

2025年 4月 よていこんだて

今月の郷土食給食は東京都です



燕干しと椎茸のだしに野菜とうどんを煮て食すのが特徴のしこみうどん。奥多摩地域でなしみのある郷土食です。東京の小松川地域（現在の江戸川区）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、滝野川地域（北区）で栽培され、国内で栽培されている割合以上がその血を受け継いでいるごぼう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。



◎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。



【アレルギー献立】
 わらべみどり保育園

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	チキンピラフ ブロッコリーサラダ 豆乳スープ 果物	米 塩 野菜コンソメ 鶏肉 コーン ビーマン 玉ねぎ 人参 油 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	いちご蒸しパン お茶	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	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 パプリカ 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 お茶	コーンフレーク マシュマロ 豆乳バター	526
2	水	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 パプリカ 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 お茶	コーンフレーク マシュマロ 豆乳バター	526	17	木	ごはん さけの塩焼き 青菜ときのこの煮ひたし 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 お茶	ビーフン 豚肉 人参 玉ねぎ たら 椎茸 鶏がらだし 醤油 塩 油	505
3	木	ごはん さけの塩焼き 青菜ときのこの煮ひたし 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 お茶	ビーフン 豚肉 人参 玉ねぎ たら 椎茸 鶏がらだし 醤油 塩 油	505	18	金	ソフトフランスパン チキンチャップ 粉ふきさつま芋 白菜スープ ゼリー	ソフトフランスパン 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 お茶	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	ソフトフランスパン チキンチャップ 粉ふきさつま芋 白菜スープ ゼリー	ソフトフランスパン 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 お茶	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	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 パプリカ 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	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 パプリカ 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	ごはん かれの煮付け 青菜と納豆の和え物 豚汁 いちごジャム ゼリー	米 かれのい 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 お茶	さつま芋 油 水あめ 醤油 ごま	542
7	月	ごはん かれの煮付け 青菜と納豆の和え物 豚汁 ゼリー	米 かれのい 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 お茶	さつま芋 油 水あめ 醤油 ごま	542	22	誕生会	チキンカレーライス 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 お茶	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	チキンカレーライス 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	いちご豆乳プリン お茶	いちごジャム 豆乳 ゼラチン グラニュー糖 乳不使用ウエハース	517	23	水	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 お茶	お麩 豆乳バター グラニュー糖 きな粉	524
9	水	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 お茶	お麩 豆乳バター グラニュー糖 きな粉	524	24	木	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	キムムツごはん お茶	米 のり ごま油 にんにく 醤油 三温糖 ごま	507
10	郷土食給食	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 お茶	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	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 たら 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 お茶	ソフトフランスパン 豆乳バター グラニュー糖	505
11	金	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 たら 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 お茶	ソフトフランスパン 豆乳バター グラニュー糖	505	26	土	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	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	28	月	野菜たっぷり味噌ラーメン さつま芋サラダ ゼリー	中華麺 油 豚肉 玉ねぎ 人参 キャベツ 長ねぎ たら もやし コーン 小松菜 かつおだし 鶏がらだし 醤油 塩 味噌 さつま芋 きゅうり 人参 ハム ノンエッグマヨネーズ 塩	なめ茸ごはん お茶	米 えのき かつおだし 醤油 みりん 酒 三温糖	528
14	月	野菜たっぷり味噌ラーメン さつま芋サラダ ゼリー	中華麺 油 豚肉 玉ねぎ 人参 キャベツ 長ねぎ たら もやし コーン 小松菜 かつおだし 鶏がらだし 醤油 塩 味噌 さつま芋 きゅうり 人参 ハム ノンエッグマヨネーズ 塩	なめ茸ごはん お茶	米 えのき かつおだし 醤油 みりん 酒 三温糖	528	30	水	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 パプリカ 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	いちご豆乳プリン お茶	いちごジャム 豆乳 ゼラチン グラニュー糖 乳不使用ウエハース	506
15	火	チキンピラフ ブロッコリーサラダ 豆乳スープ 果物	米 塩 野菜コンソメ 鶏肉 コーン ビーマン 玉ねぎ 人参 油 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	ココア蒸しパン お茶	ホットケーキミックス 豆乳 グラニュー糖 ココア	506							

お知らせ

今年度より園全体でラーメンは卵不使用のラーメンを使用することになりました。また、ホットケーキミックスも乳不使用のものを使用することになりました。

4月5日は園全体でアレルギー不使用のカレールウを使用します。

園長	主任	栄養士
----	----	-----