



4月献立表



聖隷こども園めぐみ 2025年4月幼児食

☆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お食事を作ります。よろしく願い致します。

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。食材に触れたり、知ったりなどの経験を楽し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。

◎は、かみかみメニューです

		1	2	3	4	5
		火	水	木	金	土
昼食		ご飯 鶏肉の甘辛煮 白菜の昆布和え みそ汁(キャベツ・青菜) オレンジ お茶	黒糖ロール 白身魚フライ 大根サラダ 野菜スープ パイン 牛乳	けんちんうどん ◎ごぼうサラダ ぶどう豆 りんご お茶	ご飯 お好み焼き卵卵焼き ひじきの煮物 すまし汁(そうめん・小松菜) バナナ お茶	ツナの和風スパゲティー カレー風味サラダ 豆腐スープ オレンジ お茶
おやつ		牛乳 じゃがりター	お茶 おかかおにぎり	牛乳 さつま芋蒸しパン	牛乳 カステラ	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)		509	459	461	572	390
蛋白質(g)		21.8	19.4	21.3	21.7	19.1
脂質(g)		15.8	13.2	14.2	14.2	9.5
食塩相当量(g)		1.6	1.5	1.7	1.3	1.7

		7	8	9	10	11	12
		月	火	水	木	金	土
昼食		たけのこご飯 さばの塩こうじ焼き 新じゃがと人参素揚げ みそ汁(キャベツ・もやし) パイン お茶	ご飯 豚肉と厚揚げの味噌炒め キャベツのツナ和え そら豆塩茹で すまし汁(えのき・そうめん) もも缶 お茶	ロールパン ガーリックチキン コールスローサラダ コンスープ りんご 牛乳	スパゲティミートソース ポテトサラダ チーズ バナナ お茶	ご飯 鯖の香味焼 春雨サラダ みそ汁(白菜・えのき) オレンジ お茶	チキンピラフ さつま芋のサラダ レタススープ バナナ お茶
おやつ		牛乳 やさしいゼリー・のりせんべい	牛乳 ドーナツ	お茶 いなり寿司	牛乳 クリームパン	牛乳 マカロニきな粉	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)		549	605	568	617	511	597
蛋白質(g)		19.2	22.5	22.7	26.5	21.9	19.2
脂質(g)		18.0	18.0	24.3	24.2	10.7	16.6
食塩相当量(g)		1.6	1.5	1.9	1.7	1.5	1.4

		14	15	16	17	18	19
		月	火	水	木	金	土
昼食		ご飯 魚のコーンマヨ焼き 中華風和え みそ汁(白菜・油揚げ) キウイ お茶	レーズンパン 白身魚のパン粉焼き 夏みかんのサラダ シンデレラスープ りんご 牛乳	ご飯 豚肉のしょうが煮 切干大根のはりはり漬け みそ汁(玉葱・白菜) バナナ お茶	ごきつねうどん 金時豆煮 オーロラサラダ もも缶 お茶	ご飯 新玉とさつま芋のかき揚げ 納豆和え みそ汁(白菜・しめじ) パイン お茶	マーボー丼 ◎ごぼうと枝豆のサラダ 中華スープ オレンジ お茶
おやつ		牛乳 バナナマフィン	お茶 ごはんピザ	牛乳 ふかし芋	牛乳 シュガーラスク	豆乳 ヨーグルト・クッキー	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)		584	455	638	526	570	618
蛋白質(g)		24.0	19.9	19.5	25.2	21.1	18.4
脂質(g)		17.2	13.3	15.6	20.8	13.5	23.5
食塩相当量(g)		1.4	1.7	1.4	1.7	1.2	1.0

		21	22	23	24	25	26
		月	火	水	木	金	土
昼食		ご飯 ミートローフ たまごサラダ チーズ オレンジ お茶	ご飯 鶏の唐揚げ(のり塩) ほうれん草のごま和え みそ汁(玉葱・えのき) オレンジ お茶	ロールパン タラのカレーマヨ焼き もやしのツナ和え 押し麦入りスープ りんご 牛乳	長崎ちゃんぽん ◎れんこんサラダ トマト パイン お茶	ご飯 鯖の西京焼き ◎金平ごぼう かきたま汁(青菜) バナナ お茶	わかめごはん 肉じゃが 塩昆布ナムル みそ汁(しめじ・油揚げ) りんご お茶
おやつ		牛乳 チーズパイ	牛乳 お好み焼き	お茶 きなこのおはぎ	豆乳 ヨーグルト・プチクッキー	牛乳 あんサンド	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)		543	577	458	466	581	529
蛋白質(g)		22.0	27.5	20.4	21.0	22.9	16.9
脂質(g)		20.4	16.9	12.4	15.4	13.0	14.6
食塩相当量(g)		1.5	2.2	1.6	1.5	1.3	1.5

