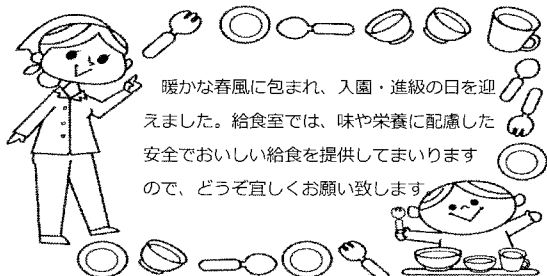




4月 ごはんだより

2025年 4月 北里保育園

日付	曜日	おひるごはん	三色食品群			3時おやつ
			あか	きいろ	みどり	
1	火	ごはん 白菜の胡麻和え 鰹の菜種焼き みそ汁 (玉葱、椎茸、揚げ)	鱈、卵、揚げ	米	法蓮草、白菜、人参、玉葱、椎茸	麩のラスク
2	水	ふりかけごはん ブロッコリーのツナサラダ コロック みそ汁 (小松菜、厚揚げ、人参)	牛肉、ツナ、厚揚げ	米 じゃが芋	ブロッコリー、人参、黄ピーマン、小松菜	星たべよ
3	木	ごはん ひじきの煮物 鯖の塩焼き 若竹汁	鯖、ひじき、麩、ワカメ、竹輪	米	いんげん、人参、筍	ぼたぼた焼
4	金	ごはん キャベツの洋風煮 豚肉と野菜の甘辛炒め 中華スープ (青梗菜、えのき、コーン)	豚肉、魚肉ソーセージ	米	玉葱、ピーマン、青梗菜、赤ピーマン、えのき、キャベツ、コーン	さつま芋 蒸しパン
7	月	ごはん いんげんの和え物 サーモンのムニエル みそ汁 (南瓜、玉葱、ワカメ)	サーモン、ワカメ	米 南瓜	いんげん、人参、玉葱	ムーン ライト
8	火	ちらし寿司 菜の花のお浸し 筑前煮 すまし汁 (素麺、玉葱、ワカメ)	でんぶ、卵、鶏肉、ワカメ	米 里芋 素麺	人参、椎茸、そら豆、牛蒡、いんげん、菜の花、えのき、玉葱	満月ポン
9	水	ごはん 大根サラダ 春巻き スープ (じゃが芋、青梗菜、コーン)	豚肉	米 じゃが芋	玉葱、筍、大根、人参、胡瓜、青梗菜、コーン	ピザ トースト
10	木	カレーライス オレンジ コールスローサラダ	豚肉	米 じゃが芋	玉葱、人参、キャベツ、コーン、オレンジ	ちよほちよほ クッキー
11	金	ごはん じゃが芋の金平 鶏肉の照り焼き みそ汁 (キャベツ、玉葱、ワカメ)	鶏肉、竹輪、ワカメ	米 じゃが芋	人参、キャベツ、玉葱	きなこ餅
14	月	ごはん 法蓮草の胡麻和え 白身魚フライ みそ汁 (白菜、里芋、しめじ)	鱈	米 里芋	法蓮草、人参、白菜、しめじ	ソフト サラダ
15	火	ごはん キャベツのゆかり和え 鶏のから揚げ みそ汁 (麩、玉葱、しめじ)	鶏肉、麩	米	キャベツ、人参、玉葱、しめじ	ピーチ ムース
16	水	ごはん スパゲッティサラダ チキンチャップ みそ汁 (青梗菜、玉葱、えのき)	鶏肉	米 スパゲッティ	トマト、玉葱、人参、胡瓜、コーン、青梗菜、えのき	まがり せんべい
17	木	ごはん 白菜の煮浸し ツナマヨはんぺんフライ みそ汁 (大根、玉葱、椎茸)	魚すり身、ツナ、揚げ	米	白菜、人参、大根、玉葱、椎茸	ココア 蒸しケーキ
18	金	わかめごはん ちくわの磯辺揚げ きつねうどん 法蓮草のナムル	揚げ、竹輪、ワカメ、蒲鉾	米 うどん	葱、人参、法蓮草、もやし	いちごゼリー
21	月	ごはん 南瓜の甘煮 豚肉の生姜焼き みそ汁 (麩、玉葱、小松菜)	豚肉 麩	米 南瓜	玉葱、赤ピーマン、小松菜	あげぼん
22	火	ごはん 花野菜のゴマドレサラダ すきやき風煮 みそ汁 (小松菜、大根、大根の葉)	牛肉、麩、豆腐	米	白菜、人参、大根、小松菜、ブロッコリー、大根の葉、カリフラワー、コーン	そぼろ おにぎり
23	水	ごはん 豆腐と青菜の卵とじ ホキのポテト焼き みそ汁 (麩、玉葱、葱)	ホキ、卵、豆腐、麩	米 じゃが芋	玉葱、小松菜、葱	マカロニ きなこ
24	木	カレーライス バナナ 大根ツナサラダ	鶏肉、ツナ	米 じゃが芋	玉葱、人参、大根、コーン、バナナ	焼きそば
25	金	お誕生日会 ゆかりごはん フライドポテト スープ (キャベツ、玉葱、ワカメ) ハンバーグ マカロニサラダ ミニゼリー	牛肉、豚肉、ワカメ	米 じゃが芋 マカロニ	玉葱、人参、胡瓜、コーン、キャベツ	誕生日 ケーキ
28	月	ごはん 春雨サラダ 赤魚のみぞれ煮 みそ汁 (じゃが芋、玉葱、椎茸)	赤魚	米 じゃが芋 春雨	キャベツ、胡瓜、大根、椎茸、玉葱	大学芋
30	水	ごはん じゃが芋のそぼろ煮 鱈のチーマヨ焼き みそ汁 (キャベツ、はんぺん、ワカメ)	鱈、チーズ、鶏肉	米 じゃが芋	大根の葉、キャベツ、はんぺん、ワカメ	みたらし 団子



