

4月献立表



令和5年
学校法人里中山学園
認定 龍潭寺こども園

日	午前おやつ	献立名	材料			調味料	午後おやつ	
			赤：血や肉になる	緑：体の調子を整える	黄：熱や力になる			
1	麦茶 クラッカー	きつねうどん ブロッコリーのおかか和え いちご	煮干・油揚げ かつお節	人参・玉葱・干し椎茸・葱 ブロッコリー・人参 いちご	うどん・三温糖	塩・醤油・みりん 醤油	麦茶 ワガワせんべい	
3	麦茶 星たべよ	ひじきごはん 味噌汁 ぶりのバター醤油焼き 小松菜のごま和え いちご	豚肉・ひじき・油揚げ 煮干・豆腐 ぶり かにかま	人参・グリーンピース ほうれん草・椎茸 小松菜・切干大根・ぶなしめじ いちご	米・三温糖 バター ごま・三温糖	塩・醤油・みりん みそ 酒・醤油・みりん 醤油	牛乳 アンパンマンの メイプルケーキ 小麦粉・油・メイプル シロップ・三温糖	
4	麦茶 ビスコ	味噌汁 鶏のマーマレード焼き 高野豆腐の五目煮 ☆ハゲティグ バナナ	煮干 鶏肉 高野豆腐・かつお節 かにかま	小松菜・えのき茸 マーマレード 大根・人参・ごぼう・さやえんどう 胡瓜・人参 バナナ	麩 こんにやく・三温糖 ハゲティグ	みそ 醤油 醤油・みりん 塩	麦茶 鮭おにぎり 米・鮭・ごま・わか め・しらす	
5	麦茶 ビスケット	味噌汁 チーズオムレツ すき昆布サラダ ☆竹輪の磯辺揚げ グレープフルーツ	煮干 卵・チーズ 昆布 ちくわ・青のり	にら・もやし 玉葱・パセリ 胡瓜・人参・コン・練り梅	じゃが芋 バター 油 小麦粉・油	みそ 塩 酢・醤油	牛乳 人参蒸しパン 小麦粉・三温糖・ ベーキングパウダー・ 豆乳・人参	
6	麦茶 カシムせんべい	味噌汁 鰯のごまみそ焼き 卵の花炒り ☆キャベツサラダ 清見オレンジ	煮干・ふのり さわら おから・油揚げ	大根・玉葱 ごぼう・人参・干し椎茸・葱 キャベツ・胡瓜・コン 清見オレンジ	ごま油・ごま 三温糖・油 三温糖	みそ みそ・酒・みりん 醤油 醤油・酢	麦茶 ブルーゴルト ヨーグルト・いちご・バナ ナ・ハゲティグ・メイプル シロップ	
7	麦茶 えびせんべい	豆腐入りドライト 中華風コンスブ 小松菜とひじきの和え物 キウイフルーツ	豆腐・豚肉 卵 ひじき	玉葱・人参・ピーマン・生薬・にんにく ケール・コン・玉ねぎ・パセリ 小松菜・人参・コン・胡瓜 キウイフルーツ	米・油・三温糖 ごま・ごま油	塩・醤油 鶏ガラ・塩 醤油	牛乳 ピザパン 食パン・ピーマン・玉葱・ コン・ウイナー・ピザソース・チーズ	
