



4月予定献立表



※かみかみメニューには◎印をつけてあります。

2025.4 聖隷こども園ひかりの子

ひづけ 日付	ようび 曜日	ぎょうじ 行事	こんだてめい 献立名		おやつ						
					乳児・午前		乳幼児・午後				
					エネルギー	脂質g	エネルギー	脂質g			
1	か	にゅうえんしんしんきゅうしゅう 入園式・進級式	さかな 魚のみそマヨ焼き	りんご	パインサラダ	むぎちや 麦茶	むぎちや 麦茶	561	15.4	452	12.7
2	すい		はやしライス	ドレッシングサラダ	バナナ	おにぎり	664	25.8	511	20.5	
3	もく		こぎつねうどん	金時煮豆	キャベツのサラダ	むぎちや 麦茶	むぎちや 麦茶	537	11.8	471	11.6
4	きん	えほん	ピースごはん	松風焼き	もやしの中華和え	ヨーグルト	◎小魚・ビスケット	25.9	1.6	23.4	1.3
5	ど	土	おにぎり	豚汁	フルーツ	むぎちや 麦茶	むぎちや 麦茶	478	9.5	388	8.7
7	げ	つ	ごはん	鶏肉の照焼き	切り大根の煮物	むぎちや 麦茶	むぎちや 麦茶	542	14.7	428	13.6
8	か	火	ミートソースサンド	南瓜サラダ	コーンスープ	むぎちや 麦茶	むぎちや 麦茶	645	21.7	525	18.3
9	すい	水	わかめごはん	肉じゃが	ブロッコリー	むぎちや 麦茶	むぎちや 麦茶	612	17.2	549	17.3
10	もく	木	醤油ラーメン	◎さつま芋チップス	◎スティックきゅうり	せんべい	いちご蒸しパン	534	19.5	451	17.2
11	きん	金	たけのこごはん	魚の味噌煮	あおなのおかか和え	むぎちや 麦茶	むぎちや 麦茶	528	14.7	434	11.3
12	ど	土	カレーライス	フルーツ		むぎちや 麦茶	むぎちや 麦茶	564	17.9	457	15.4
14	げ	つ	ごはん	豚肉の生姜煮	トマト	むぎちや 麦茶	むぎちや 麦茶	496	14.8	399	14.0
15	か	火	食パン	焼いたチキン豆腐ナゲット	人参グラッセ	むぎちや 麦茶	むぎちや 麦茶	645	23.8	571	22.5
16	すい	水	ごはん	新玉とさつま芋のかき揚げ	納豆和え	むぎちや 麦茶	むぎちや 麦茶	661	23.6	546	19.3
17	もく	木	和風鶏ごぼうパスタ	ポテトサラダ	チーズ	むぎちや 麦茶	むぎちや 麦茶	612	22.4	462	17.0
18	きん	金	ごはん	魚の照焼き	春野菜の煮物	むぎちや 麦茶	むぎちや 麦茶	570	13.4	480	12.9
19	ど	土	焼うどん	みそ汁(じゃが芋・豆腐)	フルーツ	むぎちや 麦茶	むぎちや 麦茶	494	12.7	429	11.3
21	げ	つ	イースター礼拝	ごはん	カラフルハンバーグ	ブロッコリー	むぎちや 麦茶	566	19.5	536	20.6
22	か	火	食パン	大阪のお好み焼き風卵焼き	南瓜のグリル	むぎちや 麦茶	むぎちや 麦茶	613	20.7	505	16.8
23	すい	水	ごはん	ひき肉のもち米煮し	塩昆布和え	むぎちや 麦茶	むぎちや 麦茶	556	12.6	447	12.2
24	もく	木	ながさき 長崎ちゃんぽん風	大学芋	トマト	むぎちや 麦茶	むぎちや 麦茶	561	16.5	490	15.4
25	きん	金	えほん	ごはん	ガーリックチキン	ツナ和え	そら豆	646	19.6	512	17.6
26	ど	土	ジャムサンド	ポトフ	フルーツ	むぎちや 麦茶	むぎちや 麦茶	456	10.6	362	8.3
28	げ	つ	ゆかりごはん	魚の塩焼き	◎きんぴら	むぎちや 麦茶	むぎちや 麦茶	498	9.0	398	9.2
29	か	火	しょうわひ 昭和の日	マーボー丼	沢煮碗	むぎちや 麦茶	むぎちや 麦茶	588	17.0	572	19.8
30	すい	水		オレンジ		クラッカー	ゼリー	21.7	1.2	21.6	1.2

※仕入れ等の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

☆ご入園・ご進級おめでとうございませす☆今年度も愛情いっぱいのご食事を作ります。よろしくお願いたします。

食事の楽しさや喜びを通して身体と心が健やかに成長すると考え、毎日の食を大切にしています。食材に触れるなどの経験を楽しく積みかさねて、食への関心を高めてもらいたく、今年も「絵本献立」と「お料理で全国制覇」を継続して参ります。ご家庭でも連携していただけたら幸いです。

★今月の絵本献立の紹介★

『そらまめくんのぼくのいちにち』(小学館)

はなはな 春色のカラーで描かれている人気の「そらまめくん」シリーズです。そらまめくんが、えだまめくんやグリーンピースのきょうだい、さやえんどうさんなどの仲間と一緒に楽しく過ごす一日が描かれています。園ではグリーンピースや空豆をいただきます。そらまめくんと空豆やグリーンピースは独特な香りもあり苦手な子どもも多い食材ですが、楽しい体験を通して、食べてみようという興味をもってもらえたら嬉しく思います。

今月から「2025大阪・関西万博」が開催されますね。大阪といったらの「お好み焼き」を食べながら興味を持つ機会となればと思います。

