



# 4月給食予定献立表

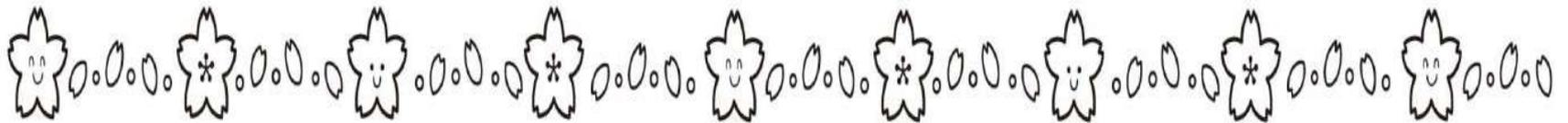
2023年 認定こども園  
関西女子短期大学附属幼稚園

都合により献立を変更する事があります。

日	曜日	昼食	3時のおやつ	材 料 名		
				赤:血や肉を作る	緑:体の調子を整える	黄:熱や力の元になる
3	月	ハヤシライス 大根サラダ りんご	牛乳 クッキー	牛肉 コンソメ 牛乳	マッシュルーム・玉ねぎ 人参・ケチャップ 大根・コーン りんご	米・なたね油・上白糖・塩 ビーフシチュールー・ハヤシフレーク ごまだれ・小麦粉 片栗粉・マーガリン
4	火	ご飯 ホイコーロー もやしの中華和え チンゲン菜の中華スープ	牛乳 ちんすこう	豚肉 チキンスープ 赤だし 牛乳	玉ねぎ・キャベツ 人参・ピーマン もやし・きゅうり チンゲン菜	米・しょうゆ・酒 上白糖・なたね油・ごま油 塩・ごま 小麦粉・片栗粉
5	水	《新年度準備》 チャーハン しゅうまい 中華スープ	お茶 フルーチェ	ウインナー チキンスープ エビシューマイ 牛乳	コーン・人参 玉ねぎ ねぎ チンゲン菜	米・なたね油 塩・しょうゆ ごま フルーチェ(イチゴ)
6	木	<b>新年度準備</b>				
7	金	<b>入園式</b>				
8	土	<b>お弁当の日</b>	牛乳 市販菓子			
10	月	ご飯 コロッケ ブロッコリーサラダ コンソメスープ	牛乳 海苔塩ポッ プコーン	コンソメ 牛乳	ブロッコリー・コーン 人参・玉ねぎ パセリ 青のり	米・野菜コロッケ 植物油・とんかつソース しょうゆ・酢・なたね油 塩・ポップコーン
11	火	ナポリタンスパゲティー ポテトサラダ バナナ	牛乳 おかかおにぎり	ウインナー 牛乳 かつお節	玉ねぎ・人参 ピーマン・ケチャップ ミックスベジタブル バナナ	スパゲティ・なたね油・塩 ウスターソース・上白糖 じゃが芋・マヨネーズ 酢・米・しょうゆ
12	水	ご飯 プルコギ風 チンゲン菜のナムル わかめスープ	牛乳 人参ポッキー	豚肉 チキンスープ 牛乳	玉ねぎ・キャベツ・にら 人参・チンゲン菜 コーン・わかめ えのき・パセリ	米・焼肉のたれ ごま油・塩 小麦粉 なたね油
13	木	ご飯 鶏肉のみそ焼き ひじき煮 えのきのすまし汁	牛乳 パインヨーグルト	鶏肉・白味噌 味噌・ちくわ 絹ごし豆腐・牛乳 ヨーグルト	ひじき・インゲン 人参・えのき ねぎ パイン缶	米・上白糖 酒・塩 しょうゆ みりん
14	金	ご飯 白身魚のフライ 豆菜サラダ さつま芋スープ	牛乳 ジャム蒸しパン	ホキ 大豆 コンソメ 牛乳	ケチャップ・小松菜 人参・コーン 玉ねぎ パセリ	米・塩・小麦粉・パン粉・植物油 とんかつソース・和風ドレッシング 上白糖・しょうゆ・さつま芋 ホットケーキミックス・いちごジャム
15	土	<b>お弁当の日</b>	牛乳 市販菓子			
17	月	<b>お弁当の日</b>	牛乳 星たべよ マリービスケット			
18	火	ご飯 ハンバーグ ツナサラダ わかめの味噌汁	牛乳 スイートポテト	ハンバーグ・ツナ さつま揚げ 味噌 牛乳	ケチャップ キャベツ 人参 わかめ	米・なたね油 マヨネーズ・おつゆ麩 さつま芋・マーガリン 上白糖
19	水	牛乳 ロールパン/鶏のマーマレード焼き ほうれん草のサラダ コンソメスープ	お茶 うどんのおやき	牛乳 鶏肉・ウインナー コンソメ かつお節	ほうれん草・赤ピーマン パプリカ・玉ねぎ 人参・コーン パセリ・ねぎ	ロールパン・しょうゆ マーマレード 和風ドレッシング・塩・うどん 小麦粉・ポン酢・上白糖
20	木	ご飯 チャプチェ 焼売 オニオンスープ	牛乳 じゃが芋のバター焼き	豚肉 チキンスープ 焼売 牛乳	玉ねぎ・人参 干し椎茸 にら コーン	米・しょうゆ・上白糖 ごま油・塩・春雨 ごま・じゃが芋 片栗粉・有塩バター