8	麦茶 クッキー	チャーハン 味噌汁 ほうれん草のごま和え 清見オレンジ	豚肉 煮干・わかめ	玉葱・人参・ピーマン 大根・葱 ほうれん草・人参 清見オレンジ	米・ごま油 ごま・三温糖	塩・醤油 みそ 醤油	麦茶 ワガワせんべい	
10	 入園式 							
11	麦茶 ぼたぼたやき	味噌汁 かじきの甘酢あんかけ キャベツの信田和え ☆粉ふき芋 オレンジ	煮干・厚揚げ かじき 油揚げ	小松菜・もやし 人参・玉葱・葱・干し椎茸・ピーマン キャベツ・人参 パセリ オレンジ	片栗粉・油・三温糖 三温糖 じゃが芋	みそ 醤油・ケチャップ・酢 塩・胡椒	麦茶 チーズケーキ クリームチーズ・小麦粉・ 卵・グラニュー糖・生クリーム・レモン汁	
12	麦茶 ウエハース	味噌汁 豆腐のキッシュ ごぼうのツナ炒め ☆白菜のお浸し いちご	煮干 豆腐・卵・ウイナー・チーズ ツナ 海苔	人参・スナップえんどう ほうれん草・ぶなしめじ・赤パプリカ ごぼう・大葉 白菜・人参 いちご	じゃが芋 三温糖	みそ コンソメ・塩・胡椒 醤油・塩・胡椒 醤油	牛乳 ポパイ棒 蒸しパン・シロップ・三温 糖・ほうれん草・パ ン・ごま・塩	
13	麦茶 クラッカー	味噌汁 チーズハンバーグ こまツナサラダ ☆人参とじゃこの金平 バナナ	煮干 豚肉・牛肉・チーズ ツナ しらす	キャベツ・さやいんげん・えのき茸 玉葱・人参 小松菜 人参 バナナ	パン粉 三温糖・ごま油	みそ 塩・胡椒・ケチャップ 醤油 醤油	牛乳 焼きそば 麺・キャベツ・もやし・人 参・ピーマン・玉葱・豚 肉・油・ソース・青のり	
14	麦茶 ワガワせんべい	お弁当 牛乳						麦茶 フルーツポンチ バナナ・みかん缶・いち ご・桃缶・レモン汁・グラ ニュー糖
15	麦茶 えびせんべい	麻婆豆腐丼 味噌汁 キャベツとひじきのワガ ワオレンジ	豆腐・豚肉 煮干 ひじき・ツナ	玉葱・人参・干し椎茸・ニラ ほうれん草・人参・ぶなしめじ キャベツ・胡瓜 オレンジ	米・三温糖・片栗粉・ごま油	醤油・みそ みそ 醤油	麦茶 ゼリー	
17	麦茶 まがりせんべい	カレーライス 牛乳 キャベツのワ和え いちご	豚肉 牛乳 ツナ	玉葱・人参・ブロッコリー キャベツ・人参・胡瓜 いちご	米・じゃが芋・油	カレールー 醤油	麦茶 チュロス 小麦粉・三温糖・ベー キングパウダー・豆腐・油	

