



こぼとキンダーガーデン 2021年  
4月 給食メニュー

～給食室より～

ご入園、ご進級おめでとうございます。新しい環境の変化にわくわく、ときどきの新学期のスタートです。  
給食室ではこどもたちに色んな食材で食べる楽しさを知り、楽しい給食の時間になるようにしたいと思います。  
1年間どうぞよろしくお願いします。

		4月1日(木)		4月2日(金)		4月3日(土)※入園式	
		午前(未満児) ゼリー		午前(未満児) プリン		午前(未満児) ゼリー	
		ごはん 酢豚風 キャベツの卵炒め 中華スープ フルーツ		ごはん 白身魚の天ぷら かぼちゃと小松菜の含め煮 味噌汁 お楽しみゼリー		ふりかけごはん 醤油ラーメン もやしのナムル フルーツ	
		午後 お菓子・牛乳		午後 焼きおにぎり・牛乳		午後 お菓子・牛乳	
家庭で食べたことのない味や苦手な食べ物もあるかもしれませんが、給食はいろいろな食品や料理との出会いを積み重ねる機会と考えています。先生や友達とのかかわりの中で、少しずつ味に慣れ、「素材のおいしさ」「食事の楽しさ」を感じて、望ましい食習慣を身につけてもらいたいと思います。		米 45 豚肉 30 しょうゆ 1 酒 1 しょうが 0.3 かたくり粉 1 油 1 にんじん 4 たまねぎ 15 じゃがいも 15 パプリカ 10 さとう 15 しょうゆ 3 中華だし 3 ケチャップ 5 中華だし 0.6 ケチャップ 4 かたくり粉 2 キャベツ 20 にんじん 10 ひきき 0.2 たまご 0.8 中華だし 0.4 しょうゆ 0.8 みりん 0.4 チンゲンサイ 10 もやし 3 わかめ 0.5 中華だし 0.8 しょうゆ 0.5 フルーツ 30		米 45 かれい 60 酒 3 天ぷら粉 7 油 3 かぼちゃ 35 小松菜 10 さとう 10 しょうゆ 4 だし 3 えのき 10 たまねぎ 10 にんじん 10 ほうれんそう 10 しょうゆ 6 みそ 0.4 中華だし 0.4 こま 0.2 フルーツ 30		米 40 ふりかけ 1 中華めん 45 豚肉 20 にんじん 10 もやし 10 キャベツ 10 コーン 10 かまぼこ 5 中華だし 5 しょうゆ 0.3 こま油 30 にんじん 10 ほうれんそう 10 しょうゆ 6 中華だし 1 しょうゆ 0.4 中華だし 0.2 こま 0.2 フルーツ 30	
4月5日(月)		4月6日(火)		4月7日(水)		4月8日(木)	
午前(未満児) ビスケット		午前(未満児) ゼリー		午前(未満児) ウエハース		午前(未満児) プリン	
ごはん 野菜チヂミ焼き 春雨の中華和え コンソメスープ フルーツ		中華丼 小松菜のじゃこ和え ワンタンスープ フルーツ		ごはん 鶏と豆腐のナゲット きゅうりとカニカマの酢の物 ほうれん草のクリームスープ		ごはん お魚ハンバーグ マカロニサラダ 味噌汁 お楽しみゼリー	
午後 お菓子・牛乳		午後 野菜チップス・牛乳		午後 パナナホットケーキ・牛乳		午後 お菓子・牛乳	
米 45 にんじん 10 たまねぎ 10 豚肉 15 コーン 10 薄力粉 14 油 3 しょうが 3 中華だし 3 しょうゆ 3 ソース 3 はるさめ 8 もやし 10 きゅうり 10 にんじん 10 ハム 4 中華だし 1 しょうゆ 0.6 こま油 0.2 こまつな 10 にんじん 10 コーン 8 コンソメ 0.7 しょうゆ 0.5 フルーツ 30		米 50 豚肉 16 えび 4 たくわん 28 にんじん 10 しょうゆ 10 コーン 4 薄力粉 3 油 0.5 しょうが 0.5 中華だし 0.5 しょうゆ 0.5 みりん 0.5 かたくり粉 0.5 もやし 