

# 4月のこんだて

2025年

| 日             | 曜日 | 朝おやつ                     | 昼食                                                                                                                       | 午後おやつ                          | 食材                                                                                                                                      | エネルギー<br>たんぱく質     |
|---------------|----|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| 1<br>15       | 火  | 牛乳<br>ひとくちトースト<br>(きなこ)  | 五目うどん<br>さつまいもの煮物<br>オレンジ                                                                                                | 麦茶<br>たぬきおにぎり<br>ビスケット         | 鶏肉、きな粉、牛乳、かつお、こんぶ、青のり、<br>食パン、うどん、6分つき米、ビスケット、さつまいも、ごま油、<br>天かす、にんじん、小松菜、ねぎ、しいたけ、オレンジ、<br>砂糖、しょうゆ、みりん、食塩                                | 527 kcal<br>18.2 g |
| 2<br>16<br>30 | 水  | 牛乳<br>バナナ                | ごはん<br>かれいの磯辺揚げ<br>ひじきのナムル<br>ほうれん草のみそ汁                                                                                  | 牛乳<br>にんじんケーキ                  | かれい、油揚げ、みそ、豆乳、牛乳、にぼし、こんぶ、かつお、<br>青のり、ひじき、6分つき米、小麦粉、片栗粉、コーン、<br>ごめ油、ごま油、にんじん、ほうれん草、しょうが、玉ねぎ、<br>もやし、バナナ、酒、みりん、砂糖、しょうゆ、酢、食塩、<br>ベーキングパウダー | 517 kcal<br>20.6 g |
| 3<br>17       | 木  | 牛乳<br>手作りボーロ<br>(プレーン)   | パン<br>ボークビーンズ<br>キャベツとツナのサラダ<br>豆腐のコンソメスープ                                                                               | 麦茶<br>鮭の炊き込みごはん                | 豚肉、ツナ、鮭、大豆水煮、豆腐、牛乳、小麦粉、<br>6分つき米、パン、じゃがいも、ごめ油、にんじん、トマト缶、<br>こねぎ、パセリ、玉ねぎ、にんにく、キャベツ、きゅうり、しめじ、<br>砂糖、食塩、ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、酢、<br>コンソメ、みりん  | 526 kcal<br>18.7 g |
| 4<br>18       | 金  | 牛乳<br>ひとくちトースト<br>(シュガー) | ごはん<br>豚肉のねぎだれ炒め<br>小松菜のこんぶ和え<br>かぼちゃのみそ汁                                                                                | 牛乳<br>りんごゼリー                   | 豚肉、ちくわ、油揚げ、みそ、牛乳、にぼし、こんぶ、かつお、<br>寒天、食パン、6分つき米、かぼちゃ、ごま油、ごま、小松菜、<br>にんじん、ねぎ、しょうが、玉ねぎ、りんごジュース、砂糖、<br>酒、みりん、食塩、酢、しょうゆ                       | 525 kcal<br>21.8 g |
| 5<br>19       | 土  | 牛乳<br>ビスケット              | チャーハン<br>具だくさん中華スープ<br>みかんヨーグルト                                                                                          | 牛乳<br>おふろスク                    | 鶏肉、ハム、牛乳、豆乳ヨーグルト、6分つき米、麩、<br>ビスケット、ごま油、ソイバター、にんじん、こねぎ、<br>チンゲン菜、玉ねぎ、えのき、キャベツ、みかん缶、しょうゆ、<br>鶏がらスープの素、食塩、砂糖                               | 528 kcal<br>18.9 g |
