	しょうゆラーメン、ギョウザ ナムル	中華麺、メンマ、ほうれん草、なると、長葱、豚肉、コーン、もやし、きゅうり、人参、みかん、ハム	ピザ風トースト スキムミルク ☆	492	きのこ類	
11	木	玄米ごはん、鮭のつけ焼き 野菜のごま酢あえ、なめこ汁	鮭、長葱、もやし、きゅうり、コーン、人参、油揚げ、ほうれん草、なめこ、豆腐	いちご蒸しパン 牛乳 ☆	487	肉類	
12	金	たけのこごはん、肉じゃが 小松菜のしらすあえ、お茶	たけのこ、人参、油揚げ、豚肉、じゃが芋、玉葱、車麩、干し椎茸、キャベツ、しらす干し、小松菜	サフレ スキムミルク	576	魚介類	
15	月	ベジタブルピラフ 千キンサラダ 春野菜のミルクスープ	人参、玉葱、ピーマン、コーン、ベーコン、鶏ささみ、キャベツ、きゅうり、じゃが芋、アスパラガス	フルーツポンチ ☆	385	豆・大豆製品	
16	火	きりざいごはん ごま味噌あえ、五目汁	納豆、人参、野沢菜、たくあん、もやし、ごぼう、豆腐、ベーコン、長葱	菓子 スキムミルク	509	卵	
17	水	焼きそば アラスカときゅうりのあえ物 わかめスープ	焼きそば、豚肉、人参、キャベツ、玉葱、もやし、ピーマン、きゅうり、えのきたけ、アラスカ、わかめ、長葱、豆腐	塩昆布おにぎり お茶 ☆	383	乳・乳製品	
18	木	玄米ごはん、イワシの梅煮 おひたし、キャベツの味噌汁	イワシ、梅、ほうれん草、もやし、人参、コーン、キャベツ、長葱、油揚げ	ゴーフレット スキムミルク	428	きのこ類	
19	金	ごはん、豆腐の中華煮 バンバンジー、お茶	豆腐、アラスカ、もやし、人参、たけのこ、ニラ、干し椎茸、鶏ささみ、きゅうり、シラス、そうめん	テコボン	372	芋類	
22	月	三色ごはん、千キンナゲット ごまネースあえ、すまし汁	豚挽肉、卵、ピーマン、ひじき、キャベツ、コーン、きゅうり、なると、わかめ、豆腐、長葱	オーフンクラッカー 牛乳 ☆	625	果物	
23	火	ごはん、鶏肉の味噌がらめ ひじきサラダ、豆乳味噌汁	鶏肉、ひじき、キャベツ、きゅうり、人参、コーン、ハム、じゃが芋、油揚げ、長葱、大根、しめじ、豆乳	ロールケーキ お茶	582	乳・乳製品	
24	水	ツナとキャベツのスパゲティ さっぱりサラダ ふわふわスープ	スパゲティ、ツナ、玉葱、キャベツ、人参、海苔、もやし、きゅうり、コーン、アラスカ、卵、わかめ、ベーコン	クリームパン スキムミルク	637	豆・大豆製品	
25	木	玄米ごはん、魚の南蛮漬け すき昆布サラダ 小松菜の味噌汁	たら、昆布、キャベツ、きゅうり、人参、ちくわ、みかん、小松菜、長葱、豆腐	みかんケーキ 牛乳 ☆	497	芋類	
26	金	かぶとランチ ごまあえ、若竹汁、ゼリー	わかめ、豚挽肉、鶏挽肉、玉葱、ウインナー、なると、グリーンピース、きゅうり、ほうれん草、もやし、コーン、たけのこ、油揚げ、長葱	★3歳以上児 かしわもち、お茶 ★3歳未満児 ミニ鯛焼き、お茶	569	乳・乳製品	
29	月	昭和の日					
30	火	ビビンバ丼、海苔酢あえ わかめ汁	豚挽肉、しらす干し、もやし、きゅうり、人参、卵、ほうれん草、ツナ、海苔、長葱、豆腐、わかめ	米菓 スキムミルク	508	きのこ類	

わかくさ中央こども園の給食では豊かな食体験が
たくさんできるようにいろいろなことに取り組んでいます！

☆マークは手作りおやつの日です。



〇わかくさ中央こども園の給食の特色

- ★園独自の献立です
- ★手作りおやつがたくさんです
- ★行事食、伝統食を取り入れて四季を楽しみます
- ★旬の食材、地場の食材を使うよう心がけています



〇わかくさ中央こども園ではこんなことをしています

- ☆食育活動の実施
(野菜の栽培、野菜の皮むき、クッキングなどの取り組みを計画しています)
- ☆給食だよりの発行(春・夏・秋・冬・年度末号)

※誕生会のおやつにつきましては、次の日にずらして提供いたします。

楽しくて
おいしい給食に！

子どもたちが元気に健康に大きくなる
ことを願って給食作りをしています。
栄養価を満たすことはもちろんですが、
身体も心も育まれるようにという願いを
こめて毎日作っています。