

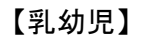
今月の郷土食給食は東京都です

煮干しと椎茸のだしに野菜ととうもろこしを煮て食すのが特徴のひとつです。奥多摩地域では東京の中心地にある郷土食です。東京都の小松川川流域（現在の江戸川）で栽培されていたことから呼ばれるようになった小松菜、滝野川流域（北区）で栽培され、国内で栽培されているお鍋食がその血を受け継いでいるのぼろを使って給食を作ります。

今月のリクエスト給食はお休みです。

An illustration of two children, a girl on the left and a boy on the right, sitting at a table. They are both smiling and looking towards the viewer. In front of them are two plates of food. The girl's plate has a piece of meat, a vegetable, and some rice. The boy's plate has a piece of meat, a vegetable, and some rice. The table is a simple brown rectangle.

- ◎食材の入荷状況により、変更する場合がありますのでご了承ください。
- ◎記載してあるエネルギー量は幼児の値です。
- ◎4月の果物は、柑橘類・バナナ・パインの予定です。
- ◎朝おやつはアレルギー対応のないお菓子とお茶になります。
- ◎園で初めて食べる食材がないように、献立を確認の上、ご家庭でも何度かお試しください。



日付			朝おやつ	献立	材料	おやつ	材料	エネルギー	日付		朝おやつ	献立	材料	おやつ	材料	エネルギー	
1		おめでとう給食	お菓子 お茶	チキンピラフ	米 塩 野菜コンソメ 鶏肉 コーン ビーマン 玉ねぎ 人参 油	いちご蒸しパン	ホットケーキミックス 豆乳 グラニュー糖 いちご粉末 いちごジャム	501	16		水	お菓子 お茶	豚そぼろ丼 野菜の甘酢和え	米 豚肉 生姜 醤油 みりん 酒 三温糖 大根 きゅうり バブリカ 人参 穀物酢 三温糖 塩 豆腐 なめこ 煮干しだし 味噌 万能ねぎ	マシュマロコーンフレーク 牛乳	コーンフレーク マシュマロ 豆乳バター	526
				ブロッコリーサラダ 豆乳スープ 果物	ブロッコリー 人参 キャベツ しらす干し 油 穀物酢 三温糖 塩 玉ねぎ 白菜 しめじ ほうれん草 ベーコン 豆乳 かつおだし 塩 野菜コンソメ												
2		水	お菓子 お茶	豚そぼろ丼 野菜の甘酢和え 豆腐の味噌汁 果物	米 豚肉 生姜 醤油 みりん 酒 三温糖 大根 きゅうり バブリカ 人参 穀物酢 三温糖 塩 豆腐 なめこ 煮干しだし 味噌 万能ねぎ	マシュマロコーンフレーク 牛乳	コーンフレーク マシュマロ 豆乳バター	526	17		木	お菓子 お茶	ごはん さけの塩焼き 青菜ときのこの煮びたし お麩のすまし汁 果物	米 さけ 塩 酒 小松菜 人参 えのき しめじ 醤油 酒 三温糖 かつおだし お麩 わかめ 玉ねぎ かつおだし 醤油 塩	焼きビーフン 牛乳	ビーフン 豚肉 人参 玉ねぎ なら 椎茸 鶏がらだし 醤油 塩 油	505
3		木	お菓子 お茶	ごはん さけの塩焼き 青菜ときのこの煮びたし お麩のすまし汁 果物	米 さけ 塩 酒 小松菜 人参 えのき しめじ 醤油 酒 三温糖 かつおだし お麩 わかめ 玉ねぎ かつおだし 醤油 塩	焼きビーフン 牛乳	ビーフン 豚肉 人参 玉ねぎ なら 椎茸 鶏がらだし 醤油 塩 油	505	18		金	お菓子 お茶	ロールパン チキンチャップ	ロールパン 鶏肉 玉ねぎ 油 小麦粉 ケチャップ 中濃ソース 三温糖 さつま芋 塩 白菜 人参 ほうれん草 かつおだし 塩 醤油	ひじきおにぎり 牛乳	米 ひじき 人参 菊水煮 油揚げ 油 かつおだし 醤油 塩 三温糖 酒 みりん	535
4		金	お菓子 お茶	ロールパン チキンチャップ 粉ふきさつま芋 白菜スープ ゼリー	ロールパン 鶏肉 玉ねぎ 油 小麦粉 ケチャップ 中濃ソース 三温糖 さつま芋 塩 白菜 人参 ほうれん草 かつおだし 塩 醤油	ひじきおにぎり 牛乳	米 ひじき 人参 菊水煮 油揚げ 油 かつおだし 醤油 塩 三温糖 酒 みりん	535	19		土	お菓子 お茶	焼肉丼 ごまきゅうり キャベツの味噌汁 果物	米 油 にんにく 生姜 豚肉 小松菜 長ねぎ バブリカ 醤油 酒 三温糖 鶏肉 きゅうり ごま ごま油 穀物酢 醤油 三温糖 塩 キャベツ 人参 わかめ 煮干しだし 味噌	クラッカーサンド お茶	クラッカー いちごジャム	500
