



4月献立表

聖隷こども園めぐみ 2024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食事を作ります。よろしくお願い致します。

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、その子に応じた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量を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。よろしくお願いいたします。

◎は、かみかみメニューです。

|             | 1                                                      | 2                                                      | 3                                              | 4                                      | 5                                                           | 6                                              |
|-------------|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|------------------------------------------------|----------------------------------------|-------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
|             | 月                                                      | 火                                                      | 水                                              | 木                                      | 金                                                           | 土                                              |
| 昼食          | ご飯<br>ぶりの照り焼き<br>厚揚げのおかか煮<br>みそ汁(白菜・えのき)<br>オレンジ<br>お茶 | ご飯<br>鶏肉の甘辛煮<br>人参とツナのソテー<br>みそ汁(キャベツ・青菜)<br>もも缶<br>お茶 | 黒糖ロール<br>白身魚フライ<br>大根サラダ<br>野菜スープ<br>キウイ<br>牛乳 | けんちんうどん<br>◎ごぼうサラダ<br>チーズ<br>りんご<br>お茶 | ご飯<br>厚揚げのケチャップ炒め<br>キャベツのサラダ<br>みそ汁(切干大根・油揚げ)<br>バナナ<br>お茶 | ツナの和風スパゲティー<br>カレー風味サラダ<br>豆腐スープ<br>オレンジ<br>お茶 |
| おやつ         | 豆乳<br>ヨーグルト・ウエハース                                      | 牛乳<br>じゃがバター                                           | お茶<br>おかかおにぎり                                  | 牛乳<br>さつま芋蒸しパン                         | 牛乳<br>カステラ                                                  | 牛乳<br>お菓子                                      |
| エネルギー(kcal) | 555                                                    | 527                                                    | 491                                            | 452                                    | 616                                                         | 430                                            |
| 蛋白質(g)      | 23.7                                                   | 22.2                                                   | 20.1                                           | 20.2                                   | 22.5                                                        | 17.0                                           |
| 脂質(g)       | 18.4                                                   | 16.7                                                   | 14.8                                           | 15.2                                   | 19.4                                                        | 11.8                                           |
| 食塩相当量(g)    | 1.4                                                    | 1.7                                                    | 2.1                                            | 2.1                                    | 1.1                                                         | 1.7                                            |

|             | 8                                                   | 9                                                     | 10                                                         | 11                                          | 12                                               | 13                                        |
|-------------|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|--------------------------------------------------|-------------------------------------------|
|             | 月                                                   | 火                                                     | 水                                                          | 木                                           | 金                                                | 土                                         |
| 昼食          | ご飯<br>ミートローフ<br>たまごサラダ<br>みそ汁(小松菜・えのき)<br>もも缶<br>お茶 | ロールパン<br>ガーリックチキン<br>コールスローサラダ<br>コーンスープ<br>バナナ<br>牛乳 | ご飯<br>魚と納豆のふわふわ焼き<br>ひじきの煮物<br>すまし汁(素麺・ほうれん草)<br>りんご<br>お茶 | スパゲティミートソース<br>ポテトサラダ<br>空豆塩茹で<br>キウイ<br>お茶 | ご飯<br>鰯の西京焼き<br>春雨サラダ<br>かきたま汁(青菜)<br>オレンジ<br>お茶 | チキンピラフ<br>さつま芋のサラダ<br>レタススープ<br>バナナ<br>お茶 |
| おやつ         | 牛乳<br>マカロニきな粉                                       | お茶<br>五平餅                                             | 豆乳<br>ヨーグルト・プチクッキー                                         | 牛乳<br>クリームパン                                | 牛乳<br>ドーナツ                                       | 牛乳<br>お菓子                                 |
| エネルギー(kcal) |                                                     |                                                       |                                                            |                                             |                                                  |                                           |
| 蛋白質(g)      |                                                     |                                                       |                                                            |                                             |                                                  |                                           |
| 脂質(g)       |                                                     |                                                       |                                                            |                                             |                                                  |                                           |
| 食塩相当量(g)    |                                                     |                                                       |                                                            |                                             |                                                  |                                           |