暖かな春風に包まれ、入園・進級の日を迎えました。給食室では、味や栄養に配慮した安全でおいしい給食を提供してまいりますので、どうぞ宜しくお願い致します。

花粉症に効果的な食べ物

野菜類や青魚を積極的に食べることは花粉症の症状を抑える効果があるとされています。また、ヨーグルト、緑茶なども症状の緩和が期待される食品といわれています。効果には個人差がありますが、食事にこれらの食品を取り入れてみるのも花粉症対策のひとつです。

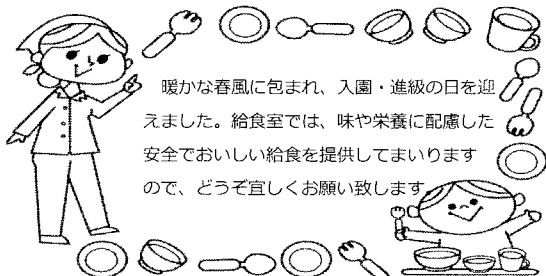




4月 ごはんだより (1~2歳)

2025年 4月 北里保育園

日付	曜日	おひるごはん	三色食品群			10時おやつ	3時おやつ
			あか	きいろ	みどり		
1	火	ごはん 白菜の胡麻和え	鯖の菜種焼き みそ汁 (玉葱、椎茸、揚げ)	鱈、卵、揚げ 米	米 法蓮草、白菜、人参、玉葱、椎茸	ハッピータータン	麩のラスク
2	水	ふりかけごはん ブロッコリーのツナサラダ	コロック みそ汁 (小松菜、厚揚げ、人参)	牛肉、ツナ、厚揚げ 米	米 じゃが芋 ブロッコリー、人参、黄ピーマン、小松菜、	たまごボーロ	星たべよ
3	木	ごはん ひじきの煮物	鯖の塩焼き 若竹汁	鯖、ひじき、麩、ワカメ、竹輪 米	米 いんげん、人参、筍	雪の宿	ぼたぼた焼
4	金	ごはん キャベツの洋風煮	豚肉と野菜の甘辛炒め 中華スープ (青梗菜、えのき、コーン)	豚肉、魚肉ソーセージ 米	米 玉葱、ピーマン、青梗菜、赤ピーマン、えのき、キャベツ、コーン	たべっこどうぶつ	さつま芋蒸しパン
7	月	ごはん いんげんの和え物	サーモンのムニエル みそ汁 (南瓜、玉葱、ワカメ)	サーモン、ワカメ 米	米 南瓜 いんげん、人参、玉葱	アフハンマン	ムーンライト
8	火	ちらし寿司 菜の花のお浸し	筑前煮 すまし汁 (素麺、玉葱、ワカメ)	でんぶ、卵、鶏肉、ワカメ 米	米 里芋 人参、椎茸、もやし、牛蒡、いんげん、菜の花、えのき、玉葱	星たべよ	満月ボン
9	水	ごはん 大根サラダ	春巻き スープ (じゃが芋、青梗菜、コーン)	豚肉 米	米 じゃが芋 玉葱、筍、大根、人参、胡瓜、青梗菜、コーン	ハッピータータン	ピザトースト
10	木	カレーライス オレンジ	コールスローサラダ	豚肉 米	米 じゃが芋 玉葱、人参、キャベツ、コーン、オレンジ	コーンフレーク	ちよぼちよぼクッキー
11	金	ごはん じゃが芋の金平	鶏肉の照り焼き みそ汁 (キャベツ、玉葱、ワカメ)	鶏肉、竹輪、ワカメ 米	米 じゃが芋 人参、キャベツ、玉葱	白い風船	きなこ餅
