



# 4月献立表

聖隷こども園めぐみ 2023年4月幼児食

## ☆ご入園・ご進級おめでとうございます☆

4月は新しい環境での生活が始まり、子どもたちは不安や緊張、期待等、いろいろな心持ちで登園してきます。そんな時期の給食は、季節感のある旬の食材を使用しながらも、食べ慣れた安心感のあるメニューを中心にしました。笑顔で食事ができるよう支援していきたいと思ひます。今年度もご家庭と連携をとりながら提供して参りますのでご協力をお願いいたします。

### ★今月の絵本献立★



#### 『そらまめくんのベッド』

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。絵本にほっこりと癒されますが、空豆は苦手な子も多く「くさーい」「にがーい」と五感を働かせて食材を学んでいるようです。豆の種類、大きさ、形、味の違いを絵本と共に楽しみながら体験できたら嬉しいですね。



### ★お料理で全国制覇★



昨年度から始めた企画「各県の郷土料理やご当地メニューの紹介」がご好評につき今年度も実施することになりました！47都道府県に少しずつ近づき、日本一周できたらと思っています。今月の献立は長崎県のソウルフード「ちゃんぽん」にしました。「ちゃんぽん」とは、「混ぜる」という意味があるようです。こってりした味わいのものが多いイメージですが、子どもたちが食べやすいように豚骨スープの醤油味でいただきたいと思ひます。

◎印は、かみかみメニューです。

	1 土
昼食	鮭ご飯 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 お菓子
エネルギー(kcal)	541
蛋白質(g)	20.7
脂質(g)	14.3
食塩相当量(g)	1.5

	3 月	4 火	5 水	6 木	7 金	8 土
昼食	ご飯 カレーの照り焼き 厚揚げのおかか煮 みそ汁(白菜・えのき) パン お茶	黒糖ロール 白身魚フライ 大根サラダ ミネストローネ キウイ 牛乳	ご飯 鶏肉の甘辛煮 人参しりしり そら豆塩茹で みそ汁(キャベツ・青菜) オレンジ お茶	けんちんうどん ◎ごぼうサラダ ぶどう豆 りんご お茶	ご飯 豚肉のしょうが煮 キャベツのサラダ みそ汁(大根・油揚げ) バナナ お茶	ツナの和風スパゲティ カレー風味サラダ 豆腐スープ りんご お茶
おやつ	お茶 ヨーグルト・プチクッキー	お茶 おかかおにぎり	牛乳 マカロニきな粉	牛乳 さつま芋蒸しパン	牛乳 りんごゼリー・あられ	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	525	486	583	472	589	424
蛋白質(g)	17.5	19.5	26.5	21.4	20.6	16.7
脂質(g)	16.2	15.6	15.2	14.3	18.4	11.8
食塩相当量(g)	1.4	2.2	1.6	1.8	1.4	1.7

	10 月	11 火	12 水	13 木	14 金	15 土
昼食	ゆかりご飯 ミートローフ たまごサラダ みそ汁(小松菜・えのき) パン お茶	ロールパン 鶏肉のマーマレード焼き コールスローサラダ コーンスープ オレンジ 牛乳	ご飯 魚と納豆のふわふわ焼き ひじきの煮物 すまし汁(素麺・ほうれん草) りんご お茶	スパゲティミートソース ポテトサラダ スナックえんどう キウイ お茶	ご飯 鯖の西京焼き 春雨サラダ すまし汁(大根・青菜) バナナ お茶	ポークチャーハン さつま芋のサラダ レタススープ バナナ お茶
おやつ	牛乳 じゃがバター	お茶 きなこのおはぎ	牛乳 ロールカステラ	牛乳 クリームパン・ビスケット	豆乳 ヨーグルト	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	521	543	570	525	566	634
蛋白質(g)	21.7	24.2	17.9	21.1	21.7	16.9
脂質(g)	17.6	20.2	16.3	21.2	11.9	21.1
食塩相当量(g)	1.6	1.6	2.2	1.2	1.3	1.5

	17 月	18 火	19 水	20 木	21 金	22 土
昼食	ご飯 厚揚げのケチャップ炒め ◎切干大根のはりはり漬け みそ汁(玉葱・キャベツ) メロン 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 バナナ 牛乳	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	長崎ちゃんぽん ◎れんこんサラダ トマト キウイ 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) りんご 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 いなり寿司	牛乳 やさいゼリー・◎かみかみするめ	牛乳 メロンパン	牛乳 チーズパイ	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	651	467	538	513	536	618
蛋白質(g)	21.9	19.5	19.3	20.9	17.7	18.4
脂質(g)	21.8	12.2	18.1	17.7	16.8	23.5
食塩相当量(g)	1.5	1.9	1.6	1.5	1.4	1.0