日	曜日	昼食	3時のおやつ	材 料 名		
				赤:血や肉を作る	緑:体の調子を整える	黄:熱や力の元になる
21	金	ご飯 さばの味噌煮 大根とひじきのゴマ和え 若竹汁	牛乳 マシュマロ おこし	さば 味噌 牛乳	しょうが・切干大根 ひじき・きゅうり 人参・わかめ たけのこ・玉ねぎ	米・酒・上白糖 みりん・しょうゆ・ごま 塩・コーンフレーク マシュマロ・なたね油
22	土	ちゃんぽんめん ぎょうざ バナナ	牛乳 市販菓子	豚肉 かまぼこ ギョーザ 牛乳	玉ねぎ・もやし キャベツ・人参 ねぎ バナナ	中華そば 白湯ラーメンスープ
24	月	ご飯 鮭のバター醤油焼き かぼちゃの煮物 豆腐の味噌汁	牛乳 ごまクッキー	鮭・絹ごし豆腐 揚げ 味噌 牛乳	かぼちゃ グリーンピース ねぎ	米・無塩バター・しょうゆ 塩・上白糖・みりん 片栗粉・小麦粉 黒ごま・マーガリン
25	火	<b>お弁当の日</b>	牛乳 ハッピーターン ぼたぼた焼き			
26	水	牛乳 きつねうどん 大根のゆかり和え りんご	お茶 菜飯おにぎり	牛乳 揚げ かまぼこ	ねぎ・大根 人参・しその香 りんご 菜めしの素	うどん・上白糖 しょうゆ みりん 米
27	木	ポークカレー キャベツのレモン和え オレンジ	牛乳 杏仁豆腐	豚肉 ハム 牛乳	玉ねぎ・人参 キャベツ・レモン果汁 オレンジ パイン缶・黄桃缶	米・じゃが芋 カレールー・なたね油 しょうゆ・上白糖 杏仁豆腐
28	金	☆お誕生会☆ ご飯/鶏の唐揚げ カラフルサラダ ウインナースープ	牛乳 お誕生日ケーキ	鶏肉・ウインナー コンソメ 牛乳 ホイップ	ブロッコリー・コーン 赤ピーマン・玉ねぎ 人参 みかん缶	米・しょうゆ・酒 片栗粉・小麦粉・植物油 ごまだれ・上白糖 塩・なたね油
29	土	<b>昭和の日</b>				



