

2025年 4月 幼稚園給食献立表

須磨浦幼稚園

日付	曜日	献立名	献立名	材 料 名			
				(黄)力のもとになるもの	(緑)体の調子を整えるもの	(赤)血や肉となるもの	
2	水	ごはん 牛乳	牛肉の卵とじ丼 具だくさんみそ汁 オレシジ	☆ワッフル ジュース	米・ワッフル	玉葱・人参・キヌサヤ・大根・ ごぼう・ほうれん草・オレンジ・ ジュース	牛肉・鶏卵・味噌・牛乳
3	木	めん 牛乳	野菜と豚肉の醤油ラーメン 蒸しシューマイ パイン缶	☆鮭とわかめのおにぎり 牛乳	ラーメン・ごま油・油・米	木くらげ・白菜・緑豆もやし・ ちんげん菜・コーン・人参・ パイン缶・炊き込みわかめ	豚肉・かまぼこ・ シューマイ(豚、鶏)・ 牛乳・さけ
4	金	ごはん 牛乳	チキンライス イカリングフライ ほうれん草のコンソメスープ	☆焼ききなこドーナツ アイスのせ ジュース	米・油・ ホットケーキミックス・ 砂糖	玉葱・ミックスベジタブル・ ほうれん草・人参・ジュース	鶏肉・卵・いか・牛乳・ きな粉・アイスクリーム
5	土	ふりかけ ごはん 牛乳	エビカツ スパゲティサラダ わかめと麩のみそ汁	☆ゼリー ジュース	米・油・スパゲティ・ マヨネーズ・麩・ ぶどうゼリー	玉葱・ミックスベジタブル・人参・ わかめ・ジュース	エビカツ・シーチキン・ 味噌・牛乳
7	月	ふりかけ ごはん 牛乳	カニクリームコロッケ マカロニサラダ 小松菜と麩のみそ汁	☆いちごロール ジュース	米・油・マカロニ・ マヨネーズ・麩・ ロールケーキ	キャベツ・ミックスベジタブル・ 小松菜・玉葱・人参・ジュース	カニクリームコロッケ・ シーチキン・味噌・牛乳
8	火	ごはん 牛乳	<始業式> タンドリーチキン ブロックリーとキャベツのサラダ 春雨スープ	☆さつまいものスティックフライ ジュース	米・油・春雨・ さつまいも	生姜・ブロッコリー・キャベツ・ れんこん・黄ピーマン・人参・ 枝豆・玉葱・コーン・ジュース	鶏肉・ヨーグルト・牛乳
9	水	ごはん 牛乳	お祝いちらし寿司 チキンナゲット 花麩とわかめのすまし汁 ももゼリー	☆ホットケーキ アイスのせ ジュース	米・白ごま・油・花麩・ ももゼリー・ ホットケーキミックス・ マーガリン・砂糖	ちらしずしの素(人参、れんこん、 筍、干瓢、干しいたけ)・ だくあん・菜の花・わかめ・玉葱・ 人参・ジュース	さけ・桜でんぶ・卵・鶏肉・牛 乳・アイスクリーム
10	木	赤飯 牛乳	鶏肉の唐揚げ 花野菜サラダ ほうれん草のかきたま汁	☆オレシジゼリー ヤクルト	米・小麦粉・片栗粉・油・ 砂糖	カリフラワー・ブロッコリー・ キャベツ・コーン・人参・ ほうれん草・玉葱・ オレシジジュース・みかん缶	鶏肉・卵・小豆・牛乳・ ゼラチン・ヤクルト
11	金	めん 牛乳	ミートソース風スパゲティ キャベツとツナのサラダ いちごゼリー	☆りんごのケーキ ジュース	スパゲティ・油・砂糖・ いちごゼリー・小麦粉・ マーガリン	玉葱・ピーマン・赤ピーマン・ 黄ピーマン・セロリ・トマト・ れんこん・キャベツ・インゲン・ 人参・コーン・リンゴ・ジュース	豚肉・大豆たんぱく・ シーチキン・牛乳・卵
12	土	ふりかけ ごはん 牛乳	ハンバーグ ポテトサラダ 小松菜と卵のコンソメスープ	☆フルーチェ ヤクルト	米・砂糖・じゃがいも・ マヨネーズ	玉葱・ミックスベジタブル・ 小松菜・人参・黄桃缶	ハンバーグ(牛、鶏)・卵・牛 乳・フルーチェ・ヤクルト
14	月	ふりかけ ごはん 牛乳	エビカツ 春雨サラダ ほうれん草と麩のみそ汁	☆ベビーあんドーナツ ジュース	米・油・春雨・麩・ ドーナツ	わかめ・玉葱・人参・インゲン・ コーン・ほうれん草・ジュース	エビカツ・味噌・牛乳