	24 月	25 火	26 水	27 木	28 金	29 土
昼食	カレーライス ドレッシングサラダ チーズ パン 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 洋風卵焼き もやしのツナ和え 野菜スープ りんご 牛乳	こぎつねうどん 金時煮豆 キャロットマリネ メロン お茶	ご飯 ぶりのカレー風味焼き ゆかり和え みそ汁(大根・麩) パン お茶	
おやつ	牛乳 ふかし芋	牛乳 お好み焼き	お茶 五平餅	牛乳 コーンフレーククッキー	牛乳 ドーナツ	
エネルギー(kcal)	637	577	518	464	534	
蛋白質(g)	22.4	27.4	24.5	21.8	19.6	
脂質(g)	20.2	17.0	18.2	15.8	16.5	
食塩相当量(g)	1.8	2.2	2.4	1.8	1.4	



# 4月献立表

聖隷こども園めぐみ 2023年4月乳児食

## ☆ご入園・ご進級おめでとうございます☆

4月は新しい環境での生活が始まり、子どもたちは不安や緊張、期待等、いろいろな心持ちで登園してきます。そんな時期の給食は、季節感のある旬の食材を使用しながらも、食べ慣れた安心感のあるメニューを中心にしました。笑顔で食事が出来るよう支援していきたいと思ひます。今年度もご家庭と連携をとりながら提供して参りますのでご協力をお願いいたします。

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

### ★今月の絵本献立★



#### 『そらまめくんのペット』

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。絵本にほっこりと癒されますが、空豆は苦手な子も多く「くさーい」「にがーい」と五感を働かせて食材を学んでいるようです。豆の種類、大きさ、形、味の違いを絵本と共に楽しみながら体験できたら嬉しいですね。



### ★お料理で全国制覇★



昨年度から始めた企画「各県の郷土料理やご当地メニューの紹介」がご好評につき今年度も実施することになりました！47都道府県に少しずつ近づき、日本一周できたらと思っています。今月の献立は長崎県のソルフード「ちゃんぼん」にしました。「ちゃんぼん」とは、「混ぜる」という意味があるようです。こってりした味わいのものが多いイメージですが、子どもたちが食べやすいように豚骨スープの醤油味でいただきたいと思います。

	1 土
朝 おやつ	お茶 お菓子
昼食	鮭ご飯 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 お菓子
エネルギー(kcal)	462
蛋白質(g)	18.9
脂質(g)	14.8
食塩相当量(g)	1.5

	3 月	4 火	5 水	6 木	7 金	8 土
朝 おやつ	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 紫いもチップ	お茶 クラッカー	お茶 おこめせん	お茶 クッキー	お茶 お菓子
昼食	ご飯 カレーの照り焼き 厚揚げのおかか煮 みそ汁(白菜・えのき) パン お茶	黒糖ロール 白身魚フライ 大根サラダ ミネストローネ キウイ 牛乳	ご飯 鶏肉の甘辛煮 人参しりしり そら豆塩茹で みそ汁(キャベツ・青菜) オレンジ お茶	けんちんうどん ◎ごぼうサラダ ぶどう豆 りんご お茶	ご飯 豚肉のしょうが煮 キャベツのサラダ みそ汁(大根・油揚げ) バナナ お茶	ツナの和風スパゲティ カレー風味サラダ 豆腐スープ りんご お茶
おやつ	お茶 ヨーグルト・プチクッキー	お茶 おかかおにぎり	牛乳 マカロニきな粉	牛乳 さつま芋蒸しパン	牛乳 りんごゼリー・あられ	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	416	414	485	393	492	384
蛋白質(g)	14.4	16.3	21.8	17.3	16.4	13.6
脂質(g)	13.4	13.7	14.6	11.5	17.1	10.9
食塩相当量(g)	1.2	1.1	1.4	1.5	1.2	1.4