日	午前おやつ	献立名	材料			調味料	午後おやつ
			赤：血や肉になる	緑：体の調子を整える	黄：熱や力になる		
18	麦茶 ビスコ	味噌汁 鮭の照り焼き 山吹和え ☆春雨の五目炒め グレープフルーツ	煮干・豆腐 鮭 卵 鶏肉・大豆	なめこ・葱 小松菜・人参 もやし・にら・干し椎茸・生姜・にんにく グレープフルーツ	春雨・ごま油	みそ 醤油・みりん 醤油 醤油・酒・塩	牛乳 ベリーパイ パイ・いちご・ジャム・ ブルーベリー・ジャム
19	麦茶 ビスケット	味噌汁 ツナ入り卵焼き 豆腐の中華風煮 ☆切干大根サラダ バナナ	煮干・わかめ 卵・ツナ 豆腐	もやし 玉葱・人参 キャベツ・赤パプリカ 切干大根・人参・胡瓜 バナナ	じゃが芋 三温糖 春雨・三温糖・ごま油 三温糖	みそ 塩・酒 醤油 醤油・酢	牛乳 人参パン 小麦粉・三温糖・ ドライイースト・塩・油・ 人参
20	麦茶 クッキー	味噌汁 肉団子のあんかけ 信田和え ☆金平ごぼう キウイフルーツ	煮干 鶏肉・ひじき 油揚げ	さやいんげん・えのき茸 玉葱・ピーマン ほうれん草・もやし・人参 ごぼう・人参 キウイフルーツ	麩 小豆・小麦粉・油・三温糖・片栗粉 三温糖 三温糖・ごま油	みそ 塩・醤油・酢・ケチャップ 醤油 醤油	麦茶 あべかわカボ カボ・きなこ・ 三温糖
21	麦茶 加納みせんべい	味噌汁 たらの葱みそ焼き 五目豆煮 ☆ワタナシサラダ 清見オレンジ	煮干・厚揚げ たら 高野豆腐・大豆・昆布 ハム	葱 ごま こんにやく・三温糖 三温糖・ごま油	みそ 酒・みそ・みりん 醤油 醤油・酢	牛乳 ほうれん草蒸しパン 小麦粉・三温糖・ ベーキングパウダー・豆 乳・ほうれん草	
22	麦茶 ぼたぼた焼き	ハヤシライス 牛乳 ジャーマンポテト キウイフルーツ	豚肉 牛乳 ウイナー	玉葱・人参・ブロッコリー キウイフルーツ	米・バター じゃが芋	ハヤシルー 塩・胡椒	麦茶 ヨーグルト
24	☆誕生会☆						
24	麦茶 ぼたぼた焼き	わかめごはん 中華スープ 鶏の甘辛揚げ ブロッコリーサラダ フルーツポンチ	わかめ 豆腐 鶏肉	人参・白菜・コン・パセリ ブロッコリー・トマト・胡瓜・人参 洋梨缶・バナナ・みかん缶・バナ ナ	米・ごま 片栗粉 片栗粉・油・三温糖・ごま 油	酒・みりん・塩 鶏ガラ・塩・醤油 塩・酢・胡椒	牛乳 いちご大福風蒸しパン 小麦粉・三温糖・ ベーキングパウダー・豆 乳・あんこ・いちご
25	麦茶 クラッカー	味噌汁 豚肉のケチャップ炒め 納豆和え ☆のり塩ポテト キウイフルーツ	煮干 豚肉 納豆 青のり	大根・シロイネ・えんどう・ぶなしめじ 人参・玉葱・ピーマン・生姜 ほうれん草・人参・えのき茸 キウイフルーツ	片栗粉 じゃが芋	みそ 醤油・みりん・ケチャップ 醤油 醤油	牛乳 バナナクリームケーキ 小麦粉・三温糖・ ベーキングパウダー・豆 乳・卵・バナナ・油
26	麦茶 ウエハース	味噌汁 干草焼き ブロッコリーのごま和え ☆和風ハゲティグ いちご	煮干・厚揚げ 卵 ツナ	玉葱・さやいんげん 三ツ葉・人参・椎茸 ブロッコリー・人参 ぶなしめじ・キャベツ・人参・ほうれん草 いちご	三温糖 ごま ハゲティグ・オリーブ油	みそ 醤油・塩・酒 醤油 醤油	麦茶 ゆかりおにぎり 小鱼 米・かりんとう・煮干・醤油・ 三温糖・みりん
27	麦茶 えびせんべい	味噌汁 豆腐のふわふわ揚げ ポークビーンズ ☆春雨サラダ グレープフルーツ	煮干・わかめ 豆腐・鮭 大豆・豚肉	大根・小松菜 生姜・葱 玉葱・人参・茄子・トマト・ケール・ピー ス 胡瓜・人参・コン グレープフルーツ	片栗粉・小麦粉・油 じゃが芋・三温糖 春雨・三温糖・ごま油	みそ コンソメ・塩・ケチャップ 酢・醤油	麦茶 きなこワガワサンド ワガワ・きなこ・豆 乳・三温糖
28	麦茶 星たべよ	道産子汁 カレイのもみじ焼き キャベツの中華風ワガ ワ根菜煮 バナナ	豚肉・煮干 カレイ	もやし・玉葱・人参・コン・シロイネ・生姜・にんにく 人参 キャベツ・赤パプリカ・黄パプリカ 大根・人参・ごぼう・葱・さやいんげん バナナ	ごま油・三温糖 こんにやく・三温糖	みそ 酒・塩・胡椒 酢・醤油 醤油	牛乳 人参クッキー 小麦粉・油・三温 糖・人参

