



給食だより

離乳完了食～2才児用

2024年
ひなぎくこども園

園長 横山雅之
栄養士 西山充子

旬の食材

新玉ねぎ わかめ
春キャベツ いちご

★今月の目標★
苦手な野菜にチャレンジしよう



※都合により献立を変更する場合があります。

日	曜	朝のおやつ (牛乳がつかます) (◆市販品)	お昼ごはん (フルーツがつかます) 変更する完了食は()に記入しています	アレルギー			3時のおやつ (スキムミルク)	アレルギー			日	曜	朝のおやつ (牛乳がつかます) (◆市販品)	お昼ごはん (フルーツがつかます) 変更する完了食は()に記入しています	アレルギー			3時のおやつ (スキムミルク)	アレルギー				
				乳	卵	その他		乳	卵	その他					乳	卵	その他		乳	卵	その他		
1	金	◆クラッカー	ちらし寿司 エビフライ ごまあえ すまし汁		○		もものケーキ カルピス	●	◎		18	月	◆クラッカー	ドライカレー ポテトサラダ		○	●		ココロドーナツ		○		
2	土	ウエハース	パン給食		○	○	ミニドーナツ ジュース		○	○	19	火	焼きポテト	鮭マヨ ひじきの煮物 すいとん風			●		フルーチェ		●		
4	月	◆おせんべい	カレーライス 豆まめサラダ		○	●	スイートポテト		○	○	21	木	トースト	肉じゃが ちくわの天ぷら かきたま汁			◎		サブレ		○		
5	火	フルーツ	魚のさざれ焼き 春雨サラダ おみそ汁		○	●	ココアクッキー		○		22	金	おにぎり	ホットドッグ クリームシチュー		◎	○		カントリーケーキ		○	○	
6	水	トースト	メンチカツ ブロッコリー たまごスープ		○	○	フルーツヨーグルト	●			23	土	◆ビスケット	パン給食		○	○						
7	木	◆ビスケット	麻婆豆腐 チーズポテト		○		マカロニのあべ川				25	月	◆クラッカー	中華どんぶりのり塩ポテト		○			ミニクロワッサン		○	○	
8	金	焼きポテト	焼きそば パリパリサラダ コーンスープ		◎		おにぎり				26	火		春休み									
9	土	◆おせんべい	パン給食		○	○	ビスケット ジュース		○		27	水		春休み									
11	月	◆ビスケット	ハヤシライス マカロニサラダ		○	●	ジャムサンド		●		28	木		春休み									
12	火	トースト	ハンバーグ 野菜サラダ おみそ汁		○	○	フライドポテト				29	金		春休み									
13	水	クッキー	グラタン ミモザサラダわかめスープ		◎	●	たこやき		○	○	30	土		春休み									
14	木	焼きポテト	炒り豆腐 かぼちゃの天ぷら すまし汁			◎	ショートブレッド		●														
15	金	◆クラッカー	ミートソーススパゲティ ゆで野菜 鶏肉のからあげ コンソメスープ		○	●	お誕生ケーキ ジュース		○	○													
16	土	◆ビスケット	パン給食		○	○	ロールケーキ ジュース		●	◎													



アレルギー食材および、使用量の表示をしています。(お昼ご飯と3時のおやつのみ)
 ○→ アレルギーの量が少なく、つなぎ程度の料理 (例)卵:食パン、パン粉の衣など / 乳:食パン、ハムなど
 ◎→ アレルギーの量が多く加熱してある料理 (例)卵:厚焼き玉子、親子丼など / 乳:ケーキ、シチューなど
 ●→ アレルギーが非加熱のものを使用している料理 (例)卵:生卵、マヨネーズなど / 乳:生クリーム、牛乳など

ひし餅のいわれ

ひし餅は上から赤、白、緑の順があり
赤は桃の花、白は雪、緑は新緑を
イメージしています。
また、赤は魔除け、白は子孫繁栄・
長寿、緑は厄除け・健康の意味も
込められています。

基本の調味料

「さ・し・す・せ・そ」は、料理に入れる調味料の種類と順番を表します。それぞれの個性と風味を生かすだけで、料理がもっとおいしくなります。

- さ 砂糖…ほかの調味料より素材にしみこみにくいので先に入れる
- し 塩…少量で味が変化するので加減して入れる
- す 酢…酢の物は塩でもんで野菜の水分を出してから酢を使う
- せ 醤油と味噌…風味が飛んでしまうので、後から入れる

炒り豆腐

◆材料 (子ども一人分)
 木綿豆腐…50g
 鶏ひき肉…12g
 人参…8g
 干しいたけ…0.5g
 ごぼう…5g
 グリーンピース…3g
 卵…7g
 砂糖…1.5g
 しょうゆ…2g
 塩…少々
 油…少々

◆作り方
 ①人参はいちょう切り、しいたけは5mm角、ごぼうは半月に切っておく。
 ②鍋に油をしいて鶏肉を炒める。火が通ったら人参、しいたけ、ごぼうを入れ炒める。
 ③ごぼうがある程度柔らかくなったら豆腐を入れ炒める。
 ④砂糖、しょうゆ、塩を入れ味を調える。