0.5 こまつな 35 にんじん 20 ハム 3 ちりめんじゃこ 3 しょうゆ 1 みりん 0.2 だし 0.2 ワンタンの皮 4 にんじん 0.2 コーン 0.2 キャベツ 10 わかめ 10 コンソメ 0.4 フルーツ 30 さつまいも 12 かぼちゃ 12 じゃがいも 12 塩油 3		米 45 とうふ 4 鶏ひき肉 25 たまご 8 薄力粉 10 コンソメ 4 しょうゆ 3 油 0.5 ケチャップ 0.5 きゅうり 0.5 カニカマ 0.5 もやし 0.5 ごま油 0.5 酢 3 しょうゆ 0.2 ほうれんそう 15 たまねぎ 10 じゃがいも 10 にんじん 6 コーン 3 シチュールウ 15 牛乳 30 フルーツ 30 ホットケーキミックス 10 たまご 2 牛乳 4 パナナ 10 油 3		米 45 たらすり身 35 とうふ 25 たまねぎ 4 ハム 8 たまご 1 だし 1 しょうゆ 6 酒 3 ケチャップ 3 マカロニ 30 きゅうり 10 お魚 0.2 コーン 10 マヨネーズ 0.4 コンソメ 0.4 えのき 10 たまねぎ 10 こまつな 15 にんじん 10 わかめ 0.6 みそ 0.3 だし 0.4 フルーツ 30 プリン 10 牛乳 12	
4月12日(月)		4月13日(火)		4月14日(水)		4月15日(木)	
午前(未満児) ヨーグルト		午前(未満児) クラッカー		午前(未満児) たまごぼろ		午前(未満児) ビスケット	
ピビンパ 大根の和風サラダ 中華春雨スープ フルーツ		ごはん ソース焼きそば 白菜のサラダ 味噌汁 フルーツ		ごはん カレーうどん キャベツのごまサラダ フルーツ		ごはん かき揚げ ひじきの炒め煮 味噌汁 お楽しみゼリー	
午後 お菓子・牛乳		午後 さくら蒸しパン・牛乳		午後 のりせんべい・牛乳		午後 お菓子・牛乳	
米 50 たまご 20 こまつな 20 もやし 20 にんじん 20 豚肉 20 おろししょうが 0.5 さとう 3 しょうゆ 1 焼肉のたれ 3 油 0.6 サラダ油 0.1 大根 30 にんじん 10 きゅうり 10 和風ドレッシング 6 はるさめ 6 チンゲンサイ 10 カットわかめ 0.5 パーコン 4 コンソメ 0.6 しょうゆ 0.4 フルーツ 30		米 40 中華めん 10 キャベツ 4 こま 4 うどん 8 たまねぎ 15 にんじん 10 ほうれんそう 6 じゃがいも 0.1 豚肉 0.1 ねぎ 15 カレーウ 35 しょうゆ 15 コーン 10 キャベツ 4 にんじん 30 きゅうり 3 パーコン 0.3 もやし 10 こまつな 10 ちりめんじゃこ 10 ごまドレッシング 0.5 とうふ 0.4 にんじん 6 じゃがいも 30 わかめ 12 コンソメ 2 しょうゆ 2 フルーツ 30 バター 12 牛乳 2 さくらパウダー 2		米 40 にんじん 15 たまねぎ 55 さつまいも 10 えび 10 豚肉 3 パプリカ 5 薄力粉 15 塩油 10 しょうゆ 2 ひじき 30 油あげ 10 にんじん 10 さくらんどう 10 さとう 0.3 みりん 0.5 しょうゆ 0.5 こま油 1 じゃがいも 10 たまねぎ 10 もやし 10 キャベツ 0.2 にんじん 0.6 なぎ 0.4 だし 0.4 みそ 0.2 ゼリー 1		米 45 かれい 15 さとう 20 しょうゆ 10 酒 4 じゃがいも 38 にんじん 10 なぎ 10 中華だし 10 しょうゆ 0.6 おろしにんにく 4 大根 10 鶏ひき肉 45 いんげん 8 油 1 中華だし 0.2 しょうゆ 0.1 みりん 1 かたくり粉 1 フルーツ 30 ババロア 10 牛乳 12	

