



きゅうしょくだより

赤字の献立はどう組さんのリクエストメニューです!



旬の食べ物

新玉ねぎ 春きゃべつ 菜の花 レタス ぶり さ
わら めばる いちご でこぼん いよかん

3歳児以上 エネルギー 614kcal たんぱく質20.4g 塩分2.0g
3歳未満児 エネルギー 528kcal たんぱく質18.2g 塩分1.7g

2024

たんぽぽ保育園

日	曜日	主食	主菜	副菜	汁	おやつ			
1	15	29	金	ごはん 米	とりのからあげ 鶏もも肉 しょうが 酒 醤油 米粉 油	あおのりぼてと じゃが芋 塩 青のり	きりぼしだいごんの ぱりぱりさらだ 切干大根 きゅうり 人参 玉ねぎ 酢 三温糖 醤油 出汁 ワンタンの皮 油	わかめとふの すーぶ わかめ 麩 出汁 塩 醤油	しゃがーとーすと ぎゅうにゅう おれんじ 食パン グラニュー糖 三温糖
2	16	30	土	ちやーはん こめ 油 豚ひき肉 人参 玉ねぎ ピーマン 塩 醤油		さつまいものれもん さつまいも レモン 三温糖		ちんげんさいとこーんの スープ チンゲン菜 コーン 出汁 塩	あおのりおにぎり りんご こめ 青のり 塩
4	18	月	こめ	ちくげんに 鶏肉 人参 ごぼう れんこん たけのこ しいたけ さやいんげん こんにやく ちくわ 出汁 醤油 三温糖 油	きりぼしだいごんの かれーいため 切干大根 人参 豚ひき肉 カレー粉 三温糖 塩 醤油 油		やさいすーぶ コーン 大根 チンゲン菜 じゃが芋 ウィンナー 出汁 塩	だいがくいも りんご /こあぎゅうにゅう さつま芋 油 醤油 三温糖 /牛乳 ココア 三温糖	
5	19	火	こめ	たごらいす きゃべつ にんにく 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 油 米粉 カレー粉 ケチャップ トマトホール缶 ソース しょうゆ 塩 三温糖 チーズ	やさいすていっく 人参 菜の花 きゅうり かぼちゃ 味噌		れたすとえのきの すーぶ レタス えのき 出汁 塩	みるくもち かんぱん スキムミルク 水 片栗粉 三温糖 きなこ	
6	水	こめ	こあやとうふのふわふわに 高野豆腐 鶏肉 しいたけ 人参 玉ねぎ 卵 三つ葉 油 出汁 みりん 醤油 酒	あおなふりかけ 小松菜 しらす ごま油 酒 醤油 トマト	とまと	ほうれんそうとほるさ めのみそしる ほうれん草 春雨 みそ 出汁	にくまん ぎゅうにゅう いちご 薄力粉 強力粉 イースト 塩 イースト 三温糖 豚肉 ねぎ 醤油 みりん ごま油		
7	21	木	こめ	さけのてりやき 鮭 醤油 みりん	わかめいため わかめ 人参 ネギ 醤油 ごま油	さつまいもさらだ さつま芋 きゅうり レーズン チーズ マヨネーズ 塩	とんじる 豚肉 人参 大根 ごぼう じゃが芋 出汁 味噌	こうやどふのそぼろおにぎり ほしいも こめ 高野豆腐 出汁 醤油 三温糖 みりん 鶏ひき肉 ねぎ 油	
8	金	こめ	カレーライス 豚肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 りんご 塩 醤油 バター 油 米粉 カレー粉 ケチャップ ソース	ぴーまんとえのきの じゃこいため ピーマン えのき しらす ごま油 醤油	ちゅうかきゅうり きゅうり ごま油 酢 三温糖 醤油	わかめとコーンの すーぶ わかめ コーン 出汁 塩 醤油	れもんらすく ぎゅうにゅう おれんじ フランスパン レモン 三温糖		
22	日	こめ	はやしらいす 人参 玉ねぎ 豚肉 エリンギ トマト 油 ケチャップ ソース 醤油 塩 米粉			ほたもち ぎゅうにゅう おれんじ こめ もち米 ごま 三温糖 きなこ			