15	火	パン 牛乳	ハンバーグのデミソウかけ スパゲティサラダ コンソメスープ	☆ぶどうゼリー ジュース	ロールパン・砂糖・ 片栗粉・スパゲティ・ マヨネーズ	玉葱・キャベツ・キヌサヤ・ 赤ピーマン・人参・コーン・ パセリ・ぶどうジュース・巨峰缶・ ジュース	ハンバーグ(牛、鶏)・ シーチキン・牛乳・ゼラチン
16	水	ごはん 牛乳	鶏肉の照り焼き 小松菜とカリフラワーのごま和え わかめとさつまいものみそ汁	☆ミニバーガー ジュース	米・砂糖・油・白ごま・ さつまいも・ベジロール	小松菜・キャベツ・カリフラワー・ コーン・人参・わかめ・えのき・ 玉葱・ジュース	鶏肉・味噌・牛乳・ ハンバーグ(牛、鶏)
17	木	めん 牛乳	チャンボン麺 蒸しシューマイ パイン缶	☆しらすと菜飯のおにぎり 牛乳	ラーメン・ごま油・米	キャベツ・ちんげん菜・コーン・ 玉葱・人参・木くらげ・白葱・ パイン缶・菜めし	豚肉・いか・えび・ かまぼこ・ シューマイ(豚、鶏)・ 牛乳・しらす
18	金	ごはん 牛乳	白身魚のフライ さきみとごぼうのサラダ 小松菜とうす揚げのみそ汁	☆フロズンヨーグルト フルーツのせ ヤクルト	米・小麦粉・パン粉・油	ごぼう・キャベツ・枝豆・ 黄ピーマン・人参・小松菜・玉葱・ みかん缶・パイン缶・白桃缶・ 巨峰缶	ほぎ・鶏肉・あげ・味噌・ 牛乳・ヨーグルト・ヤクルト
19	土	めん 牛乳	イタリアンスパゲティ チキンナゲット&ブロッコリー りんご	☆ゼリー ヤクルト	スパゲティ・油・ オレシジゼリー	玉葱・ピーマン・黄ピーマン・ トマト・ブロッコリー・リンゴ	豚肉・鶏肉・牛乳・ヤクルト
21	月	ごはん 牛乳	カレーライス れんこんサラダ オレシジゼリー	☆アメリカンドッグ ジュース	米・じゃがいも・油・ カレーフレーク・ オレシジゼリー・ ホットケーキミックス	玉葱・人参・れんこん・キャベツ・ インゲン・コーン・ジュース	豚肉・シーチキン・牛乳・卵・ ウインナー
22	火	ごはん 牛乳	牛肉のチャプチェ 揚げ餃子 ちんげん菜と麩のみそ汁	☆ミニピザ風 ヤクルト	米・春雨・油・砂糖・ ごま油・麩・餃子の皮・ マヨネーズ	ピーマン・赤ピーマン・たけのこ・ 玉葱・人参・木くらげ・ 黄ピーマン・ちんげん菜・コーン・ ニンニク	牛肉・餃子(豚、鶏)・ 味噌・牛乳・シーチキン・チー ズ・ヤクルト
23	水	ごはん 牛乳	糖のレモンしょうゆ焼き 切干大根とちくわの炒め煮 みそけんちん汁	☆だい焼(クリーム) ジュース	米・油・砂糖・ さといも・こんにゃく・ だい焼	レモン・切干大根・人参・ インゲン・ごぼう・しいたけ・ 白葱・りんごジュース	さわか・ちくわ・豆腐・ 味噌・牛乳
24	木	パン 牛乳	チキンカツ 4種豆とブロッコリーのサラダ カレー風味のポタージュースープ	☆りんごゼリー ジュース	イエローロールパン・ 小麦粉・パン粉・油・ カレーフレーク・砂糖	ブロッコリー・キャベツ・ 黄ピーマン・人参・玉葱・ ミックスベジタブル・ りんごジュース・リンゴ・ジュース	鶏肉・4種豆ミックス(インゲ ン豆、エジプト豆、白インゲン 豆、赤インゲン豆)・ 牛乳・ゼラチン
25	金		<遠足>	☆バームクーヘン ジュース	バームクーヘン	ジュース	
26	土	ごはん 牛乳	ケチャップライス ほうれん草と玉ねぎのコンソメスープ ゼリー	☆ワッフル ジュース	米・油・ワッフル	玉葱・ミックスベジタブル・ ほうれん草・人参・ すりおろしりんご・ジュース	鶏肉・牛乳
28	月	ごはん 牛乳	親子丼 具だくさんみそ汁 オレシジ	☆カスタードシュークリーム ジュース	米・シュークリーム	玉葱・キヌサヤ・大根・ごぼう・ 人参・ほうれん草・オレンジ・ ジュース	鶏肉・鶏卵・味噌・牛乳
30	水	ふりかけ ごはん 牛乳	ミンチカツ イタリアンスパゲティ 小松菜と麩のみそ汁	☆ごまクッキー ジュース	米・油・スパゲティ・ 麩・小麦粉・ マーガリン・砂糖・ 白ごま	玉葱・人参・ピーマン・ 黄ピーマン・小松菜・ジュース	ミンチカツ(牛、豚、鶏)・ウ インナー・味噌・牛乳・卵