### 朝の健康チェック

新しい生活が始まり、子どもたちは緊張の連続です。生活習慣が変わって体調を崩しやすくなっていますので、毎朝子どものようすを見てあげてください。

- 朝の目覚めはどうでしたか？
- 朝ごはんは食べましたか？
- 顔色はいいですか？
- きげんはいいですか？

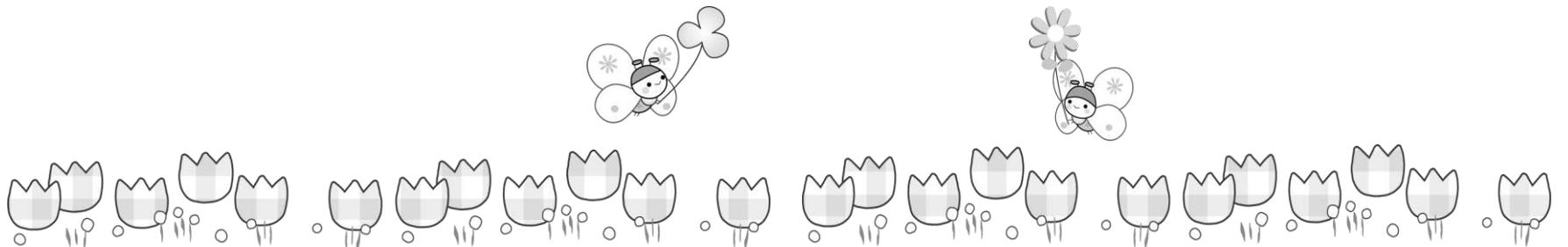
細かくチェックしてあげましょう。

### しっかり食べよう！ 朝ごはん

寝ている間に下がった体温は、朝ごはんを食べることで上昇し、体を動かしたり脳が活発になったりする準備をします。

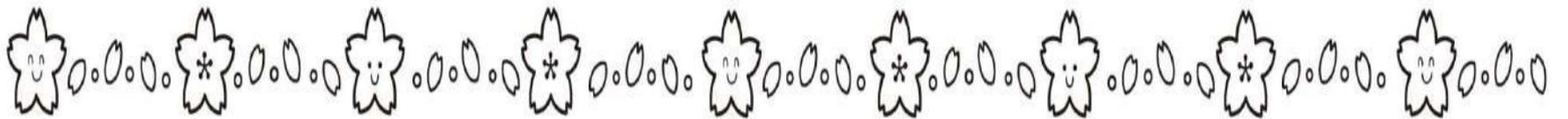
また、腸も刺激を受けて便が出やすくなります。朝食を抜くと、低体温や集中力の低下などの原因にもなります。

しっかり食べて、1日元気に過ごしましょう。





日	曜日	朝のおやつ	昼食	3時のおやつ	材 料 名		
					赤:血や肉を作る	緑:体の調子を整える	黄:熱や力の元になる
21	金	牛乳 おやさいせんべい	ご飯 さばの味噌煮 大根とひじきのゴマ和え 若竹汁	牛乳 市販菓子	さば 味噌 牛乳	しょうが・切干大根 ひじき・きゅうり 人参・わかめ たけのこ・玉ねぎ	米・酒 上白糖・みりん しょうゆ・ごま 塩
22	土	牛乳 市販菓子	ちゃんぽんめん ぎょうざ バナナ	牛乳 市販菓子	豚肉 かまぼこ ギョーザ 牛乳	玉ねぎ・もやし キャベツ・人参 ねぎ バナナ	中華そば 白湯ラーメンスープ
24	月	牛乳 満月ポン	ご飯 鮭のバター醤油焼き かぼちゃの煮物 豆腐の味噌汁	牛乳 ごまクッキー	鮭・絹ごし豆腐 揚げ 味噌 牛乳	かぼちゃ グリーンピース ねぎ	米・無塩バター・しょうゆ 塩・上白糖・みりん 片栗粉・小麦粉 黒ごま・マーガリン
25	火	牛乳 おやさいせんべい	<b>お弁当の日</b>	牛乳 ハッピーターン ぼたぼた焼き			
26	水	牛乳 ハッピーターン	牛乳 きつねうどん 大根のゆかり和え りんご	お茶 菜飯おにぎり	牛乳 揚げ かまぼこ	ねぎ・大根 人参・しその香 りんご 菜めしの素	うどん・上白糖 しょうゆ みりん 米
27	木	牛乳 サッポロポテト	ポークカレー キャベツのレモン和え オレンジ	牛乳 杏仁豆腐	豚肉 ハム 牛乳	玉ねぎ・人参 キャベツ・レモン果汁 オレンジ パイン缶・黄桃缶	米・じゃが芋 カレールー・なたね油 しょうゆ・上白糖 杏仁豆腐
28	金	牛乳 バナナ	☆お誕生会☆ ご飯/鶏の唐揚げ カラフルサラダ ウインナースープ	牛乳 お誕生日ケーキ	鶏肉・ウインナー コンソメ 牛乳 ホイップ	ブロッコリー・コーン 赤ピーマン・玉ねぎ 人参 みかん缶	米・しょうゆ・酒 片栗粉・小麦粉・植物油 ごまだれ・上白糖 塩・なたね油
29	土	<b>昭和の日</b>					