| 7<br>21       | 月  | 麦茶<br>カルシウムせんべい          | ごはん<br>鶏肉のさっぱり煮<br>春キャベツのごまみそ和え<br>えのきのすまし汁                                                                              | 牛乳<br>シュガートースト                 | 鶏肉、みそ、かまぼこ、牛乳、チーズ、こんぶ、かつお、食パン、<br>6分つき米、ソイバター、ごま、にんじん、ほうれん草、<br>キャベツ、えのき、玉ねぎ、砂糖、みりん、しょうゆ、酢、食塩                                           | 518 kcal<br>19.9 g |
| 8<br>22       | 火  | 牛乳<br>バナナ                | ごはん<br>鮭のマヨしょうゆ焼き<br>切干大根の煮物<br>お麩のみそ汁                                                                                   | 牛乳<br>黒ごまスコーン                  | 鮭、油揚げ、みそ、牛乳、にぼし、こんぶ、かつお、小麦粉、<br>麩、6分つき米、ごめ油、ごま、マヨドレ、にんじん、いんげん、<br>小松菜、切干大根、しいたけ、玉ねぎ、バナナ、砂糖、<br>しょうゆ、みりん、食塩、ベーキングパウダー                    | 529 kcal<br>19.4 g |
| 9<br>23       | 水  | 牛乳<br>手作りボーロ<br>(プレーン)   | チキンカレー<br>スパゲッティサラダ<br>ブロッコリーのスープ<br> | 牛乳<br>黒糖蒸しパン                   | 鶏肉、ハム、豆乳、牛乳、6分つき米、小麦粉、米粉、<br>スパゲティ、じゃがいも、コーン、ごめ油、にんじん、ブロッコリー、<br>玉ねぎ、きゅうり、りんご、砂糖、カレー粉、ケチャップ、<br>ウスターソース、食塩、しょうゆ、酢、コンソメ、黒糖、<br>ベーキングパウダー | 527 kcal<br>18.3 g |
| 10<br>24      | 木  | 牛乳<br>塩せんべい              | ごはん<br>すき煮<br>チンゲン菜の納豆和え<br>大根のみそ汁                                                                                       | 牛乳<br>きなこのホットケーキ               | 豚肉、豆腐、納豆、油揚げ、みそ、豆乳、きな粉、牛乳、<br>にぼし、こんぶ、かつお、しらたき、せんべい、6分つき米、<br>小麦粉、ごめ油、にんじん、チンゲン菜、ねぎ、大根、もやし、<br>砂糖、みりん、しょうゆ、ベーキングパウダー                    | 517 kcal<br>23.1 g |
| 11<br>25      | 金  | 牛乳<br>ひとくちトースト<br>(シュガー) | しょうゆラーメン<br>かぼちゃのそぼろ煮<br>ブルーヨーグルト                                                                                        | 麦茶<br>ピラフ                      | 豚肉、鶏肉、ベーコン、牛乳、豆乳ヨーグルト、かつお、<br>こんぶ、中華麺、パン、6分つき米、片栗粉、かぼちゃ、<br>ごま油、ごめ油、にんじん、小松菜、パセリ、キャベツ、<br>ねぎ、にんにく、しょうが、しめじ、ブルー、砂糖、しょうゆ、<br>食塩、コンソメ      | 534 kcal<br>19.3 g |
| 12<br>26      | 土  | 牛乳<br>ビスケット              | ツナマヨサンド<br>マカロニスープ<br>バナナ                                                                                                | 麦茶<br>しらすのごはんおやき               | ツナ、しらす、牛乳、青のり、パン、6分つき米、<br>マカロニ、ビスケット、コーン、マヨドレ、ごま油、ごま、<br>にんじん、パセリ、キャベツ、玉ねぎ、バナナ、食塩、<br>コンソメ、砂糖、しょうゆ                                     | 516 kcal<br>18.8 g |
| 14<br>28      | 月  | 麦茶<br>カルシウムせんべい          | 厚揚げ麻婆豆腐丼<br>中華きゅうり<br>わかめスープ                                                                                             | 牛乳<br>クラッカーサンド<br>(バナナクリームチーズ) | 豚肉、ハム、生揚げ、みそ、牛乳、クリームチーズ、わかめ、<br>せんべい、6分つき米、片栗粉、クラッカー、ごめ油、ごま油、<br>ごま、ねぎ、にんにく、しょうが、きゅうり、もやし、玉ねぎ、<br>バナナ、砂糖、しょうゆ、酢、鶏がらスープの素                | 528 kcal<br>19.6 g |