14	月	ごはん 法蓮草の胡麻和え	白身魚フライ みそ汁 (白菜、里芋、しめじ)	鱈 米	米 里芋 法蓮草、人参、白菜、しめじ	たまごボーロ	ソフトサラダ
15	火	ごはん キャベツのゆかり和え	鶏のから揚げ みそ汁 (麩、玉葱、しめじ)	鶏肉、麩 米	米 キャベツ、人参、玉葱、しめじ	満月ボン	ピーチムース
16	水	ごはん スパゲッティサラダ	チキンチャップ みそ汁 (青梗菜、玉葱、えのき)	鶏肉 米	米 スパゲッティ トマト、玉葱、人参、胡瓜、コーン、青梗菜、えのき	ムーンライト	まがりせんべい
17	木	ごはん 白菜の煮浸し	ツナマヨはんぺんフライ みそ汁 (大根、玉葱、椎茸)	魚すり身、ツナ、揚げ 米	米 白菜、人参、大根、玉葱、椎茸	たべっこどうぶつ	ココア蒸しケーキ
18	金	わかめごはん ちくわの磯辺揚げ	きつねうどん 法蓮草のナムル	揚げ、竹輪、ワカメ、蒲鉾、 米	米 うどん 葱、人参、法蓮草、もやし	ぼたぼた焼き	いちごゼリー
21	月	ごはん 南瓜の甘煮	豚肉の生姜焼き みそ汁 (麩、玉葱、小松菜)	豚肉、麩 米	米 南瓜 玉葱、赤ピーマン、小松菜	コーンフレーク	あげぱん
22	火	ごはん 花野菜のゴマドレサラダ	すきやき風煮 みそ汁 (小松菜、大根、大根の葉)	牛肉、麩、豆腐 米	米 白菜、人参、大根、小松菜、ブロッコリー、大根の葉、カリフラワー、コーン	マリービスケット	そぼろおにぎり
23	水	ごはん 豆腐と青菜の卵とじ	ホキのポテト焼き みそ汁 (麩、玉葱、葱)	ホキ、卵、豆腐、麩 米	米 じゃが芋 玉葱、小松菜、葱	星たべよ	マカロニきなこ
24	木	カレーライス バナナ	大根ツナサラダ	鶏肉、ツナ 米	米 じゃが芋 玉葱、人参、大根、コーン、バナナ	アフハンマン	焼きそば
25	金	 お誕生日会 ゆかりごはん フライドポテト スープ (キャベツ、玉葱、ワカメ)	 ハンバーグ マカロニサラダ ミニゼリー	牛肉、豚肉、ワカメ 米	米 じゃが芋 マカロニ 玉葱、人参、胡瓜、コーン、キャベツ	たべっこどうぶつ	誕生日ケーキ
28	月	ごはん 春雨サラダ	赤魚のみぞれ煮 みそ汁 (じゃが芋、玉葱、椎茸)	赤魚 米	米 じゃが芋 春雨 キャベツ、胡瓜、大根、椎茸、玉葱	たまごボーロ	大学芋
30	水	ごはん じゃが芋のそぼろ煮	鯖のチーマヨ焼き みそ汁 (キャベツ、はんぺん、ワカメ)	鯖、チーズ、鶏肉 米	米 じゃが芋 大根の葉、キャベツ、はんぺん、ワカメ	白い風船	みたらし団子