※昼食の主食が書いていないところには白飯がきます。
3歳未満児のみ午前のおやつがきます。
あずかり保育のみ午後のおやつがきます。
☆印は3歳以上児にのみつきます。

1ヶ月平均栄養量	3歳未満児	3歳以上児
エネルギー	435kcal	516kcal
たんぱく質	16.6g	21.0g
脂質	12.6g	16.2g
塩分	1.3g	1.6g



裏面もあります。

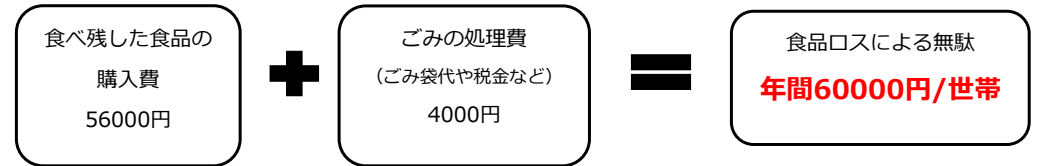
なぜ食品ロスはいけないの？～食品ロスが招く問題～

①環境に負担がかかる

捨てられた食べ物を可燃ごみとして処分すると、地球温暖化の要因となる温室効果ガスが排出されます。焼却後の灰の埋め立ても環境負担につながり、結果的に農作物の不作や不漁など、悪循環に。また、食品ロスは生産時に使用された水や飼料、食べ物の運搬に使われた燃料も無駄になっています。

②お財布に負担がかかる

消費支出の中で4分の1を占めている食費。食べ残した食品の購入費とごみの処理費を合わせると、年間で一世帯当たり6万円もの無駄が出ています。



③食料の供給に偏りが生じている

たくさんの食べ物が捨てられている一方で、世界には食べ物が足りず困っている人もいるのが現状です。日本では子どもの7人に1人が貧困状態にあり、先進国の中でも高い水準です。世界では人口増加とともに食糧危機が現実的な課題とされています。

日本の子どもの貧困の状況

日本の子どもの貧困率 **13.9%**

約7人に1人の子どもが貧困状態



食品ロスを減らすレシピ「キャベツの外側の葉とベーコン炒め」

【材料】(2人分)

- ・キャベツの外の葉…2枚程度
- ・ベーコン…1枚
- ・油…大さじ1/2
- ・酒…大さじ1/2
- ・塩、胡椒…各少量

【作り方】

- ①キャベツの葉はざく切り、芯は薄切り、ベーコンは短冊切りにする。
- ②油をひいたフライパンで①を炒める。
- キャベツの葉がしんなりしてきたら、酒を回し入れて炒め合わせる。
- ③塩こしょうで味をととのえる。

旬の春キャベツを使ったレシピです。外の葉は内の葉よりもビタミンが豊富に含まれています。ベーコンの旨味でキャベツも美味しく食べられますよ。



今回は「消費期限・賞味期限」についてのお話です。

食べ物を大切に

～みんなで残さず「いただきます」～



ここでは「食品ロス」に関するお話をテーマ別に掲載していきます。初回は、「食品ロスとは何か」についてのお話です。

原因① 食べ残しの常態化

原因② 消費期限・賞味期限切れ

食品ロスとは？

まだ食べられるのに、捨てられてしまう食べ物のこと。

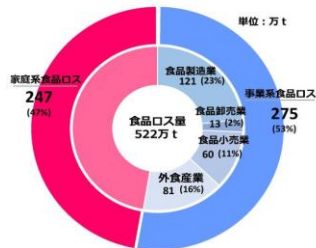
原因③ 3分の1ルールによる廃棄

原因④ 需給ギャップにおける廃棄

原因⑤ 生産地における規格外品の廃棄

原因⑥ 野菜や果物の皮の剥きすぎ

日本では**年間522万トン**の食品ロスが発生しています。



資料：農林水産省(2020年10月1日) 令和元年食料供給状況(確定値)

日本人の1人当たりの食品ロスの量は1年で

約41kg。これは日本人1人当たりが**毎日茶碗1杯分の食べ物を捨てている**ことになります。

食品ロスの約半分は家庭から発生しています。

1人1人が「もったいない」を意識して行動することが大切です。

まだ食べられるのに捨てた理由

①食べ残し ②傷んでいた ③期限切れ

家庭でも飲食店でも食べ残しは発生します。

これが「**食べ残しの常態化**」です。

※農林水産省HPより引用