|             | 15                                                             | 16                                                       | 17                                                        | 18                                        | 19                                                     | 20                                          |
|-------------|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
|             | 月                                                              | 火                                                        | 水                                                         | 木                                         | 金                                                      | 土                                           |
| 昼食          | たけのご飯<br>さばの塩こうじ焼き<br>新じゃがと人参素揚げ<br>みそ汁(キャベツ・もやし)<br>メロン<br>お茶 | レーズンパン<br>白身魚のパン粉焼き<br>夏みかんのサラダ<br>シンデレラスープ<br>キウイ<br>牛乳 | ご飯<br>豚肉のしょうが煮<br>◎切干大根のはりはり漬け<br>みそ汁(玉葱・白菜)<br>バナナ<br>お茶 | こぎつねうどん<br>ぶどう豆<br>キャロットマリネ<br>オレンジ<br>お茶 | ご飯<br>新玉とさつま芋のかき揚げ<br>納豆和え<br>みそ汁(白菜・しめじ)<br>りんご<br>お茶 | マーボー丼<br>◎ごぼうと枝豆のサラダ<br>中華スープ<br>オレンジ<br>お茶 |
| おやつ         | 牛乳<br>バナナマフィン                                                  | お茶<br>いなり寿司                                              | 牛乳<br>ふかし芋                                                | 牛乳<br>シュガーラスク                             | 豆乳<br>ヨーグルト・クッキー                                       | 牛乳<br>お菓子                                   |
| エネルギー(kcal) | 655                                                            | 444                                                      | 620                                                       | 507                                       | 564                                                    | 618                                         |
| 蛋白質(g)      | 22.2                                                           | 19.5                                                     | 20.2                                                      | 25.6                                      | 20.0                                                   | 18.4                                        |
| 脂質(g)       | 22.9                                                           | 12.2                                                     | 13.3                                                      | 19.0                                      | 14.4                                                   | 23.5                                        |
| 食塩相当量(g)    | 1.8                                                            | 1.9                                                      | 1.4                                                       | 1.9                                       | 1.2                                                    | 1.0                                         |

|             | 22                                      | 23                                                          | 24                                                  | 25                                     | 26                                                    | 27                                                    |
|-------------|-----------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|----------------------------------------|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
|             | 月                                       | 火                                                           | 水                                                   | 木                                      | 金                                                     | 土                                                     |
| 昼食          | カレーライス<br>ドレッシングサラダ<br>チーズ<br>キウイ<br>お茶 | ご飯<br>鶏の唐揚げ(のり塩)<br>ほうれん草のごま和え<br>みそ汁(玉葱・えのき)<br>オレンジ<br>お茶 | ロールパン<br>洋風卵焼き<br>もやしのツナ和え<br>押し麦入りスープ<br>りんご<br>牛乳 | 長崎ちゃんぽん<br>れんこんサラダ<br>トマト<br>もも缶<br>お茶 | のりふりかけご飯<br>鰯の香味焼<br>◎金平ごぼう<br>みそ汁(大根・麩)<br>バナナ<br>お茶 | わかめごはん<br>肉じゃが<br>塩昆布ナムル<br>みそ汁(しめじ・油揚げ)<br>りんご<br>お茶 |
| おやつ         | 牛乳<br>いちご蒸しパン                           | 牛乳<br>お好み焼き                                                 | お茶<br>きなこのおはぎ                                       | 牛乳<br>コーンフレーククッキー                      | 牛乳<br>あんサンド                                           | 牛乳<br>お菓子                                             |
| エネルギー(kcal) | 622                                     | 577                                                         | 536                                                 | 474                                    | 571                                                   | 518                                                   |
| 蛋白質(g)      | 23.2                                    | 27.5                                                        | 25.5                                                | 18.8                                   | 21.9                                                  | 17.3                                                  |
| 脂質(g)       | 20.6                                    | 16.9                                                        | 18.6                                                | 17.3                                   | 11.7                                                  | 13.2                                                  |
| 食塩相当量(g)    | 2.0                                     | 2.2                                                         | 2.2                                                 | 1.7                                    | 1.8                                                   | 1.5                                                   |