### 朝の健康チェック

新しい生活が始まり、子どもたちは緊張の連続です。生活習慣が変わって体調を崩しやすくなっていますので、毎朝子どものようすを見てあげてください。

- 朝の目覚めはどうでしたか？
- 朝ごはんは食べましたか？
- 顔色はいいですか？
- きげんはいいですか？

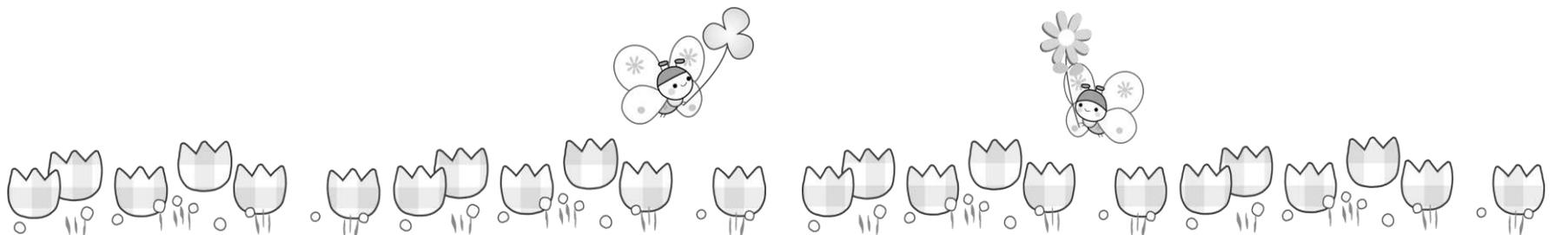
細かくチェックしてあげましょう。

### しっかり食べよう！ 朝ごはん

寝ている間に下がった体温は、朝ごはんを食べることで上昇し、体を動かしたり脳が活発になったりする準備をします。

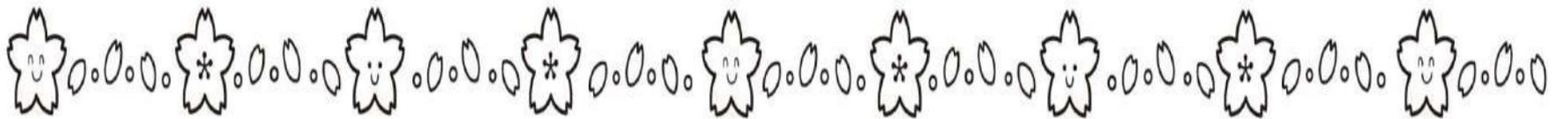
また、腸も刺激を受けて便が出やすくなります。朝食を抜くと、低体温や集中力の低下などの原因にもなります。

