



4月献立予定表



※「かみかみメニュー」には◎印をつけてあります。

2024.4 聖隷こども園ひかりの子

日付 曜日	びょうじ 行事	献立名	おやつ							
			幼児		乳児					
			たんぱく質 g	脂質 g	たんぱく質 g	脂質 g				
1	げつ 月	にゅうえんしんきんきゆうしき 入園式・進級式	ごはん 魚の味噌煮 すまし汁(豆腐・青菜)	キャベツのおかか和え パイン缶 麦茶	むぎちや 麦茶 クラッカー	ぎゆうじゆう 牛乳 ゼリー	494	12.4	432	12.2
2	か 火	ホットドック コーンスープ	かぼちゃ 南瓜サラダ オレンジ	ぎゆうじゆう 牛乳	どろじゆう 豆乳 バナナ	どろじゆう 豆乳 ごいもち 五平餅	594	21.6	506	18.0
3	すい 水	ピースごはん みそ汁(南瓜・油あげ)	まつかぜ 松風焼き りんご	はるさめ 春雨の酢の物 麦茶	むぎちや 麦茶 チーズ	ぎゆうじゆう 牛乳 バナナ・ビスケット	613	14.1	492	13.4
4	もく 木	塩ラーメン いちご	◎さつま芋チップス 豆乳	◎スティックきゅうり	むぎちや 麦茶 ヨーグルト	ぎゆうじゆう 牛乳 青のりラスク	509	16.2	437	15.5
5	きん 金	ごはん みそ汁(豆腐・キャベツ)	とりにく 鶏肉の照焼き バナナ	きりほしたんに 切干大根の煮物 麦茶	むぎちや 麦茶 せんべい	ぎゆうじゆう 牛乳 ふかし芋	581	13.9	478	11.2
6	ど 土	カレーライス フルーツ	どろじゆう 豆乳		むぎちや 麦茶 お菓子	むぎちや 麦茶 お菓子	564	17.9	457	15.4
8	げつ 月	いーすたー イースター礼拝	ごはん みそ汁(大根・えのき)	カラフルハンバーグ トマト バナナ	むぎちや 麦茶 ビスケット	ぎゆうじゆう 牛乳 米粉のキャロットケーキ	594	17.1	490	14.8
9	か 火	豆乳パン かぼちゃ 南瓜のスープ	さかな 魚のバジル焼き りんご	パインサラダ ぎゆうじゆう 牛乳	むぎちや 麦茶 バナナ	ぎゆうじゆう 牛乳 きなこおはぎ	664	19.1	537	16.0
10	すい 水	ごはん 五目みそ汁	にく 肉じゃが オレンジ	フロッキー 麦茶	むぎちや 麦茶 せんべい	ぎゆうじゆう 牛乳 いちご蒸しパン	588	16.0	530	16.34.0
11	もく 木	こぎつねうどん パイン缶	きんとき 金時煮豆 トマト	麦茶	むぎちや 麦茶 ヨーグルト	ぎゆうじゆう 牛乳 じゃこラスク	505	11.1	421	10.1
12	きん 金	ハヤシライス キウイ	どろじゆう 豆乳	ドレッシングサラダ	むぎちや 麦茶 チーズ	むぎちや 麦茶 ヨーグルト・クラッカー	674	24.3	542	21.5
13	ど 土	おにぎり フルーツ	とんじり 豚汁 どろじゆう 豆乳		むぎちや 麦茶 お菓子	むぎちや 麦茶 お菓子	502	11.5	408	10.2
15	げつ 月	ごはん みそ汁(大根・油あげ)	ぶたにく 豚肉の生姜煮 オレンジ	のり塩ポテとにんじん 麦茶	むぎちや 麦茶 チーズ	ぎゆうじゆう 牛乳 ◎小魚・ビスケット	573	18.6	460	17.0
16	か 火	食パン じゃが芋のスープ	や 焼いたチキン豆腐ナゲット バナナ	トマト ぎゆうじゆう 牛乳	むぎちや 麦茶 せんべい	ぎゆうじゆう 牛乳 ごはんピザ	585	23.6	513	21.5
17	すい 水	ごはん みそ汁(わかめ・白菜)	しんたま 新玉とさつま芋のかき揚げ メロン	なつどうあ 納豆和え 麦茶	むぎちや 麦茶 バナナ	ぎゆうじゆう 牛乳 ココアホイップサンド	654	18.6	488	13.3
