



給食だより

2024年 ひなぎくこども園

離乳食完了～2才児用

園長 横山雅之
栄養士 西山充子

★旬の食材★

キャベツ ジャがいも
グリーンピース 玉ねぎ

★今月の目標★

生活リズムを整えて
しっかり食べよう!

※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) (◆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	アレルゲン			3時のおやつ (スキムミルク)	アレルゲン			日	曜	朝のおやつ (牛乳) (◆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	アレルゲン			3時のおやつ (スキムミルク)	アレルゲン		
				乳	卵	その他		乳	卵	その他					乳	卵	その他		乳	卵	その他
1	水	トースト	ハヤシライス 野菜サラダ	○			マカロニのあべ川				20	月	◆おせんべい	カレーライス コールスロー		●		ココアトースト	○		
2	木	◆ウエハース	ハンバーグ マカロニサラダ わかめスープ		●		こいのぼりクッキー	○			21	火	◆クラッカー	魚のいそべあげ 新じゃがのそぼろ煮 すまし汁				フルーチェ		●	
7	火	◆クラッカー	魚の塩焼き ジャーマンポテト すまし汁	○			ジャムサンド	○			22	水	トースト	豚肉の生姜焼き ポテトサラダ おみそ汁		●		たこ焼き	○	○	
8	水	焼きポテト	チキンナゲット パリパリサラダ コーンスープ	◎	●		プリン	●			23	木	焼きポテト	親子どんぶり ごま酢あえ		◎		カントリーケーキ	○	○	
9	木	クッキー	炒り豆腐 野菜の天ぷら おみそ汁		◎		フルーツ				24	金	おにぎり	ナポリタンスパゲティ ゆで野菜 コーンスープ	◎	●		フライドポテト			
10	金	トースト	焼きそば チーズポテト たまごスープ	○	○		おにぎり				25	土	◆ウエハース	パン給食	○	○		クッキー ジュース	○	○	
11	土	◆ビスケット	パン給食	○	○		おせんべい ジュース				27	月	◆ビスケット	中華どんぶり 春雨サラダ				チーズパン	○	○	
13	月	◆おせんべい	肉どんぶり 和風サラダ				きな粉トースト	○			28	火	◆おせんべい	魚の照り焼き ちくぜん煮 おみそ汁				コロコロドーナツ	○		
14	火	フルーツ	魚のさざれ焼き ひじきの煮物 けんちん汁		●		おさつフライ				29	水	フルーツ	鶏肉のから揚げ かぼちゃサラダ コンソメスープ		●		ショートブレッド	○		
15	水	◆クラッカー	麻婆豆腐 のり塩ポテト	○			ミニクワッサン	○	○		30	木	トースト	肉じゃが ちくわの天ぷら かきたま汁		○		フルーツヨーグルト		●	
16	木	トースト	クリームシチュー ミモザサラダ	◎	●		サブレ	○			31	金	◆ウエハース	ホットドッグ ビーフシチュー	○	●		バナナマフィン	○		
17	金	◆ビスケット	中華おこわ エビフライ ブロッコリー わかめスープ	○	●		お誕生ケーキ 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) ○→ アレルゲンの量が少なく、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 ◎→ アレルゲン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 ●→ アレルゲン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											
18	土	◆ウエハース	パン給食	○	○		ビスケット ジュース														

旬の食材

いちご



ハウス栽培や品質改良の技術が進み
今では、ほぼ一年中食べられる
いちごですが、本来の旬は4～5月です。
この時期はいちごの甘みを一番楽しむ
ことができます。
いちごにはビタミンCやミネラルが
豊富なほか、むし歯抑制作用のある
キシリトール(天然甘味料)も含まれて
います。

子どもの生活習慣病

乳幼児期の食事は、生涯における食習慣形成の基礎
となります。子どもでも朝食の欠食やお菓子の食べ
過ぎ、運動不足や不規則な生活により、肥満などを
引き起こし、ついには生活習慣病にまで発展する可
能性があります。まずは、乳幼児期のうちに正しい
生活リズムを身につけて、健やかな生活習慣の基礎
を作るように心がけましょう。



新じゃがのそぼろ煮

◆材料◆ (子ども1人分)

- じゃがいも… 35g
- たまねぎ …10g
- にんじん … 8g
- 鶏ミンチ …10g
- さとう …1.5g
- しょうゆ …3g
- 酒 …少々
- おろし生姜 …適量
- 水溶性片栗粉…適量

◆作り方◆

- ①じゃがいもは、皮をむき2cm幅にのちよう切りにする。玉ねぎはくし切り、人参はいちよう切りにする。
- ②Aを鍋にいれ、中火にかけ煮汁が温まる前にひき肉をいれほぐす。煮汁が煮立ったらアクを丁寧に取り除く。
- ③②に①を加えて弱火で15分程度煮る
- ④野菜が煮えたら器に取り出し煮汁を水溶性片栗粉でトロミをつけ野菜にかける。

ホクホクしておいしいですよ♪



旬の食材

キャベツ ジャがいも
グリーンピース 玉ねぎ

★今月の目標★

生活リズムを整えて
しっかり食べよう!