しっかり食べて、1日元気に過ごしましょう。





日	曜日	朝のおやつ	昼食	3時のおやつ	材 料 名		
					赤:血や肉を作る	緑:体の調子を整える	黄:熱や力の元になる
21	金	牛乳 おやさいせんべい	ご飯 さばの味噌煮 大根とひじきのゴマ和え 若竹汁	牛乳 市販菓子	さば 味噌 牛乳	しょうが・切干大根 ひじき・きゅうり 人参・わかめ たけのこ・玉ねぎ	米・酒 上白糖・みりん しょうゆ・ごま 塩
22	土	牛乳 市販菓子	ちゃんぽんめん ぎょうざ バナナ	牛乳 市販菓子	豚肉 かまぼこ ギョーザ 牛乳	玉ねぎ・もやし キャベツ・人参 ねぎ バナナ	中華そば 白湯ラーメンスープ
24	月	牛乳 ハイハイ	ご飯 鮭のバター醤油焼き かぼちゃの煮物 豆腐の味噌汁	牛乳 ごまクッキー	鮭・絹ごし豆腐 揚げ 味噌 牛乳	かぼちゃ グリーンピース ねぎ	米・無塩バター・しょうゆ 塩・上白糖・みりん 片栗粉・小麦粉 黒ごま・マーガリン
25	火	牛乳 おやさいせんべい	<b>お弁当の日</b>	牛乳 動物ビスケット ハイハイ			
26	水	牛乳 ベビーせんべい	牛乳 きつねうどん 大根のゆかり和え りんご	お茶 菜飯おにぎり	牛乳 揚げ かまぼこ	ねぎ・大根 人参・しその香 りんご 菜めしの素	うどん・上白糖 しょうゆ みりん 米
27	木	牛乳 マンナビスケット	ポークカレー キャベツのレモン和え オレンジ	牛乳 杏仁豆腐	豚肉 ハム 牛乳	玉ねぎ・人参 キャベツ・レモン果汁 オレンジ パイン缶・黄桃缶	米・じゃが芋 カレールー・なたね油 しょうゆ・上白糖 杏仁豆腐
28	金	牛乳 バナナ	☆お誕生会☆ ご飯/鶏の唐揚げ カラフルサラダ ウインナースープ	牛乳 お誕生日ケーキ	鶏肉・ウインナー コンソメ 牛乳 ホイップ	ブロッコリー・コーン 赤ピーマン・玉ねぎ 人参 みかん缶	米・しょうゆ・酒 片栗粉・小麦粉・植物油 ごまだれ・上白糖 塩・なたね油
29	土	<b>昭和の日</b>					