18	もく 木	ミートソースパスタ パイン缶	かん かん 麦茶	ポテトサラダ チーズ	むぎちや 麦茶 ヨーグルト	ぎゆうじゆう 牛乳 米粉のカレークッキー	631	28.0	533	23.5
19	きん 金	ゆかりごはん みそ汁(青菜・豆腐)	さかな 魚の照焼き りんご	はるさい 春雨の煮物 麦茶	むぎちや 麦茶 クラッカー	ぎゆうじゆう 牛乳 マカロニきなこ	565	14.8	476	14.1
20	ど 土	パン2種 フルーツ	しほ ポトフ ゼリー	どろじゆう 豆乳	むぎちや 麦茶 お菓子	むぎちや 麦茶 お菓子	473	9.8	425	9.0
22	げつ 月	ごはん みそ汁(大根・わかめ)	さかな 魚の塩焼き オレンジ	◎きんぴら 麦茶	むぎちや 麦茶 ビスケット	ぎゆうじゆう 牛乳 いちご 芋ようかん	492	7.6	460	10.3
23	か 火	食パン 春野菜のスープ	い ポテト入り卵焼き パイン缶	む 蒸し野菜(オーロラソース) ぎゆうじゆう 牛乳	むぎちや 麦茶 バナナ	ぎゆうじゆう 牛乳 おにぎり	579	19.7	477	16.0
24	すい 水	たけのこごはん みそ汁(青菜・えのき)	にく ひき肉のもち米蒸し りんご	しほ 昆布和え 麦茶	むぎちや 麦茶 チーズ	ぎゆうじゆう 牛乳 あんサンド	679	16.5	484	14.0
25	もく 木	長崎ちゃんぽん風 メロン	だいがい 大芋 トマト	麦茶	むぎちや 麦茶 ヨーグルト	ぎゆうじゆう 牛乳 こみぼん	515	15.4	453	14.5
26	きん 金	ごはん みそ汁(白菜・油あげ)	ガーリックチキン バナナ	ツナ和え 麦茶	むぎちや 麦茶 せんべい	ぎゆうじゆう 牛乳 プリン	511	13.4	480	14.9
27	ど 土	焼きうどん フルーツ	しほ みそ汁(じゃが芋・玉ねぎ) どろじゆう 豆乳		むぎちや 麦茶 お菓子	むぎちや 麦茶 お菓子	488	11.7	424	10.5
29	げつ 月	しょうわ 昭和の日					-	-	-	-
30	か 火	マーボー丼 バナナ	きわにわん 沢煮梅 どろじゆう 豆乳		むぎちや 麦茶 チーズ	ぎゆうじゆう 牛乳 カステラ	641	21.4	521	19.6
							21.5	1.2	19.0	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す★ 今年度も愛情いっぱいの食事を作ります。よろしくお願致します。

★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)



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。園では昼食にグリーンピースや空豆をいただきます。幼児クラスには皮むきのお手伝いもお願いして食材に触れてもらおうかと考えています。

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。

さて、こども園の給食では、成長期の子どもたちが一日に必要な栄養素量の、乳児は昼食と補食2回で50%、幼児は昼食と補食1回で45%を目標にしています。

食事摂取基準を満たした食事を提供していますが、個人の体調や摂取量を考慮して加減することで、無理なく食べることができるよう各クラスで対応しています。

今年度もご家庭と連携をとりながら、子どもたちの健やかな成長のため、美味しく食べ、喜ぶ顔を想像しながら取り組んで参りたいと思います。よろしくお願いたします。