ボリューム満点ですよ♪



給食だより

3才以上児用

2024年 ひなぎくこども園

園長 横山雅之
栄養士 西山充子

旬の食材

新玉ねぎ わかめ
春キャベツ いちご

★今月の目標★
苦手な野菜にチャレンジしよう

※都合により献立を変更する場合があります。

♡ほらぐみさんからのリクエスト献立♡ ※月・木曜日は 朝のおやつ(牛乳orチーズ)があります ※金曜日はご飯がいりません

日	曜	お昼ごはん (フルーツがつきます)	アレルギー			3時のおやつ (スキムミルク)	アレルギー			日	曜	お昼ごはん (フルーツがつきます)	アレルギー			3時のおやつ (スキムミルク)	アレルギー		
			乳	卵	その他		乳	卵	その他				乳	卵	その他		乳	卵	その他
1	金	ちらし寿司 ♥エビフライ ごまあえ ♥すまし汁		○		もものケーキ カルピス	●	◎		18	月	♥ドライカレー ♥ポテトサラダ	○	●		♥ココロドーナツ	○		
2	土	パン給食	○	○		ミニドーナツ ジュース	○	○		19	火	♥鮭マヨ ♥ひじきの煮物 ♥すいとん風		●		♥フルーチェ	●		
4	月	♥カレーライス ♥豆まめサラダ	○	●		♥スイートポテト	○	○		21	木	♥肉じゃが ♥ちくわの天ぷら かきたま汁		◎		♥サブレ	○		
5	火	♥魚のさざれ焼き ♥春雨サラダ ♥おみそ汁	○	●		♥ココアクッキー	○			22	金	♥ホットドッグ ♥クリームシチュー	◎	○		♥カントリーケーキ	○	○	
6	水	♥メンチカツ ♥ブロッコリー たまごスープ	○	○		♥フルーツヨーグルト	●			23	土	パン給食	○	○					
7	木	♥麻婆豆腐 チーズポテト	○			♥マカロニのあべ川				25	月	中華どんぶりのり塩ポテト	○			ミニクロワッサン	○	○	
8	金	♥焼きそば ♥パリパリサラダ ♥コーンスープ	◎			♥おにぎり				26	火	春休み							
9	土	パン給食	○	○		ビスケット ジュース	○			27	水	春休み							
11	月	♥ハヤシライス ♥マカロニサラダ	○	●		♥ジャムサンド	●			28	木	春休み							
12	火	♥ハンバーグ 野菜サラダ おみそ汁	○	○		♥フライドポテト				29	金	春休み							
13	水	♥グラタン ミモザサラダ ♥わかめスープ	◎	●		♥たこやき	○	○		30	土	春休み							
14	木	♥炒り豆腐 ♥かぼちゃの天ぷら すまし汁		◎		♥ショートブレッド	●												
15	金	♥ミートソーススパゲティ ゆで野菜 ♥鶏肉のからあげ コンソメスープ	○	●		お誕生ケーキ ジュース	○	○											
16	土	パン給食	○	○		ロールケーキ ジュース	●	◎											



アレルギー食材および、使用量の表示をしています。(お昼ご飯と3時のおやつのみ)
○→ アレルギーの量が少なく、つなぎ程度の料理 (例) 卵: 食パン、パン粉の衣など / 乳: 食パン、ハムなど
◎→ アレルギーの量が多く加熱してある料理 (例) 卵: 厚焼き玉子、親子丼など / 乳: ケーキ、シチューなど
●→ アレルギーが非加熱のものを使用している料理 (例) 卵: 生卵、マヨネーズなど / 乳: 生クリーム、牛乳など

旬の食材

菜の花

独特のほろ苦さが特徴のなのはなは、春を感じさせてくれる食材です。皮膚や粘膜を保護し免疫力を高めるカロテンや、風邪予防などに効果的なビタミンCが豊富です。おひたしや和え物のほか、天ぷらや炒め物にしてもおいしくいただけます。

選ぶときは、葉や茎の緑色が濃くて、つぼみがひらいていないものが良いです。

ひし餅のいわれ

ひし餅は上から赤、白、緑の順があり赤は桃の花、白は雪、緑は新緑をイメージしています。また、赤は魔除け、白は子孫繁栄・長寿、緑は厄除け・健康の意味も込められています。

炒り豆腐

◆材料 (子ども一人分)
木綿豆腐…50g
鶏ひき肉…12g
人参…8g
干しいたけ…0.5g
ごぼう…5g
グリーンピース…3g
卵…7g
砂糖…1.5g
しょうゆ…2g
塩…少々
油…少々

◆作り方
①人参はいちょう切り、しいたけは5mm角、ごぼうは半月に切っておく。
②鍋に油をしいて鶏肉を炒める。火が通ったら人参、しいたけ、ごぼうを入れ炒める。
③ごぼうがある程度柔らかくになったら豆腐を入れ炒める。
④砂糖、しょうゆ、塩を入れ味を調える。

ボリューム満点ですよ!