		28	29	30
		月	火	水
昼食		カレーライス ドレッシングサラダ チーズ オレンジ お茶	 昭和の日	のりふりかけご飯 ぶりの照り焼き 厚揚げのおかか煮 みそ汁(大根・麴) もも缶 お茶
おやつ		牛乳 いちご蒸しパン		豆乳 ヨーグルト・ウエハース
エネルギー(kcal)		635		559
蛋白質(g)		22.6		24.8
脂質(g)		22.4		17.8
食塩相当量(g)		2.0		1.5



★今月の絵本献立の紹介します★
『そらまめくんのベッド』(小学館)



子どもたちに大人気の愉快なそらまめくんが大活躍する絵本です。そらまめくんの宝物のベッドはどんなベッドかな?園では塩ゆでした空豆をいただきます。昨年も幼児クラスで皮むきのお手伝いをお願いしたところ、「ふわふわだね」と興味を示す子もいたようです。空豆は独特な香りもあり苦手な子も多い食材ですが、楽しい体験を通して、食べてみようと興味をもってもらえたら嬉しく思います。





4月献立表



聖隷こども園めぐみ 2025年4月乳児食

☆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。よろしく願い致します。

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。食材に触れたり、知ったり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「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。

★印のついている献立について
とんぼ／以膳の献立…ほたる、めだか
成長に合わせて献立変更しています。
◎は、かみかみメニューです。

		1	2	3	4	5
		火	水	木	金	土
朝 おやつ		お茶 クッキー	お茶 おこめせん	お茶 ビスケット	お茶 紫いもチップ	お茶 お菓子
昼食		ご飯 鶏肉の甘辛煮 白菜の昆布和え みそ汁(キャベツ・青菜) オレンジ お茶	黒糖ロール 白身魚フライ 大根サラダ 野菜スープ パン 牛乳	けんちんうどん ◎ごぼうサラダ ぶどう豆 りんご お茶	ご飯 お好み焼き風卵焼き ひじきの煮物 すまし汁(そうめん・小松菜) バナナ お茶	ツナの和風スパゲティー カレー風味サラダ 豆腐スープ オレンジ お茶
おやつ		牛乳 じゃがバター	お茶 おかかおにぎり	牛乳 さつま芋蒸しパン	牛乳 ☆カステラ/おやつカステラ	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)		418	392	401	482	338
蛋白質(g)		17.7	16.3	17.6	16.6	16.1
脂質(g)		14.6	11.3	12.2	16.7	8.2
食塩相当量(g)		1.3	1.2	1.5	1.2	1.4

	7	8	9	10	11	12
	月	火	水	木	金	土
朝 おやつ	お茶 クッキー	お茶 ビスケット	お茶 塩せんべい	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 クラッカー	お茶 お菓子
昼食	たけのご飯 さばの塩こうじ焼き 新じゃがと人参素揚げ みそ汁(キャベツ・もやし) パン お茶	ご飯 豚肉と厚揚げの味噌炒め キャベツのツナ和え そら豆塩茹で すまし汁(えのき・そうめん) もも缶 お茶	ロールパン ガーリックチキン コールスローサラダ コーンスープ りんご 牛乳	スパゲティミートソース ポテトサラダ チーズ バナナ お茶	ご飯 鰯の香味焼 春雨サラダ みそ汁(白菜・えのき) オレンジ お茶	チキンピラフ さつま芋のサラダ レタススープ バナナ お茶
おやつ	牛乳 やさしいゼリー・のりせんべい	牛乳 ☆ドーナツ/かぼちゃ蒸しパン	お茶 いなり寿司	牛乳 ☆クリームパン/ジャムサンド	牛乳 マカロニきな粉	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	455	509	474	550	424	497
蛋白質(g)	15.3	18.5	18.6	23.1	17.8	16.1
脂質(g)	16.1	15.9	19.9	21.3	10.7	13.7
食塩相当量(g)	1.3	1.4	1.5	1.5	1.3	1.2

	14	15	16	17	18	19
	月	火	水	木	金	土
朝 おやつ	お茶 ビスケット	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 クッキー	お茶 クラッカー	お茶 おこめせん	お茶 お菓子
昼食	ご飯 魚のコーンマヨ焼き 中華風和え みそ汁(白菜・油揚げ) キウイ お茶	レーズパン 白身魚のパン粉焼き 夏みかんのサラダ シンデレラスープ りんご 牛乳	ご飯 豚肉のしょうが煮 切干大根のはりはり漬け みそ汁(玉葱・白菜) バナナ お茶	ごぼううどん 金時豆煮 オーロラサラダ もも缶 お茶	ご飯 新玉とさつま芋のかき揚げ 納豆和え みそ汁(白菜・しめじ) パン お茶	マーボー丼 ◎ごぼうと枝豆のサラダ 中華スープ オレンジ お茶
おやつ	牛乳 バナナマフィン	お茶 ごはんピザ	牛乳 ふかし芋	牛乳 シュガーラスク	豆乳 ヨーグルト・クッキー	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	462	412	492	465	439	525
蛋白質(g)	19.2	17.0	15.3	20.3	17.0	15.3
脂質(g)	14.4	11.8	14.1	18.7	10.1	22.1
食塩相当量(g)	1.2	1.4	1.2	1.5	1.0	1.2

