

2025年04月

苗場保育園(一般)

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	火	もち麦入りごはん 鮭の塩麹焼き ゆかり和え みそ汁	おにぎり にぼし	七分つき米、米、じゃがいも、油、もち麦、塩麹	さけ、納豆、木綿豆腐、鶏ひき肉、豆腐そ、にぼし、いわし(煮干し)	キャベツ、にんじん、なばな、なめこ、切り干しだいこん、にら、ねぎ、ごま、あおのり	おこめせんべい にぼし
2	水	ごはん 肉じゃが ボン酢和え みそ汁	まぜごはん にぼし	七分つき米、じゃがいも、米、油、ごま油	豚肉(もも)、豆腐そ、にぼし、ちりめんじゃこ、厚けずり、いわし(煮干し)	にんじん、たまねぎ、キャベツ、かぶ、コーン缶、まいたけ、ほしのり、切り干しだいこん、ねぎ、いんげん	おこめせんべい にぼし
3	木	黒米入りごはん さわらのみそ煮 野菜炒め みそ汁	納豆チャーハン にぼし	七分つき米、米、油、黒米、てんさい含蜜糖、塩麹	さわら、木綿豆腐、納豆、豆腐そ、豚ひき肉、にぼし、いわし(煮干し)	かぶ、スナックえんどう、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ねぎ、生わかめ、しょうが	おこめせんべい にぼし
4	金	ごはん 麻婆豆腐 粉ふきいも みそ汁	おにぎり にぼし	七分つき米、じゃがいも、米、はるさめ、ごま油、片栗粉、てんさい含蜜糖	木綿豆腐、豚ひき肉、さけ(塩)、豆腐そ、にぼし、厚けずり、いわし(煮干し)	だいこん、にんじん、たまねぎ、いんげん、スナックえんどう、ねぎ、にら、焼きのり、ごま、しょうが、干しいたけ	おこめせんべい にぼし
5	土	肉みそうどん おかか和え	まぜごはん にぼし	ゆでうどん、米、片栗粉	豚ひき肉、豆腐そ、にぼし、ちりめんじゃこ、かつお節	キャベツ、たまねぎ、にんじん、スナックえんどう、まいたけ、こまつな、えのきたけ、ごま、しょうが	おこめせんべい にぼし
6	日						
7	月	ごはん ごまみそ炒め煮 磯和え みそ汁	おにぎり にぼし	七分つき米、米、ながいも、油、焼ふ、てんさい含蜜糖	豚肉(もも)、豚レバー、豆腐そ、にぼし、ちりめんじゃこ、いわし(煮干し)、厚けずり	キャベツ、にんじん、れんこん、だいこん、ごぼう、こまつな、なめこ、焼きのり、ごま、いんげん、干しいたけ	おこめせんべい にぼし
8	火	もち麦入りごはん 鮭の文化干し 納豆和え みそ汁	パウンドケーキ にぼし	七分つき米、米粉、中力粉、油、もち麦、てんさい含蜜糖、豆乳マーガリン、米	さけ、厚揚げ、納豆、豆腐そ、にぼし、豆乳、いわし(煮干し)、かつお節	キャベツ、にんじん、ほうれんそう、まいたけ、あおさのり	おこめせんべい にぼし
9	水	納豆ごはん 筑前煮 じゃこ炒め みそ汁	炊き込みご飯 にぼし	七分つき米、米、さいとも、油、てんさい含蜜糖、塩麹	納豆、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、豆腐そ、にぼし、ちくわ、油揚げ、ちりめんじゃこ、厚けずり、いわし	キャベツ、にんじん、たまねぎ、れんこん、スナックえんどう、まいたけ、ごぼう、にら、えのきたけ、干しいたけ	おこめせんべい にぼし
10	木	黒米入りごはん あじフライ かき和え みそ汁	大豆のみそ炒めごはん にぼし	七分つき米、米、じゃがいも、油、ごま油、パン粉、黒米、小麦粉、てんさい含蜜糖	あじ、豆腐そ、にぼし、ちりめんじゃこ、大豆(乾)、いわし(煮干し)	キャベツ、ほうれんそう、にんじん、まいたけ、切り干しだいこん、スナックえんどう、レモン、こまつな、ごま、しょう	おこめせんべい にぼし
11	金	お弁当の日 	おにぎり せんべい にぼし	米	にぼし	にぼし	おこめせんべい にぼし
12	土	車麴井 ゆずポン酢和え みそ汁	ねぎみそごはん にぼし	米、焼ふ(車ふ)、じゃがいも、油、てんさい含蜜糖、ごま油	豆腐そ、にぼし、ツナ油漬缶、厚けずり、いわし(煮干し)	キャベツ、にんじん、たまねぎ、ねぎ、こまつな、あおさのり、生わかめ、コーン缶、焼きのり、ごま、あおのり	おこめせんべい にぼし
13	日						
14	月	納豆ごはん 高野豆腐のトロトロ煮 ツナ和え みそ汁	まぜごはん にぼし	七分つき米、米、片栗粉、ごま油、焼ふ、こめ油	納豆、鶏ひき肉、豆腐そ、凍り豆腐、にぼし、ツナ油漬缶、ちりめんじゃこ、いわし(煮干し)、厚けずり	だいこん、キャベツ、にんじん、こまつな、たまねぎ、コーン缶、しいたけ、ほうれんそう、ねぎ、ごま、生わかめ	おこめせんべい にぼし
15	火	もち麦入りごはん 鮭のフライ ゆかり和え みそ汁	おにぎり にぼし	七分つき米、米、じゃがいも、油、パン粉、もち麦、小麦粉	さけ、木綿豆腐、鶏ひき肉、豆腐そ、にぼし、いわし(煮干し)	キャベツ、にんじん、レモン、なめこ、切り干しだいこん、ごま、にら、ねぎ、あおのり	おこめせんべい にぼし
16	水	ごはん 肉じゃが ボン酢和え みそ汁	じゃこせんべい にぼし	七分つき米、じゃがいも、中力粉、油、米	豚肉(もも)、豆腐そ、にぼし、大豆(乾)、ちりめんじゃこ、厚けずり、いわし(煮干し)	にんじん、たまねぎ、かぶ、キャベツ、スナックえんどう、コーン缶、まいたけ、いんげん、切り干しだいこん、にら、	おこめせんべい にぼし