※金曜日はご飯がいりません。

※都合により献立を変更する場合があります。

日	曜	お昼ごはん	アレルギー			3時のおやつ	アレルギー			日	曜	お昼ごはん	アレルギー			3時のおやつ	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	水	ハヤシライス 野菜サラダ	○			マカロニのあべ川				20	月	カレーライス コールスロー		●		ココアトースト	○		
2	木	ハンバーグ マカロニサラダ わかめスープ		●		こいのぼりクッキー	○			21	火	魚のいそべあげ 新じゃがのそぼろ煮 すまし汁				フルーチェ	●		
7	火	魚の塩焼き ジャーマンポテト すまし汁	○			ジャムサンド	○			22	水	豚肉の生姜焼き ポテトサラダ おみそ汁		●		たこ焼き	○	○	
8	水	チキンナゲット パリパリサラダ コーンスープ	◎	●		プリン	●			23	木	親子どんぶり ごま酢あえ		◎		カントリーケーキ	○	○	
9	木	炒り豆腐 野菜の天ぷら おみそ汁		◎		フルーツ				24	金	ナポリタンスパゲティ ゆで野菜 コーンスープ	◎	●		フライドポテト			
10	金	焼きそば チーズポテト たまごスープ	○	○		おにぎり				25	土	パン給食	○	○		クッキー ジュース	○	○	
11	土	パン給食	○	○		おせんべい ジュース				27	月	中華どんぶり 春雨サラダ				チーズパン	○	○	
13	月	肉どんぶり 和風サラダ				きな粉トースト	○			28	火	魚の照り焼き ちくぜん煮 おみそ汁				コロコロドーナツ	○		
14	火	魚のさざれ焼き ひじきの煮物 けんちん汁		●		おさつフライ				29	水	鶏肉のから揚げ かぼちゃサラダ コンソメスープ		●		ショートブレッド	○		
15	水	麻婆豆腐 のり塩ポテト	○			ミニクワッサン	○	○		30	木	肉じゃが ちくわの天ぷら かきたま汁		○		フルーツヨーグルト	●		
16	木	クリームシチュー ミモザサラダ	◎	●		サブレ	○			31	金	ホットドッグ ビーフシチュー	○	●		バナナマフィン	○		
17	金	中華おこわ エビフライ ブロッコリー わかめスープ	○	●		お誕生ケーキ 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) ○→ アレルゲンの量が少なく、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 ◎→ アレルゲン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 ●→ アレルゲン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									
18	土	パン給食	○	○		ビスケット ジュース													

旬の食材

いちご

ハウス栽培や品質改良の技術が進み
今では、ほぼ一年中食べられる
いちごですが、本来の旬は4~5月です。
この時期はいちごの甘みを一番楽しむ
ことができます。
いちごにはビタミンCやミネラルが
豊富なほか、むし歯抑制作用のある
キシリトール(天然甘味料)も含まれ
ています。

八十八夜

八十八夜とは
立春から88日にあたり、
春から夏に変わる節目の日で
今年5月1日です。
昔から、この日に摘み取られた
お茶を飲むと1年間無病息災で
過ごせると言い伝えられています。
新茶のおいしいこの季節は、
食後のひとときを、ご家族で
お茶を飲みながら過ごすのも
よいですね。

新じゃがのそぼろ煮

◆材料◆(子ども1人分) ◆作り方◆

じゃがいも... 35g
たまねぎ... 10g
にんじん... 8g
鶏ミンチ... 10g
さとう... 1.5g
しょうゆ... 3g
酒... 少々
おろし生姜... 適量
水溶き片栗粉... 適量

①じゃがいもは、皮をむき2cm幅にのちよう切りにする。玉ねぎはくし切り、人参はいちよう切りにする。
②①を鍋にいれ、中火にかけ煮汁が温まる前にひき肉をいれほぐす。煮汁が煮立ったらアクを丁寧に取り除く。
③②に①を加えて弱火で15分程度煮る
④野菜が煮えたら器に取り出し煮汁を水溶き

ホクホクしておいしいですよ!