	21	22	23	24	25	26
	月	火	水	木	金	土
朝 おやつ	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 クラッカー	お茶 ビスケット	お茶 塩せんべい	お茶 紫いもチップ	お茶 お菓子
昼食	ご飯 ミートローフ たまごサラダ みそ汁(小松菜) もも缶 お茶	ご飯 鶏の唐揚げ(のり塩) ほうれん草のごま和え みそ汁(玉葱・えのき) オレンジ お茶	ロールパン たらのカレーマヨ焼き もやしのツナ和え 押し麦入りスープ りんご 牛乳	長崎ちゃんぽん ◎れんこんサラダ トマト パン お茶	ご飯 鰯の西京焼き ◎金平ごぼう かきたま汁(青菜) バナナ お茶	わかめごはん 肉じゃが 塩昆布ナムル みそ汁(しめじ・油揚げ) りんご お茶
おやつ	牛乳 チーズパイ	牛乳 お好み焼き	お茶 きなこのおはぎ	豆乳 ヨーグルト・プチクッキー	牛乳 あんサンド	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	439	477	405	421	469	431
蛋白質(g)	17.8	22.2	17.2	18.3	18.2	13.2
脂質(g)	16.8	15.7	10.9	13.1	11.8	12.0
食塩相当量(g)	1.2	1.9	1.3	1.3	1.1	1.2

	28	29	30
	月	火	水
朝 おやつ	お茶 クラッカー		お茶 おこめせん
昼食	カレーライス ドレッシングサラダ チーズ オレンジ お茶		のりふりかけご飯 ぶりの照り焼き 厚揚げのおかか煮 みそ汁(大根・麴) もも缶 お茶
おやつ	牛乳 いちご蒸しパン		豆乳 ヨーグルト・ウエハース
エネルギー(kcal)	533		454
蛋白質(g)	19.0		20.4
脂質(g)	20.9		14.6
食塩相当量(g)	1.8		1.2



★今月の絵本献立の紹介します★

『そらまめくんのベッド』(小学館)



子どもたちに大人気の愉快なそらまめくんが大活躍する絵本です。そらまめくんの宝物のベッドはどんなベッドかな?園では塩ゆでした空豆をいただきます。昨年も幼児クラスで皮むきのお手伝いをお願いしたところ、「ふわふわだね」と興味を示す子もいたようです。空豆は独特な香りもあり苦手な子も多い食材ですが、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。



4月献立表



聖隷こども園めぐみ 2025年4月離乳食

☆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お食事を作ります。よろしく願致します。

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。食材に触れたり、知ったりなどの経験を楽し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。

※中期食について
おやつは付きません
食パンの日は、お粥になります

		1	2	3	4	5
		火	水	木	金	土
朝 おやつ		お茶 クッキー	お茶 おこめせん	お茶 ビスケット	お茶 紫いもチップ	お茶 お菓子
昼食		お粥 鶏肉だんご煮 白菜の煮浸し みそ汁(キャベツ・青菜) バナナ お茶	食パン 煮魚(タラ) 大根煮 野菜スープ りんご お茶	けんちんにゅうめん スティック胡瓜 南瓜茶巾 りんご お茶	お粥 野菜入りだんご ブロッコリー煮 すまし汁(そうめん・小松菜) バナナ お茶	ツナの和風スパゲティ(離乳) 野菜煮 豆腐スープ バナナ お茶
おやつ		お茶 ふかしじゃが芋	お茶 おかか粥	お茶 さつま芋蒸しパン	お茶 たまごボーロ	お茶 お菓子
エネルギー(kcal)		204	177	311	233	234
蛋白質(g)		8.2	8.2	9.6	7.8	9.8
脂質(g)		3.4	1.6	3.2	2.9	3.8
食塩相当量(g)		0.9	1.1	0.9	0.3	1.1