	10 月	11 火	12 水	13 木	14 金	15 土
朝 おやつ	お茶 クラッカー	お茶 ビスケット	お茶 紫いもチップ	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 甘辛せんべい	お茶 お菓子
昼食	ゆかりご飯 ミートローフ たまごサラダ みそ汁(小松菜・えのき) パン お茶	ロールパン 鶏肉のマーマレード焼き コールスローサラダ コーンスープ オレンジ 牛乳	ご飯 魚と納豆のふわふわ焼き ひじきの煮物 すまし汁(素麺・ほうれん草) りんご お茶	スパゲティミートソース ポテトサラダ スナックえんどう キウイ お茶	ご飯 鱈の西京焼き 春雨サラダ すまし汁(大根・青菜) バナナ お茶	ポークチャーハン さつま芋のサラダ レタススープ バナナ お茶
おやつ	牛乳 じゃがバター	お茶 きなこのおはぎ	牛乳 ☆ロールカステラ/いちご蒸しパン	牛乳 ☆クリームパン/ジャムサンド	豆乳 ヨーグルト	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	436	464	478	462	432	571
蛋白質(g)	17.7	20.1	14.2	17.7	17.3	14.3
脂質(g)	16.2	17.1	15.0	18.3	9.4	18.9
食塩相当量(g)	1.4	1.3	1.8	1.0	1.1	1.3

	17 月	18 火	19 水	20 木	21 金	22 土
朝 おやつ	お茶 ビスケット	お茶 ソースせんべい	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 紫いもチップ	お茶 クラッカー	お茶 お菓子
昼食	ご飯 厚揚げのケチャップ炒め ◎切干大根のはりはり漬け みそ汁(玉葱・キャベツ) メロン 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 バナナ 牛乳	たけのご飯 さばの塩こうじ焼き もやしの人参素揚げ みそ汁(キャベツ・もやし) パン お茶	長崎ちゃんぼん ◎れんこんサラダ トマト キウイ 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) りんご 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 いなり寿司	牛乳 やさしいゼリー・◎かみかみするめ	牛乳 ☆メロンパン/きなこパン	牛乳 チーズパイ	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	519	429	440	469	452	527
蛋白質(g)	17.5	16.8	15.7	17.9	14.6	15.0
脂質(g)	18.1	11.5	15.0	16.0	15.7	22.4
食塩相当量(g)	1.3	1.7	1.3	1.3	1.2	1.0

	24 月	25 火	26 水	27 木	28 金	29 土
朝 おやつ	お茶 クラッカー	お茶 ビスケット	お茶 おこめせん	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 紫いもチップ	
昼食	カレーライス ドレッシングサラダ チーズ パン 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 洋風卵焼き もやしのツナ和え 野菜スープ りんご 牛乳	こぎつねうどん 金時煮豆 キャロットマリネ メロン お茶	ご飯 ぶりのカレー風味焼き ゆかり和え みそ汁(大根・麩) パン お茶	
おやつ	牛乳 ふかし芋	牛乳 お好み焼き	お茶 五平餅	牛乳 コーンフレーククッキー	牛乳 ☆ドーナツ/おやつカステラ	
エネルギー(kcal)	538	457	428	392	443	
蛋白質(g)	19.0	21.9	19.8	17.3	15.6	
脂質(g)	19.1	14.3	14.6	13.1	14.9	
食塩相当量(g)	1.7	1.8	1.9	1.4	1.2	



# 4月献立表

聖隷こども園めぐみ 2023年4月離乳食

## ☆ご入園・ご進級おめでとうございます☆

4月は新しい環境での生活が始まり、子どもたちは不安や緊張、期待等、いろいろな心持ちで登園してきます。そんな時期の給食は、季節感のある旬の食材を使用しながらも、食べ慣れた安心感のあるメニューを中心にしました。笑顔で食事が出るよう支援していきたいと思ひます。今年度もご家庭と連携をとりながら提供して参りますのでご協力をお願いいたします。

### ★今月の絵本献立★

#### 『そらまめくんのベット』



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。絵本にほっこりと癒されますが、空豆は苦手な子も多く「くさーい」「にがーい」と五感を働かせて食材を学んでいるようです。豆の種類、大きさ、形、味の違いを絵本と共に楽しみながら体験できたら嬉しいです。



### ★お料理で全国制覇★



昨年度から始めた企画「各県の郷土料理やご当地メニューの紹介」がご好評につき今年度も実施することになりました！47都道府県に少しずつ近づき、日本一周できたらと思っています。今月の献立は長崎県のソウルフード「ちゃんぽん」にしました。「ちゃんぽん」とは、「混ぜる」という意味があるようです。こってりした味わいのものが多いイメージですが、子どもたちが食べやすいように豚骨スープの醤油味でいただきます。

	1 土
朝 おやつ	お茶 お菓子
昼食	鮭粥 肉じゃが(離乳) ほうれん草煮浸し みそ汁(しめじ・油揚げ) りんご お茶
おやつ	お茶 お菓子
エネルギー(kcal)	272
蛋白質(g)	11.8
脂質(g)	7.9
食塩相当量(g)	1.2