※食材料等の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

2025年

4月の給食だよ!

ご入園・ご入学・ご進級おめでとうございます!

暖かい日が少しずつ増えて、だんだん春らしくなってきました。

新しい環境に慣れて元気に過ごすために、三食の食事をきちんととり生活リズムを整えていきましょう。

給食室では、安全で安心な給食を提供してまいりますので、どうぞよろしくお願いたします。

どうやって味覚は作られる?

子どもの味覚は、身体の成長とともに発達していきます。

薄味を基本とし、素材そのものの味を大切にしましょう。

甘味・塩味・うま味は人間が本能的に好む味ですが、苦みや酸味は経験を通じて受け入れられるようになります。そのため、これらの味に慣れていない子どもは苦手と感じやすいものです。今は味覚が形成される重要な時期。さまざまな食材や味に触れることで、味の幅を広げていくことが大切です。豊富な味覚の経験が、「おいしい!」と感じる力を育てていきます。



お花見

お花見とは、主に桜の花を觀賞し、春の訪れを感じる日本古来の風習です。

お花見の始まりは、古くは奈良時代の貴族が始めた行事と言われており、当初は中国から伝来した梅の花を觀賞するものだったようです。

平安時代に入り、お花見の花が梅から桜へと移り替わっていきました。

花見団子…「花見団子」はお花見の時に食べる三色団子のことを指します。



串の根元から緑・白・ピンク(赤)の串団子で、諸説ありますが、ピンク(赤)は桜、白は雪、緑は新緑で、早春を意味していると言われています。

筍(たけのこ)

筍は、春の味覚の代表と言われるイネ科の野菜です。

塩分を体外に排出するカリウムや、うま味成分のアミノ酸を多く含みます。食物繊維も豊富な食材です。

筍は部分によって硬さが違うので、用途に合わせた使い分けがおすすめです。

先端は軟らかく、炊き込みご飯や和え物に適しています。中央部分は煮物や揚げ物、繊維が多くて硬めな根元は薄く切って炒め物等にすると美味しく活用できます。