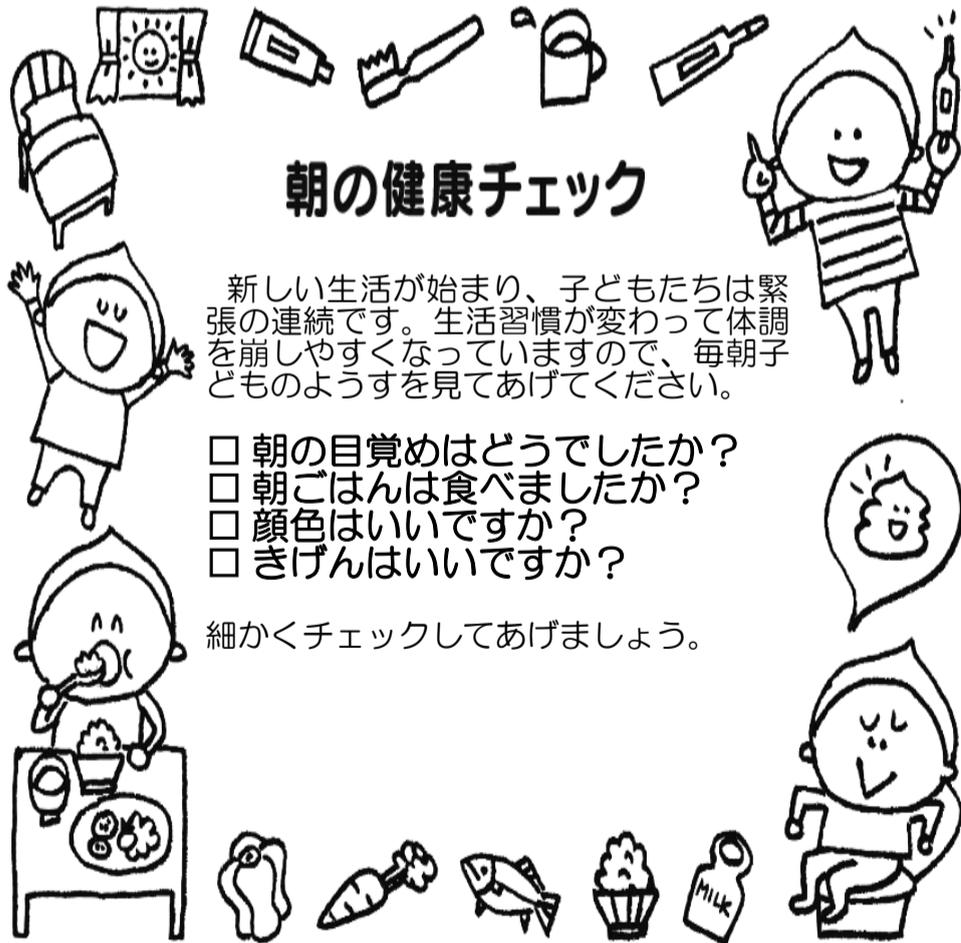


### 朝の健康チェック

新しい生活が始まり、子どもたちは緊張の連続です。生活習慣が変わって体調を崩しやすくなっていますので、毎朝子どものようすを見てあげてください。

- 朝の目覚めはどうでしたか？
- 朝ごはんは食べましたか？
- 顔色はいいですか？
- きげんはいいですか？

細かくチェックしてあげましょう。

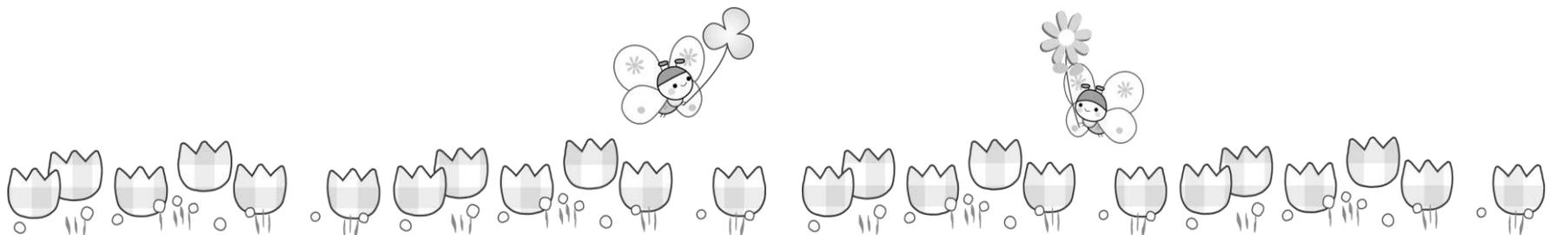


### しっかり食べよう！ 朝ごはん

寝ている間に下がった体温は、朝ごはんを食べることで上昇し、体を動かしたり脳が活発になったりする準備をします。

また、腸も刺激を受けて便が出やすくなります。朝食を抜くと、低体温や集中力の低下などの原因にもなります。

しっかり食べて、1日元気に過ごしましょう。



日	曜日	朝のおやつ	昼食	3時のおやつ	材 料 名		
					赤:血や肉を作る	緑:体の調子を整える	黄:熱や力の元になる
21	金	野菜のハイハイ	5倍粥又は軟飯 白身魚と野菜の煮物 すまし汁	市販菓子	カレー	きゅうり 人参 玉ねぎ	米 しょうゆ 上白糖
22	土	市販菓子	煮込みうどん 刻みバナナ	市販菓子	鶏ミンチ	玉ねぎ キャベツ 人参 バナナ	米 しょうゆ 上白糖
24	月	ハイハイ	5倍粥又は軟飯 白身魚と野菜の煮物 味噌汁	さつま芋マッシュ	カレー 絹ごし豆腐 味噌	かぼちゃ 玉ねぎ 人参	米 しょうゆ 上白糖 さつま芋
25	火	むらさきもせんべい	<b>お弁当の日</b>	動物ビスケット ハイハイ			
26	水	ベビーせんべい	煮込みうどん すりおろしりんご	野菜粥	鶏ミンチ	大根 人参 りんご	うどん しょうゆ 上白糖 米
27	木	ほうれん草せんべい	5倍粥又は軟飯 高野豆腐と野菜の煮物 オレンジ	じゃが芋マッシュ	高野豆腐	玉ねぎ 人参 キャベツ オレンジ	米 しょうゆ 上白糖 じゃが芋
28	金	バナナ	☆お誕生会☆ 5倍粥又は軟飯 ささみと野菜の煮物 スープ	さつま芋マッシュ	ささみ	ブロッコリー 玉ねぎ 人参	米 しょうゆ 上白糖 さつま芋
29	土	<b>昭和の日</b>					