4月19日(月)	4月20日(火)	4月21日(水)	4月22日(木)	4月23日(金)	4月24日(土)
午前(未満児) ヨーグルト	午前(未満児) チーズ	午前(未満児) ゼリー	午前(未満児) ウエハース	午前(未満児) プリン	午前(未満児) ゼリー
ごはん 鶏の照り焼き たまご蒸し 味噌汁 フルーツ	ごはん 白身魚の甘酢あんかけ 春雨のマヨ和え コンソメスープ お楽しみゼリー	ロールパン クリームシチュー ツナサラダ ミニオムレツ フルーツ	ごはん シュウマイ 蒸し鶏のごまサラダ コンソメスープ チーズ	ごはん ミートソースパゲッティ ブロッコリーの洋風炒め コンソメスープ フルーツ	鮭レタスチャーハン キャベツとコーンのサラダ 中華スープ フルーツ
午後 お菓子・牛乳	午後 ポテトスナック・牛乳	午後 カレーおやき・牛乳	午後 お菓子・牛乳	午後 マドレーヌ風・牛乳	午後 お菓子・牛乳
米 45 鶏肉 40 しょうゆ 2 みりん 1 酒 1 さとう 3 キャベツ 25 にんじん 15 えのき 5 もやし 6 こまつな 3 たまご 25 えび 3 たけのこ 3 みつば 3 だし 0.2 しょうゆ 0.8 みりん 1 こまつな 10 にんじん 10 大根 6 わかめ 0.5 ねぎ 2 だし 0.6 みそ 5 フルーツ 30	米 45 かれい 60 薄力粉 2 油 1 たまねぎ 15 にんじん 15 ピーマン 10 みりん 1.5 しょうゆ 2 酢 3 さとう 2 かたくり粉 2 はるさめ 4 にんじん 10 きゅうり 10 コーン 10 ベーコン 4 コンソメ 0.6 マヨネーズ 5 大根 10 コーン 10 ほうれんそう 10 コンソメ 0.6 しょうゆ 0.4 ゼリー 30 じゃがいも 25 にんじん 8 きゅうり 4 豚ひき肉 3 餃子の皮 4 油 3 ケチャップ 1	ホワイトロール 30 黒糖パン 24 じゃがいも 25 鶏肉 15 たまねぎ 20 しいたけ 15 たまご 4 しょうが 4 かたくり粉 10 コンソメ 10 ごま油 4 しょうゆ 30 シウマイの皮 15 鶏ささみ 10 もやし 2 にんじん 0.2 きゅうり 0.4 ごま 30 ごまドレッシング 25 チンゲンサイ 10 コーン 10 にんじん 10 わかめ 2 コンソメ 10 しょうゆ 8 チーズ 0.9 強力粉・薄力粉 5 かたくり粉 5 たまねぎ 5 にんじん 5 豚ひき肉 3 カレーうどん 4 チーズ 2 パセリ 2 少々	米 50 豚ひき肉 25 豆腐 20 たまねぎ 10 しいたけ 2 ピーマン 4 しょうが 0.4 かたくり粉 0.4 コンソメ 0.6 ごま油 0.8 しょうゆ 8 ブロッコリー 1 にんじん 35 えび 8 きゅうり 10 コーン 10 コンソメ 0.5 塩 10 ごま油 1.5 かたくり粉 1.5 ウインナー 6 たまねぎ 10 チンゲンサイ 10 コンソメ 0.8 しょうゆ 0.6 フルーツ 30 ホットケーキミックス 10 さとう 3 マーガリン 1 牛乳 6 たまご 6	米 30 鮭フレーク 50 レタス 10 にんじん 5 コーン 5 たまご 4 中華だし 0.5 しょうゆ 2 油 2 ひじき 1 にんじん 20 きゅうり 10 コーン 8 中華だし 1 ごま油 0.4 キャベツ 10 にんじん 10 ウインナー 6 わかめ 0.5 中華だし 0.8 しょうゆ 0.4 フルーツ 30	
4月26日(月)	4月27日(火)	4月28日(水)	4月29日(木)	4月30日(金)	