5		土	お菓子 お茶	焼肉丼 ごまきゅうり キャベツの味噌汁 果物	米 油 にんにく 生姜 豚肉 小松菜 長ねぎ バブリカ 醤油 酒 三温糖 鶏肉 きゅうり ごま ごま油 穀物酢 醤油 三温糖 塩 キャベツ 人参 わかめ 煮干しだし 味噌	クラッカーサンド お茶	クラッカー いちごジャム	500	21		月	お菓子 お茶	ごはん かれいの煮付け 青菜と納豆の和え物 豚汁 ゼリー	米 かれい 生姜 三温糖 みりん 醤油 小松菜 人参 えのき 納豆 かつおだし 醤油 豚肉 油 大根 人参 ごぼう 長ねぎ 油揚げ 煮干しだし 味噌	大学芋 牛乳	さつま芋 油 水あめ 醤油 ごま	542
7		月	お菓子 お茶	ごはん かれいの煮付け 青菜と納豆の和え物 豚汁 ゼリー	米 かれい 生姜 三温糖 みりん 醤油 小松菜 人参 えのき 納豆 かつおだし 醤油 豚肉 油 大根 人参 ごぼう 長ねぎ 油揚げ 煮干しだし 味噌	大学芋 牛乳	さつま芋 油 水あめ 醤油 ごま	542	22		誕生会	お菓子 お茶	デキンカレーライス みかん入りサラダ 豆腐のスープ 果物	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 油 カレールウ キャベツ きゅうり みかん缶 穀物酢 油 三温糖 塩 豆腐 ほうれん草 玉ねぎ かつおだし 醤油 塩	お楽しみケーキ 牛乳	ホットケーキミックス グラニュー糖 豆乳 豆乳生クリーム いちご いちごジャム	567
8		火	お菓子 お茶	デキンカレーライス みかん入りサラダ 豆腐のスープ 果物	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 油 カレールウ キャベツ きゅうり みかん缶 穀物酢 油 三温糖 塩 豆腐 ほうれん草 玉ねぎ かつおだし 醤油 塩	フルーチェ ウエハース お茶	フルーチェいちご 牛乳 ウエハース	517	23		水	お菓子 お茶	焼き豚チャーハン 春雨サラダ わかめスープ ゼリー	米 焼き豚 長ねぎ 人参 椎茸 ごま油 醤油 鶏がらだし 塩 油 きゅうり 人参 鶏肉 春雨 ごま油 醤油 穀物酢 三温糖 わかめ 長ねぎ かつおだし 塩 醤油	きな粉のお麩ラスク 牛乳	お麩 豆乳バター グラニュー糖 きな粉	524
9		水	お菓子 お茶	焼き豚チャーハン 春雨サラダ わかめスープ 果物	米 焼き豚 長ねぎ 人参 椎茸 ごま油 醤油 鶏がらだし 塩 油 きゅうり 人参 鶏肉 春雨 ごま油 醤油 穀物酢 三温糖 わかめ 長ねぎ かつおだし 塩 醤油	きな粉のお麩ラスク 牛乳	お麩 豆乳バター グラニュー糖 きな粉	524	24		木	お菓子 お茶	鶏塩うどん 大豆とひじきのサラダ 果物	うどん 鶏肉 長ねぎ 大根 人参 白菜 かつおだし 塩 醤油 みりん 大豆水煮 小松菜 にんじん ベーコン ノンエッグマヨネーズ ひじき 醤油 かつおだし 三温糖	キムムッチごはん 牛乳	米 のり ごま油 にんにく 醤油 三温糖 ごま	507
10		郷土食給食	お菓子 お茶	のしこみうどん 大豆とひじきのサラダ 果物	うどん 鶏肉 長ねぎ 大根 人参 油揚げ 椎茸 煮干しだし 塩 醤油 みりん 大豆水煮 小松菜 にんじん ベーコン ノンエッグマヨネーズ ひじき 醤油 かつおだし 三温糖	おにぎらず 牛乳	米 のり 油 鶏肉 ごぼう 人参 かつおだし 醤油 みりん 三温糖 片栗粉	518	25		金	お菓子 お茶	ごはん 豆腐チャンプル かぼちゃの甘煮 大根の味噌汁 ゼリー	米 豚肉 豆腐 長ねぎ 人参 なら コーン 油 塩 醤油 酒 生姜 三温糖 かぼちゃ 三温糖 塩 かつおだ 醤油 大根 玉ねぎ ほうれん草 煮干しだし 味噌	シュガートースト 牛乳	食パン 豆乳バター グラニュー糖	505
11		金	お菓子 お茶	ごはん 豆腐チャンプル かぼちゃの甘煮 大根の味噌汁 果物	米 豚肉 豆腐 長ねぎ 人参 なら コーン 油 塩 醤油 酒 生姜 三温糖 かぼちゃ 三温糖 塩 かつおだし 醤油 大根 玉ねぎ ほうれん草 煮干しだし 味噌	シュガートースト 牛乳	食パン 豆乳バター グラニュー糖	505	26		土	お菓子 お茶	焼き鳥丼 人参と竹輪の炒め物 じゃが芋の味噌汁 果物	米 鶏肉 醤油 みりん 三温糖 長ねぎ のり 人参 いんげん 竹輪 ごま油 ごま 酒 みりん 醤油 じゃが芋 玉ねぎ 小松菜 煮干しだし 味噌	ツナピラフ お茶	米 油 ツナ缶 ビーマン 玉ねぎ 人参 野菜コンソメ 塩	508
12		土															

榮養士