暖かな春風に包まれ、入園・進級の日を迎えました。給食室では、味や栄養に配慮した安全でおいしい給食を提供してまいりますので、どうぞ宜しくお願い致します。

花粉症に効果的な食べ物

野菜類や青魚を積極的に食べることは花粉症の症状を抑える効果があるとされています。また、ヨーグルト、緑茶なども症状の緩和が期待される食品といわれています。効果には個人差がありますが、食事にこれらの食品を取り入れてみるのも花粉症対策のひとつです。

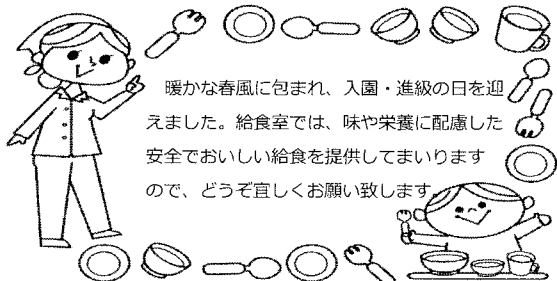




4月 ごはんだより (完了期)

2025年 4月 北里保育園

日付	曜日	おひるごはん 		三色食品群			10時おやつ	3時おやつ
				あか	きいろ	みどり		
1	火	なんはん 白菜の和えもの	煮魚(鱈) みそ汁(玉葱、椎茸)	鱈	米	法蓮草、白菜、 玉葱、人参、椎茸	マンナ ウエハース	麩のラスク
2	水	ゆかりなんはん ブロッコリーマヨサラダ	肉じゃが風 みそ汁(小松菜、人参)	豚肉、ツナ	米 じゃが芋	玉葱、人参、ブロッコリー、 黄ピーマン、小松菜	たまご ボーロ	法蓮草 と小松菜 せんべい
3	木	なんはん ひじきの煮物	煮魚(鰯) すまし汁(ワカメ、麩)	鰯、ワカメ、 ひじき、麩	米	青梗菜、いんげん、 人参	南瓜と 人参リング	小魚 せんべい
4	金	なんはん キャベツの洋風煮	豚肉と野菜の甘辛煮 スープ(青梗菜、えのき)	豚肉	米	ピーマン、赤ピーマン、 キャベツ、人参、玉葱、 青梗菜、えのき	たべっこ ベイビー	さつま芋 蒸しパン
7	月	なんはん いんげんの和え物	煮魚(鮭) みそ汁(南瓜、ワカメ)	鮭、ワカメ	米 南瓜	小松菜、いんげん、人参	アンパンマン せんべい	ハイハイ
8	火	ゆかりなんはん 菜の花のお浸し	鶏肉と里芋の煮物 すまし汁(玉葱、ワカメ)	鶏肉、ワカメ	米 里芋	そら豆、人参、いんげん、 菜の花、えのき、玉葱	しらす わかめ せんべい	満月ボン
9	水	なんはん 大根サラダ	煮魚(赤魚) スープ(じゃが芋、青梗菜)	赤魚	米 じゃが芋	人参、大根、胡瓜、 青梗菜	野菜 ハイハイ	ジャム サンド
10	木	なんはん キャベツサラダ	肉じゃが オレンジ	豚肉	米 じゃが芋	玉葱、人参、キャベツ、 オレンジ	コーン フレーク	ちよぼちよぼ クッキー
11	金	なんはん じゃが芋の煮物	鶏肉の照り煮 みそ汁(キャベツ、ワカメ)	鶏肉、ワカメ	米 じゃが芋	玉葱、人参、キャベツ	白い風船	きなこ餅
14	月	なんはん 法蓮草の和え物	煮魚(鱈) みそ汁(白菜、里芋)	鱈	米 南瓜 里芋	法蓮草、人参、白菜	たまご ボーロ	コーン フレーク