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
17	木	黒米入りごはん さわらのみそ煮 野菜炒め みそ汁	納豆チャーハン にぼし	七分つき米、米、油、黒米、てんさい含蜜糖、塩麹	さわら、納豆、豆腐そ、豚ひき肉、にぼし、凍り豆腐、いわし(煮干し)	かぶ、スナックえんどう、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ねぎ、生わかめ、しょうが	おこめせんべい にぼし
18	金	ごはん 麻婆豆腐 粉ふきいも みそ汁	おにぎり にぼし	七分つき米、じゃがいも、米、はるさめ、ごま油、片栗粉、てんさい含蜜糖	木綿豆腐、豚ひき肉、さけ(塩)、豆腐そ、にぼし、厚けずり、いわし(煮干し)	だいこん、にんじん、たまねぎ、いんげん、にら、スナックえんどう、ねぎ、焼きのり、ごま、しょうが、干しいたけ、あ	おこめせんべい にぼし
19	土	入園交流会 					
20	日						
21	月	ごはん ごまみそ炒め煮 磯和え みそ汁	おにぎり にぼし	七分つき米、米、ながいも、油、焼ふ、てんさい含蜜糖	豚肉(もも)、豚レバー、豆腐そ、にぼし、ちりめんじゃこ、いわし(煮干し)、厚けずり	キャベツ、にんじん、れんこん、だいこん、ごぼう、こまつな、なめこ、焼きのり、ごま、いんげん、干しいたけ	おこめせんべい にぼし
22	火	もち麦入りごはん 鮭の文化干し 納豆和え みそ汁	きんぴらクッキー にぼし	七分つき米、中力粉、じゃがいも、油、もち麦、てんさい含蜜糖、米	さけ、厚揚げ、納豆、豆腐そ、にぼし、いわし(煮干し)	キャベツ、にんじん、まいたけ、ごぼう、黒ごま、ごま、あおさのり	おこめせんべい にぼし
23	水	納豆ごはん 筑前煮 じゃこ炒め みそ汁	炊き込みご飯 にぼし	七分つき米、米、さいとも、油、てんさい含蜜糖、塩麹	納豆、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、豆腐そ、にぼし、ちくわ、油揚げ、ちりめんじゃこ、厚けずり、いわし	キャベツ、にんじん、たまねぎ、れんこん、まいたけ、スナックえんどう、ごぼう、にら、えのきたけ、干しいたけ	おこめせんべい にぼし
24	木	黒米入りごはん あじフライ 甘酢和え みそ汁	大豆のみそ炒めごはん にぼし	七分つき米、米、油、ごま油、パン粉、黒米、小麦粉、てんさい含蜜糖	あじ、豆腐そ、にぼし、ちりめんじゃこ、大豆(乾)、いわし(煮干し)	キャベツ、ほうれんそう、にんじん、まいたけ、スナックえんどう、レモン、こまつな、切り干しだいこん、ごま、あおさのり	おこめせんべい にぼし
25	金	カレーライス レモン酢和え	ゆかりおにぎり にぼし	七分つき米、じゃがいも、米、油	豚肉(もも)、豆乳、にぼし、厚けずり	にんじん、たまねぎ、こまつな、まいたけ、切り干しだいこん、レモン、ごま	おこめせんべい にぼし
26	土	車麴井 ゆずポン酢和え みそ汁	ねぎみそごはん にぼし	米、焼ふ(車ふ)、じゃがいも、油、てんさい含蜜糖、ごま油	豆腐そ、にぼし、ツナ油漬缶、厚けずり、いわし(煮干し)	キャベツ、にんじん、たまねぎ、ねぎ、こまつな、あおさのり、生わかめ、コーン缶、焼きのり、ごま、あおのり	おこめせんべい にぼし
27	日						
28	月	納豆ごはん 高野豆腐のトロトロ煮 ツナ和え みそ汁	まぜごはん にぼし	七分つき米、米、片栗粉、ごま油、焼ふ、こめ油	納豆、鶏ひき肉、豆腐そ、凍り豆腐、にぼし、ツナ油漬缶、ちりめんじゃこ、いわし(煮干し)、厚けずり	だいこん、キャベツ、にんじん、こまつな、たまねぎ、コーン缶、しいたけ、ほうれんそう、ねぎ、ごま、生わかめ、しよ	おこめせんべい にぼし
29	火	昭和の日					
30	水	ごはん かきあげ ゆかり和え みそ汁	鯖まぜごはん にぼし	七分つき米、じゃがいも、揚げ油、てんさい含蜜糖、小麦粉、ごま油、片栗粉、米	豚ひき肉、厚揚げ、大豆(乾)、豆腐そ、にぼし、さば、いわし(煮干し)	たまねぎ、キャベツ、にんじん、まいたけ、れんこん、切り干しだいこん、えのきたけ、ごぼう、ねぎ、にら	おこめせんべい にぼし
1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)				エ ネ ル ギ ー	552 kcal	鉄	3.7 mg
				たん ば く 質	21.4 g	カル シウム	185 mg
				脂 質	14.5 g	ビ タ ミ ン C	21 mg
				塩 分	1.5 g	食 物 纖 維	5.2 g