日	曜日	主食	主菜	副菜	汁	おやつ	
23	土	まーぼーどん こめ 豚ひき肉 豆腐 玉ねぎ みそ みりん 醤油 片栗粉 油 酒	たたききゅうり きゅうり 醤油 塩 ごま ごま油		きゃべつとえのきの スープ きゃべつ エノキ 出汁 塩	こーんおにぎり りんご こめ コーン 塩 醤油	
11	25	月	こめ	やきとりふう 鶏肉 じゃがいも しょうゆ 三温糖 油	にんじんとこーんの どてー 人参 コーン 油 塩	はくさいいりなっとう なめこ ほうれん草 出汁 味噌	やきどぼ ぎゅうにゅう 中華めん 豚肉 きゃべつ 人参 もやし しめじ 油 ソース
12	火	こめ	かぼちゃいりういんなー ころっけ ウィンナー 玉ねぎ かぼちゃ 豚ひき肉 塩 薄力粉 パン粉 油	はなまめのあまに 花豆 三温糖 醤油 塩	ブロッコリーのおかかあ え ブロッコリー 人参 鯉節 醤油	コーンスープ 玉ねぎ バター コーンクリーム 出汁 塩 生クリーム 牛乳	とりぞうすい みかん こめ 鶏ひき肉 大根 人参 出汁 塩 醤油
26	水	こめ	かじきのだつたあげ めかじき しょうが 醤油 酒 片栗粉 油			パンフキンスープ かぼちゃ 玉ねぎ 牛乳 生クリーム 米粉 塩 出汁	
13	木	こめ	とりにくのマーマレードや き 鶏肉 醤油 酒 みりん マーマレード ジャム	ずっきーにと ういんなーのどてー ズッキーニ ウィンナー にんにく 油 塩	ひじきさらだ のりのみそしる	クッキー ぎゅうにゅう いちご 薄力粉 マーガリン 三温糖 油	
27	金	こめ	やきにく 豚肉 にんにく ごま油 酒 三温糖 醤油 みりん ごま	いんげんとこーんのそ てー いんげん コーン 油 塩	ひじき きゅうり ちくわ マヨネーズ ごま 醤油	ぶあまんけーき ぎゅうにゅう いちご 小麦粉 パーキングパウダー ココア 三温糖 油	
14	28	土	かれーとぼ 大麦麵 豚肉 ほうれん草 人参 玉ねぎ ねぎ もやし 塩 醤油 みりん カレー粉 出汁 三温糖 片栗粉	さばのしおこうじやき 鯖 塩こうじ	こまつなのしらすあ え 小松菜 人参 しらす 出汁 醤油	ごはんびざ りんご 米 チーズ ベーコン ピーマン 塩 油 マヨネーズ	

★食材の仕入れによって、メニューを変更することもあります。
★マヨネーズは、全員ノンエッグマヨネーズを使用します。
★うさぎ組はおやつ(の牛乳)を週に2回(月・金)飲みます。 ☆うさぎ・こあら組は朝おやつ(豆乳)を飲みます。
☆1日はひな祭り行事食にします。 27日は卒園・進級おめでとう給食にします。

たんぽぽし・シ・ピ♪

肉まん 材料(10個分)

- <皮>
- ・薄力粉 ……200g
- ・強力粉 ……100g
- ・イースト ……5g
- ・塩 ……1g
- ・三温糖 ……30g
- ・水 ……180cc
- <あん>
- ・豚ひき肉 ……200g
- ・ねぎ(みじん切り) ……1/2本
- ・醤油 ……大さじ1
- ・みりん ……小さじ1
- ・ごま油 ……小さじ1

作り方

1. 皮の具材を水以外をボールに入れ、混ぜる。
2. 1に少しずつ水を入れ、まとまるまで捏ねる。
3. ラップをして常温で15分休ませる。
4. フライパンにごま油を敷き、ねぎ・豚ひき肉を炒め、火が通ったら味付けをする。
5. 休ませおいた皮を10等分にし、4の具を包む
6. 15分程蒸して完成!

リクエストの多かったメニューです!
まとめて作って、一つずつラップして冷凍すると、食べたい時に温めて食べられますよ☆

どう組さんには、卒園記念として、リクエストの多かったメニューを「レシピ集」としてお渡ししています。
普段から気になるメニューがあったらお気軽に声かけてくださいね♪

リクエストメニュー



年長さんにとって最後の給食となりました。「4月から小学校へ行くので、保育園で食べたい給食は何かある?」と聞くと、それぞれ好きだったメニューを教えてくださいました。

入園した頃は、離乳食を食べていた子も(ミルクだけで食事はまだの子もいました!)、色々な料理が食べられるようになりました。

野菜が苦手な子も、今では「人参食べられるよ!」「野菜美味しい!」と教えてくれたり、

少食だった子も、たくさん動いてお腹が空くリズムが作られ、よく食べるようになりました。

蒸しパンを作ったりお味噌を作ったり、クッキングも色々行いました。

楽しい思い出をたくさんありがとう!

こぶた・うさぎ・こあら・ぱんだ・きりん組さんも、これからおいしい給食を頑張るって作るの、楽しみにしててね!