		7	8	9	10	11	12
		月	火	水	木	金	土
朝 おやつ		お茶 クッキー	お茶 ビスケット	お茶 塩せんべい	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 クラッカー	お茶 お菓子
昼食		お粥 タラの煮つけ 新じゃがと人参煮物 みそ汁(キャベツ・もやし) バナナ りんご お茶	お粥 鶏肉と豆腐の味噌煮 煮浸し そら豆塩茹で すまし汁(えのき・そうめん) りんご お茶	食パン 鶏肉のそぼろ煮 キャベツ煮浸し コーンスープ りんご お茶	スパゲティミートソース ポテトサラダ(離乳) トマト バナナ お茶	お粥 カレイ照り煮 南瓜の煮物 みそ汁(白菜・えのき) バナナ お茶	チキンリゾット さつま芋の甘煮 レタススープ バナナ お茶
おやつ		お茶 ゼリー・せんべい	お茶 かぼちゃ蒸しパン	お茶 磯粥	お茶 ジャムサンド	お茶 マカロニきな粉	お茶 お菓子
エネルギー(kcal)		233	252	230	298	312	208
蛋白質(g)		6.9	10.2	11.1	12.1	9.7	5.2
脂質(g)		2.3	3.0	4.7	3.4	8.5	2.7
食塩相当量(g)		0.9	0.9	1.2	1.1	1.0	0.5

		14	15	16	17	18	19
		月	火	水	木	金	土
朝 おやつ		お茶 ビスケット	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 クッキー	お茶 クラッカー	お茶 おこめせん	お茶 お菓子
昼食		お粥 サケの洋風煮 きゅうりと人参煮 みそ汁(白菜・油揚げ) りんご お茶	食パン カレイの洋風煮 きゅうりのサラダ(離乳) シンデレラスープ りんご お茶	お粥 鶏肉のそぼろ煮 大根の煮物 みそ汁(玉葱・白菜) バナナ お茶	野菜にゅうめん(離乳) 豆腐の醤油煮 煮浸し りんご お茶	お粥 野菜入りさつま芋茶巾 納豆和え みそ汁(白菜・しめじ) バナナ お茶	お粥 豆腐のそぼろ煮 南瓜茶巾 中華スープ バナナ お茶
おやつ		お茶 バナナ蒸しパン	お茶 ごはんピザ風	お茶 ふかし芋	お茶 きな粉サンド	お茶 ヨーグルト・クッキー	お茶 お菓子
エネルギー(kcal)		264	248	260	355	316	263
蛋白質(g)		9.8	8.8	9.1	16.3	12.8	9.8
脂質(g)		4.2	7.6	3.8	8.2	10.2	4.9
食塩相当量(g)		1.0	1.3	0.9	1.1	0.9	0.6

		21	22	23	24	25	26
		月	火	水	木	金	土
朝 おやつ		お茶 ミニ野菜スティック	お茶 クラッカー	お茶 ビスケット	お茶 塩せんべい	お茶 紫いもチップ	お茶 お菓子
昼食		お粥 ミートローフ たまごサラダ みそ汁(小松菜) りんご お茶	お粥 鶏肉のり塩煮 ほうれん草の煮浸し みそ汁(玉葱・えのき) バナナ お茶	食パン タラの洋風煮 野菜のツナ煮 押し麦入りスープ りんご お茶	長崎ちゃんぽん風 大根の煮物 トマト りんご お茶	お粥 カレイの味噌焼き キャベツと人参の煮物 かきたま汁(青菜) バナナ お茶	お粥 肉じゃが(離乳) 小松菜の煮浸し みそ汁(しめじ・油揚げ) りんご お茶
おやつ		お茶 麩のラスク	お茶 お好み焼き風	お茶 きなこ粥	お茶 ヨーグルト・クッキー	お茶 ジャムサンド	お茶 お菓子
エネルギー(kcal)		207	301	209	310	276	242
蛋白質(g)		10.9	12.7	9.7	12.7	9.2	7.6
脂質(g)		4.7	7.3	2.6	5.8	9.3	4.3
食塩相当量(g)		0.8	1.0	1.0	0.9	0.7	0.8

		28	29	30
		月	火	水
朝 おやつ		お茶 クラッカー		お茶 おこめせん
昼食		お粥 挽肉と野菜煮込み 煮浸し トマト バナナ お茶		お粥 カレイの照り煮 小松菜のおかか煮 みそ汁(大根・麩) りんご お茶
おやつ		お茶 いちご蒸しパン		お茶 ヨーグルト・ウエハース
エネルギー(kcal)		259		234
蛋白質(g)		9.0		7.7
脂質(g)		4.2		8.3
食塩相当量(g)		0.9		0.9



★今月の絵本献立の紹介します★
『そらまめくんのベッド』(小学館)



子どもたちに大人気の愉快なそらまめくんが大活躍する絵本です。そらまめくんの宝物のベッドはどんなベッドかな?園では塩ゆでした空豆をいただきます。昨年も幼児クラスで皮むきのお手伝いをお願いしたところ、「ふわふわだね」と興味を示す子もいたようです。空豆は独特な香りもあり苦手な子も多い食材ですが、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。