### 朝の健康チェック

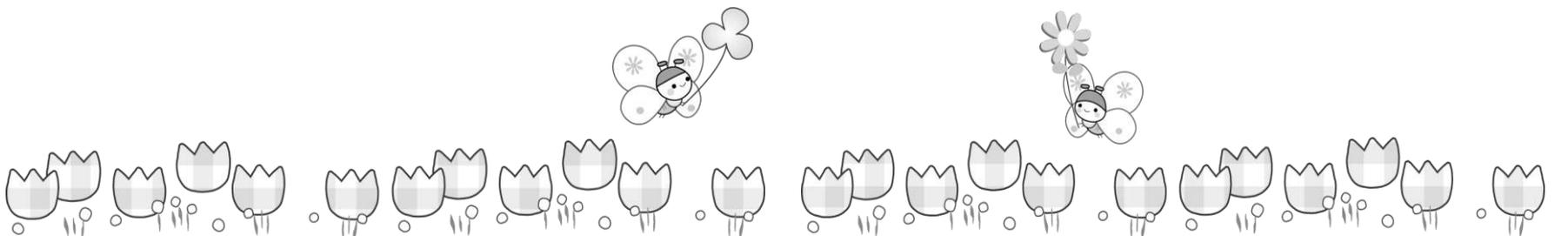
新しい生活が始まり、子どもたちは緊張の連続です。生活習慣が変わって体調を崩しやすくなっていますので、毎朝子どものようすを見てあげてください。

- 朝の目覚めはどうでしたか？
- 朝ごはんは食べましたか？
- 顔色はいいですか？
- きげんはいいですか？

細かくチェックしてあげましょう。

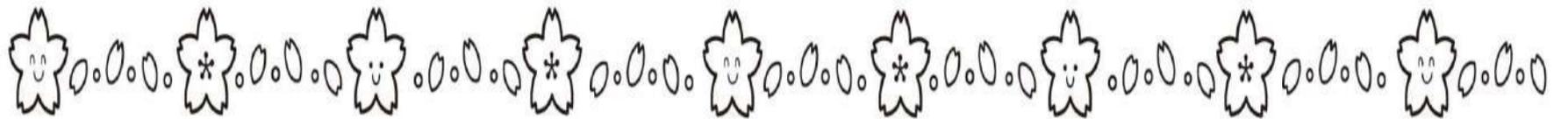
### しっかり食べよう！ 朝ごはん

寝ている間に下がった体温は、朝ごはんを食べることで上昇し、体を動かしたり脳が活発になったりする準備をします。  
また、腸も刺激を受けて便が出やすくなります。  
朝食を抜くと、低体温や集中力の低下などの原因にもなります。  
しっかり食べて、1日元気に過ごしましょう。





日	曜日	朝のおやつ	昼食	3時のおやつ	材 料 名		
					赤:血や肉を作る	緑:体の調子を整える	黄:熱や力の元になる
21	金	野菜のハイハイ	7倍粥 白身魚と野菜の煮物 すまし汁	市販菓子	カレー	きゅうり 人参 玉ねぎ	米 しょうゆ 上白糖
22	土	市販菓子	煮込みうどん 刻みバナナ	市販菓子	鶏ミンチ	玉ねぎ キャベツ 人参 バナナ	米 しょうゆ 上白糖
24	月	ハイハイ	7倍粥 白身魚と野菜の煮物 スープ	さつま芋マッシュ	カレー 絹ごし豆腐	かぼちゃ 玉ねぎ 人参	米 しょうゆ 上白糖 さつま芋
25	火	むらさきもせんべい	<b>お弁当の日</b>	動物ビスケット ハイハイ			
26	水	ベビーせんべい	煮込みうどん すりおろしりんご	野菜粥	鶏ミンチ	大根 人参 りんご	うどん しょうゆ 上白糖 米
27	木	ほうれん草せんべい	7倍粥 高野豆腐と野菜の煮物 オレンジ	じゃが芋マッシュ	高野豆腐	玉ねぎ 人参 キャベツ オレンジ	米 しょうゆ 上白糖 じゃが芋
28	金	バナナ	☆お誕生会☆ 7倍粥 ささみと野菜の煮物 スープ	さつま芋マッシュ	ささみ	ブロッコリー 玉ねぎ 人参	米 しょうゆ 上白糖 さつま芋
29	土	<b>昭和の日</b>					