\* 月平均栄養価 エネルギー:524kcal たんぱく質:19.7g 脂質:19.1g  
カルシウム:282mg 鉄:2.5mg 塩分:1.6g

\* 仕入れの都合により、一部献立を変更する場合があります

【補食 月/木…ビスケット 火/金…せんべい 水/土…クッキー】

蒲田らびっと保育園

# 2024年 4月 きゅうしょくだより

♪きせつのたべものくいず  
なんというなまえのおやさいでしょう？



♪ひんと♪  
さらだによくはいつて  
いるみどりいろのおや  
さいといえば……  
きせつによって「はる  
○○○○」とよばれる  
ことがあるよ。

## 今月の郷土料理：韓国・愛知県



「ビビンパ丼・豆腐のジョン(米粉)、おにまんじゅう(米粉)」

<12(金)の献立：昼食、午後おやつ>

### ☆ビビンパってどんな意味？

「“ピビダ(混ぜる)“+”パッ(ご飯)“＝混ぜご飯」を意味します。“残った食べ物は年越しさせない”という意味で、家にあるおかず類を集めてビビンパにして大みそかの晩に食べたという説もあります。宮廷料理だったという説や畑仕事の際の昼食(お弁当のようなイメージ)だったという説も。共通しているのは「手早くできる」「器がいくつもいらない」「栄養がとれる」という利点をうまく活用しています。



### ☆豆腐のジョン…？

「ジョン」は、豆腐・野菜・海鮮等の素材を、卵の衣にくぐらせて焼く韓国の家庭料理の定番です。  
給食では卵を使わずに「かぼちゃ」を使い色付けし小麦粉も使用せずにアレンジして提供予定です。

### ☆おにまんじゅう

米粉・片栗粉・水を混ぜた生地を砂糖・塩をまぶした角切りのさつまいもを混ぜて丸めて蒸します。角切りのさつまいもが鬼のツノ等を連想させることが名前の由来と言われています。

※由来等には諸説・地域差があります

「きせつのたべものくいず」のこたえは、「きやべつ」でし

た！はるのふんわりしたきやべつは、  
「はるきやべつ」とよばれるよ。

はるきやべつは 30 まい、ふつうの  
きやべつは 50 まいくらいのはっぱが  
あるんだって。おてつだいのかぞえてみてね。



## ☆おいしい給食でたのしい毎日を☆

給食は、子どもたちの健康を守る大切な役割を担っています。

### ①バランスの良い献立

健やかに成長できるよう、栄養バランスを考えて作られています。苦手なものにも興味をもてるようになると良いですね。



### ②見て楽しい、食べて学べる、おいしい給食

季節の食材や伝統行事などを献立に取り入れて“和食”を知るきっかけづくりと、子どもたちが食べやすいような味付け、楽しく食べられるような彩りや盛り付け等の工夫がされています。また、外国の料理にふれることで異文化を知るきっかけにもなります。

### ③みんなで食べる時間をたいせつに

お友だちや先生と楽しい雰囲気の中で食事をする中で、苦手なものを食べてみようとしてみたり、マナーなども身に着けることができます。



子どもたちに「すくすく成長してほしい」という願いと「食べることを好きになってほしい」という想いを込めて作っています。給食を通して、“食べ物”に興味をもったり、給食になるまでの姿等を想像したり…食の世界を広げてくれると嬉しいです。おいしく食べて、楽しい保育園生活を送ってくださいね。



## ！おうちで作ってみよう！

< 12(金) 昼食 >

### ☆たれをアレンジでおつまみに！？☆「豆腐のジョン(米粉)」

※目安：幼児 1 人分(野菜：皮や種を除いた量で記載)

かぼちゃ 3.5g・砂糖 0.2g・木綿豆腐 1/7(50g)

A(米粉 3.5g・塩 0.1g)・B(米粉 2.5g・水 6g)・油 1g

たれ：「砂糖 0.6g・醤油 1.2g」を混ぜる

- (1) 豆腐を水切りし、目安分量に切る。
- (2) かぼちゃを蒸かして砂糖を混ぜて潰す。
- (3) 混ぜた A を(1)にまぶし、(2)+B にくぐらせる。
- (4) 油をしいて焼き、たれをかける。

オーブン：180℃ 5～8 分程度((3)に油をまぶす)

フライパン：焼き目が軽くつくまで、両面を焼く

### ！お子さまクッキングポイント♪

♪豆腐の水切り準備 ♪かぼちゃを潰す ♪衣をつける

