



日	曜日	給食献立	おやつ
1	火	鶏肉のチーズ焼き ジャが芋のきんぴら 茹ブロッコリー バナナ	カルピス寒天
2	水	魚の酢豚風 きゅうりの即席漬け オレンジ	みたらしポテト
3	木	焼きそば バイクドポテト バナナ	おかかおにぎり
4	金	肉味噌丼 キャベツの浸し オレンジ	きな粉入り 豆乳蒸しパン
5	土	炒め豆腐 ほうれん草のごま和え バナナ	納豆チャーハン
6	日		
7	月	肉じゃが 春キャベツの浸し オレンジ	シュガーパイ
8	火	和風ハンバーグ ごま酢和え 人参の甘煮 バナナ	りんごゼリー
9	水	焼魚 短冊サラダ 粉ふき芋 オレンジ	ジャムサンド
10	木	野菜のあんかけうどん ごまきゅうり バナナ	ちんすこう
11	金	魚の竜田揚げ ほうれん草と春雨のサラダ 人参の煮付 オレンジ	ごぼうと鶏肉の 炊き込み トーステッド チーズスティック
12	土	大豆のいそ煮 小松菜の浸し バナナ	
13	日		
14	月	鶏肉の塩焼き キャベツのレモン酢和え アスパラガスの浸し バナナ	人参ごはん
15	火	ミートスパゲティ バイクドポテト オレンジ	フルーツポンチ
16	水	ムニエル 小松菜とひじきの和え物 ジャが芋の煮付 バナナ	マーブルケーキ
17	木	炒めビーフン かえりの佃煮 中華風わかめスープ オレンジ	沖縄風揚げ菓子
18	金	卵の野山焼き ジャーマンポテト 塩もみきゅうり バナナ	豆乳レアケーキ
19	土	豚肉のいなか煮 茹スナップエンドウ オレンジ	しょうが風味おこわ
20	日		
21	月	魚の照焼き 中華風サラダ 粉ふき芋 バナナ	豆乳ココアケーキ
22	火	牛肉の甘辛煮 茹野菜 ひじきの煮付 オレンジ	もちもちチヂミ
23	水	カレー きゅうりの即席漬け バナナ	洋風おこし
24	木	♡お楽しみ♡	♡お楽しみ♡
25	金	ポークビーンズ ごまきゅうり バナナ	にゅうめん
26	土	豚汁 納豆の磯和え オレンジ	アスパラベーコンの チーズパイ
27	日		
28	月	かき揚げ 酢の物 バナナ	マカロニのあべかわ風
29	火		
30	水	豚肉の生姜焼き 茹キャベツ ケチャップ炒め オレンジ	ポンデケージョ

※給食では梅干し、おやつには肝油を毎日食べています。果物、おやつを変更する事があります。



2025(令和7)年4月
たじりこども園
栄養士 峯 〇

『 ジャが芋のきんぴら 』

〈材料（4人分）〉

- ・糸切り昆布 4g
- ・じゃが芋 170g
- ・人参 65g
- ・油 適量
- ・砂糖 小さじ2
- ・しょうゆ 小さじ2
- ・みりん 小さじ1
- ・すりごま(白) 大さじ1/2

①糸切り昆布は水でもどし、食べやすい長さに切る。

②じゃが芋、人参は少し太めのせん切りにする。
じゃが芋は水にさらしておく。

③油を熱し、②を炒め、①を加えて、砂糖、
しょうゆ、みりん で調味する。

④火が通ったら、すりごまをふり混ぜる。



朝ごはんを食べよう！

朝ごはんは体を動かしたり、脳が働くためのエネルギーになります。起きてすぐは頭も体も目覚めていないので少し時間をおいてから食べ始めるとよいでしょう。朝は忙しいという場合も、バナナやヨーグルトだけでもいいので、食べる習慣をつけることが大切です。朝ごはんを食べて、一日を元気よく過ごすためのスイッチを入れましょう。



◎ 旬の野菜 ◎ 「たけのこ」

原産地は中国で、日本では江戸時代ごろから広く食べられるようになりました。時間がたつにつれ、えぐみが強くなるので、できるだけ早くあく抜きをしましょう。あくの強い食材なので、食べすぎには注意が必要です。切り口に現われる白い粉はチロシンというアミノ酸の一種で、取り除く必要はありません。和え物や炒め物、天ぷらなどにして、旬を味わいましょう。