15	火	なんはん キャベツのゆかり和え	鶏肉とさつま芋の旨煮 みそ汁(玉葱、しめじ)	鶏肉	米 さつま芋	玉葱、人参、キャベツ、 しめじ	満月ボン	ピーチ ムース
16	水	なんはん スパゲッティサラダ	鶏肉のトマト煮 みそ汁(玉葱、えのき)	鶏肉	米 スパゲッティ	玉葱、青梗菜、人参、 胡瓜、コーン、えのき	南瓜と 人参リング	マンナ ウエハース
17	木	なんはん 白菜の煮浸し	ツナ入りポトフ みそ汁(大根、椎茸)	ツナ	米 じゃが芋	キャベツ、人参、白菜、 大根、椎茸	たべっこ ベイビー	ココア 蒸しケーキ
18	金	ゆかりなんはん ほうれん草のお浸し	豆腐のそぼろ煮 みそ汁(白菜、大根)	豆腐、鶏肉	米	法蓮草、人参、 白菜、大根	法蓮草 と小松菜 せんべい	いちご ゼリー
21	月	なんはん 南瓜の甘煮	豚肉と野菜の煮物 みそ汁(玉葱、小松菜)	豚肉	米 南瓜	キャベツ、赤ピーマン、 玉葱、小松菜	コーン フレーク	ジャム サンド
22	火	なんはん 花野菜のマヨサラダ	すきやき風煮 みそ汁(小松菜、大根)	牛肉、豆腐	米	白菜、人参、コーン、 大根、ブロッコリー、 小松菜	マンナ ウエハース	そぼろ おにぎり
23	水	なんはん 豆腐と青菜の煮物	煮魚(ホキ) みそ汁(玉葱、葱)	ホキ、豆腐	米 じゃが芋	小松菜、玉葱、葱	法蓮草 と小松菜 せんべい	マカロニ きなこ
24	木	なんはん 大根ツナサラダ	肉じゃが バナナ	豚肉、ツナ	米 じゃが芋	玉葱、人参、 大根、バナナ	アンパンマン せんべい	たまご ボーロ
25	金	 お誕生日会 ゆかりごはん マカロニサラダ 	ハンバーグ  スープ(キャベツ、ワカメ)	豚肉、牛肉、 ワカメ	米 マカロニ	玉葱、人参、胡瓜、 コーン、キャベツ	たべっこ ベイビー	誕生日 ケーキ
28	月	なんはん 春雨サラダ	赤魚のみぞれ煮 みそ汁(玉葱、椎茸)	赤魚	米 じゃが芋 春雨	大根、キャベツ、胡瓜、 玉葱、椎茸	たまご ボーロ	大学芋
30	水	なんはん じゃが芋のそぼろ煮	煮魚(鱈) みそ汁(キャベツ、ワカメ)	鶏肉、鱈、 ワカメ	米 じゃが芋	青梗菜、キャベツ	白い風船	みたらし 団子



暖かな春風に包まれ、入園・進級の日を迎えました。給食室では、味や栄養に配慮した安全でおいしい給食を提供してまいりますので、どうぞ宜しくお願い致します。

花粉症に効果的な食べ物

野菜類や青魚を積極的に食べることは花粉症の症状を抑える効果があるとされています。また、ヨーグルト、緑茶なども症状の緩和が期待される食品といわれています。効果には個人差がありますが、食事にこれらの食品を取り入れてみるのも花粉症対策のひとつです。