午前(未満児) ゼリー	午前(未満児) ビスケット	午前(未満児) せんべい	昭和の日	午前(未満児) ヨーグルト	
ごはん 鶏肉のオーロラソース和え たけのこしんじょうのあんかけ すまし汁 フルーツ	ふりかけごはん 味噌ラーメン 高野豆腐の卵とじ煮 フルーツ	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き ジャーマンポテト コンソメスープ お楽しみゼリー		ひじきそぼろごはん おでん風煮 そうめん汁 フルーツ	
午後 お菓子・牛乳	午後 しらすトースト・牛乳	午後 大学芋・牛乳		午後 ベーコンチーズ蒸しパン・牛乳	
米 45 鶏肉 30 ブロッコリー 15 にんじん 10 パプリカ 10 コーン 8 マヨネーズ 2 ケチャップ 2 さとう 2 ごま 0.6 だし 0.2 油 1 はんぺん 25 たけのこ 10 えび 2 みつば 1 酒 1 めんつゆ 0.8 塩 2 かたくり粉 2 油 1 さとう 2 しょうゆ 2 めんつゆ 0.8 かたくり粉 1 もやし 10 大根 10 こまつな 10 わかめ 0.5 しょうゆ 2 みりん 1 フルーツ 30	ふりかけ 1 米 50 中華めん 40 豚ひき肉 15 もやし 12 にんじん 12 さとう 12 キャベツ 15 みそ 15 みりん 10 コーン 10 かにかま 3 しょうが 0.2 中華だし 0.6 しょうゆ 0.8 みそ 4 ごま油 0.4 高野豆腐 4 にんじん 12 大根 12 こまつな 5 しょうゆ 1.5 さとう 2 だし 0.2 フルーツ 30 食パン 20 しらす 5 パセリ 少々 マヨネーズ 5 チーズ 0.3	米 45 鮭 40 キャベツ 20 もやし 15 にんじん 5 さとう 0.8 みそ 3 みりん 0.8 バター 1.2 じゃがいも 30 たまねぎ 6 にんじん 10 ウインナー 4 油 1 コンソメ 0.5 にんじん 10 トマト 5 チンゲンサイ 10 コンソメ 5 しょうゆ 0.4 ゼリー 0.2 さつまいも 45 黒ゴマ 0.6 さとう 3 しょうゆ 2 油 3	米 50 鶏ひき肉 15 ひじき 2 にんじん 13 こまつな 3 うす揚げ 1 ごま 0.4 しょうゆ 2 だし 0.2 さとう 2 みりん 1 焼き豆腐 10 鶏肉 10 しらたき 6 大根 15 平天 4 にんじん 10 しょうゆ 10 酒 2 さとう 1 そうめん 4 にんじん 10 しいたけ 2 大根 10 ほうれんそう 10 しょうゆ 0.6 みりん 0.3 塩 0.01 だし 0.3 フルーツ 30 ホットケーキミックス 12.5 牛乳 12.5 油 1 チーズ 10 ベーコン 5	 	



## ～旬の食材を食べよう～

○旬（しゅん）とは、その食べ物が最もおいしくて栄養価も高く、たくさん出回る時季のことです。3～5月頃が旬の春野菜は種類も豊富で、給食にもいろいろな献立に登場します。ご家庭でも旬の野菜から「春」を味わってみませんか？

○特に4～5月に旬の食材  
アスパラガス、たけのこ、たまねぎ、いちご、ひじき等



※献立は都合により変更する場合がございます。

※フルーツ缶はもも缶、パイナップル缶、みかん缶を予定しています。

※3時のおやつのお菓子は、ラムネ、ハッピーターン、クッキー、星たべよ等から年齢に応じて用意しています。また、お菓子と表記以外の午後のおやつはすべて手作りで。

※ロールパンのアレルギー対応ですが、小麦不使用のものがないためおにぎりに変更になります。

※お夜食はパン（スティックパン）を用意していますが、都合により変更になる場合がございます。