	3 月	4 火	5 水	6 木	7 金	8 土
朝 おやつ	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 紫いもチップ	お茶 クラッカー	お茶 おこめせん	お茶 クッキー	お茶 お菓子
昼食	お粥 カレイの照り煮 小松菜のおかか煮 みそ汁(白菜・えのき) りんご お茶	食パン 煮魚(タラ) 大根煮 ミネストローネ バナナ お茶	お粥 鶏肉だんご煮 人参しりしり(離乳) そら豆塩茹で みそ汁(キャベツ・青菜) りんご	けんちんうどん スティック胡瓜 豆腐の醤油煮 りんご お茶	お粥 鶏肉のそぼろ煮 煮浸し みそ汁(大根・油揚げ) バナナ お茶	ツナの和風スパゲティー(離乳) 野菜煮 豆腐スープ りんご お茶
おやつ	お茶 ヨーグルト・クッキー	お茶 おかか粥	お茶 マカロニきな粉	お茶 さつま芋蒸しパン	お茶 りんごゼリー	お茶 お菓子
エネルギー(kcal)	258	183	288	240	268	231
蛋白質(g)	8.4	7.8	13.5	9.7	9.5	9.2
脂質(g)	9.5	2.3	5.5	4.2	5.2	4.3
食塩相当量(g)	1.0	1.2	1.1	0.9	1.1	1.1

	10 月	11 火	12 水	13 木	14 金	15 土
朝 おやつ	お茶 クラッカー	お茶 ビスケット	お茶 紫いもチップ	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 せんべい	お茶 お菓子
昼食	ゆかり粥 ミートローフ たまごサラダ みそ汁(小松菜・えのき) バナナ お茶	食パン チキンバーグ キャベツ煮浸し コーンスープ りんご お茶	お粥 カレイの野菜あんかけ じゃがいもと人参煮 すまし汁(素麺・ほうれん草) りんご お茶	スパゲティミートソース ポテトサラダ(離乳) スナックえんどう りんご お茶	お粥 カレイの味噌焼き 春雨サラダ(離乳) すまし汁(大根・青菜) バナナ お茶	五目粥 さつま芋の甘煮 レタススープ バナナ お茶
おやつ	お茶 ふかしじゃが芋	お茶 きなこ粥	お茶 いちご蒸しパン	お茶 ジャムサンド	お茶 ヨーグルト(離乳)・ビスケット	お茶 お菓子
エネルギー(kcal)	227	232	291	284	257	222
蛋白質(g)	9.4	11.4	6.1	11.5	8.5	6.2
脂質(g)	5.1	5.1	5.9	3.2	8.4	4.6
食塩相当量(g)	1.0	1.0	0.8	1.1	0.7	0.7

	17 月	18 火	19 水	20 木	21 金	22 土
朝 おやつ	お茶 ビスケット	お茶 せんべい	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 紫いもチップ	お茶 クラッカー	お茶 お菓子
昼食	お粥 鶏肉トマト煮 大根の煮物 みそ汁(玉葱・キャベツ) 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 バナナ お茶	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 お茶	長崎ちゃんぽん風 大根のツナ煮 トマト 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) りんご お茶	お粥 豆腐のそぼろ煮 南瓜茶巾 中華スープ りんご お茶
おやつ	お茶 バナナのカップケーキ	お茶 磯粥	お茶 ゼリー	お茶 きな粉パン	お茶 麩のラスク	お茶 お菓子
エネルギー(kcal)	290	224	211	326	320	258
蛋白質(g)	10.7	7.8	7.0	14.3	13.1	9.2
脂質(g)	4.8	6.9	1.2	5.0	10.4	5.2
食塩相当量(g)	1.0	1.2	0.9	1.1	1.0	0.6

	24 月	25 火	26 水	27 木	28 金	29 土
朝 おやつ	お茶 クラッカー	お茶 ビスケット	お茶 おこめせん	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 紫いもチップ	
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 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 野菜入り肉団子 野菜のツナ煮 野菜スープ りんご お茶	野菜うどん(離乳) 大根煮 キャロットサラダ(離乳) りんご お茶	お粥 カレイ照り煮 キャベツと人参の煮物 みそ汁(大根・麩) バナナ お茶	
おやつ	お茶 ふかし芋	お茶 お好み焼き風	お茶 おかか粥	お茶 プレーンクッキー(フリーHM)	お茶 きなこ蒸しパン	
エネルギー(kcal)	256	241	201	246	245	
蛋白質(g)	8.4	11.6	9.9	9.0	7.2	
脂質(g)	3.9	4.9	4.3	6.1	6.8	
食塩相当量(g)	0.8	1.2	0.7	0.9	0.9	