### 朝の健康チェック

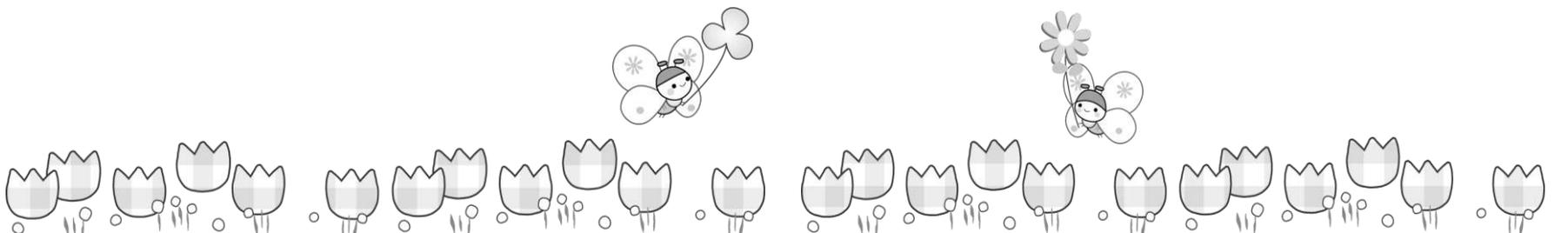
新しい生活が始まり、子どもたちは緊張の連続です。生活習慣が変わって体調を崩しやすくなっていますので、毎朝子どものようすを見てあげてください。

- 朝の目覚めはどうでしたか？
- 朝ごはんは食べましたか？
- 顔色はいいですか？
- きげんはいいですか？

細かくチェックしてあげましょう。

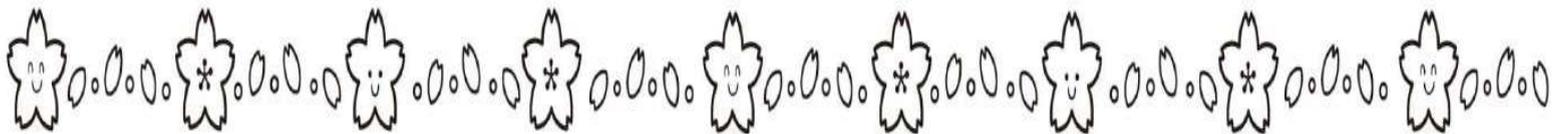
### しっかり食べよう！ 朝ごはん

寝ている間に下がった体温は、朝ごはんを食べることで上昇し、体を動かしたり脳が活発になったりする準備をします。  
また、腸も刺激を受けて便が出やすくなります。  
朝食を抜くと、低体温や集中力の低下などの原因にもなります。  
しっかり食べて、1日元気に過ごしましょう。





日	曜日	昼食	材 料 名		
			赤:血や肉を作る	緑:体の調子を整える	黄:熱や力の元になる
21	金	粥ペースト 白身魚ペースト 人参ペースト	カレー	人参	米
22	土	うどんペースト 高野豆腐ペースト キャベツペースト	高野豆腐	キャベツ	うどん
24	月	粥ペースト 豆腐ペースト かぼちゃペースト	絹ごし豆腐	かぼちゃ	米
25	火	お弁当の日			
26	水	うどんペースト 白身魚ペースト 人参ペースト	カレー	人参	うどん
27	木	粥ペースト 高野豆腐ペースト キャベツペースト	高野豆腐	キャベツ	米
28	金	粥ペースト 白身魚ペースト ブロッコリーペースト	カレー	ブロッコリー	米
29	土	昭和の日			



### 朝の健康チェック

新しい生活が始まり、子どもたちは緊張の連続です。生活習慣が変わって体調を崩しやすくなっていますので、毎朝子どものように見せてあげてください。

- 朝の目覚めはどうでしたか？
- 朝ごはんは食べましたか？
- 顔色はいいですか？
- きげんはいいですか？

細かくチェックしてあげましょう。

### しっかり食べよう！ 朝ごはん

寝ている間に下がった体温は、朝ごはんを食べることで上昇し、体を動かしたり脳が活発になったりする準備をします。

また、腸も刺激を受けて便が出やすくなります。朝食を抜くと、低体温や集中力の低下などの原因にもなります。

しっかり食べて、1日元気に過ごしましょう。