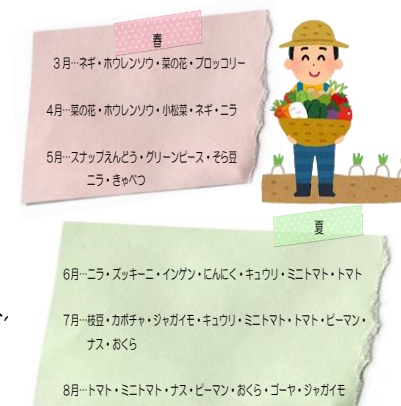


清水農園さん

苗場保育園の給食では、清水農園さんの採れたての無農薬野菜も使用しています。無農薬で安全なため捨てる部分があったいらないと思えるほど品質が良いお野菜です。清水さんのお野菜は、苗場保育園で販売もしております！ぜひご家庭の食卓でも味わってみてください。

【場所】給食室前

【日時】毎週(月)・(木)の夕方4時30分
＊採れる時期や野菜によって、販売が無い日もございます。数量限定です。



新入園児のみなさん、入園おめでとうございます。ようこそ苗場保育園へ。苗場保育園では、「よく食べ・よく遊び・育ちあう」の三本柱を軸にしています。三本柱のひとつである、「よく食べ」は給食室の美味しいごはんが必要不可欠です。わたしたち給食の先生は、よく遊んでお腹を空かせた子どもたちのために、美味しい給食を提供し子どもたちの成長を支えています！食事でお困りのことがありましたら、ぜひ給食室へお声掛けください。給食の先生は、食べるだけでなくお話することも大好きです！いつでもお待ちしております。