|             | 29                                                           | 30                                                   |
|-------------|--------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
|             | 月                                                            | 火                                                    |
| 昼食          | 昭和の日<br>ご飯<br>魚のコーンマヨ焼き<br>中華風和え<br>みそ汁(白菜・油揚げ)<br>キウイ<br>お茶 | ご飯<br>魚のコーンマヨ焼き<br>中華風和え<br>みそ汁(白菜・油揚げ)<br>キウイ<br>お茶 |
| おやつ         |                                                              | 牛乳<br>やさいぜリー・せんべい                                    |
| エネルギー(kcal) |                                                              | 463                                                  |
| 蛋白質(g)      |                                                              | 19.2                                                 |
| 脂質(g)       |                                                              | 10.1                                                 |
| 食塩相当量(g)    |                                                              | 1.4                                                  |



★今月絵本献立★

『そらまめくんのぼくのいちにち』



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。園では昼食に空豆やグリーンピースをいただきます。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 2024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。よろしくお願い致します。

こども園の給食では、成長期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、その子に応じた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量を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。よろしくお願いいたします。

★印のついている献立について  
とんぼ／以降の献立 …ぼたる、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                                                           | 6                                              |
|-------------|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|------------------------------------------------|----------------------------------------|-------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
|             | 月                                                      | 火                                                      | 水                                              | 木                                      | 金                                                           | 土                                              |
| 朝<br>おやつ    | お茶<br>クラッカー                                            | お茶<br>おこめせん                                            | お茶<br>紫いもチップ                                   | お茶<br>ビスケット                            | お茶<br>クッキー                                                  | お茶<br>お菓子                                      |
| 昼食          | ご飯<br>ぶりの照り焼き<br>厚揚げのおかか煮<br>みそ汁(白菜・えのき)<br>オレンジ<br>お茶 | ご飯<br>鶏肉の甘辛煮<br>人参とツナのソテー<br>みそ汁(キャベツ・青菜)<br>もも缶<br>お茶 | 黒糖ロール<br>白身魚フライ<br>大根サラダ<br>野菜スープ<br>キウイ<br>牛乳 | けんちんうどん<br>◎ごぼうサラダ<br>チーズ<br>りんご<br>お茶 | ご飯<br>厚揚げのケチャップ炒め<br>キャベツのサラダ<br>みそ汁(切干大根・油揚げ)<br>バナナ<br>お茶 | ツナの和風スパゲティー<br>カレー風味サラダ<br>豆腐スープ<br>オレンジ<br>お茶 |
| おやつ         | 豆乳<br>ヨーグルト・ウエハース                                      | 牛乳<br>じゃがバター                                           | お茶<br>おかかおにぎり                                  | 牛乳<br>さつま芋蒸しパン                         | 牛乳<br>☆カステラ/おやつカステラ                                         | 牛乳<br>お菓子                                      |
| エネルギー(kcal) | 478                                                    | 413                                                    | 386                                            | 403                                    | 527                                                         | 380                                            |
| 蛋白質(g)      | 19.8                                                   | 17.8                                                   | 15.8                                           | 17.4                                   | 17.5                                                        | 13.8                                           |
| 脂質(g)       | 17.5                                                   | 13.6                                                   | 11.8                                           | 13.7                                   | 21.9                                                        | 10.9                                           |
| 食塩相当量(g)    | 1.3                                                    | 1.3                                                    | 1.1                                            | 1.8                                    | 1.0                                                         | 1.4                                            |

|             | 8                                                   | 9                                                    | 10                                                         | 11                                          | 12                                               | 13                                        |
|-------------|-----------------------------------------------------|------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|--------------------------------------------------|-------------------------------------------|
|             | 月                                                   | 火                                                    | 水                                                          | 木                                           | 金                                                | 土                                         |
| 朝<br>おやつ    | お茶<br>ミニ野菜スティック                                     | お茶<br>ビスケット                                          | お茶<br>塩せんべい                                                | お茶<br>クッキー                                  | お茶<br>クラッカー                                      | お茶<br>お菓子                                 |
| 昼食          | ご飯<br>ミートローフ<br>たまごサラダ<br>みそ汁(小松菜・えのき)<br>もも缶<br>お茶 | ロールパン<br>ガーリックチキン<br>コールスローサラダ<br>コンスープ<br>バナナ<br>牛乳 | ご飯<br>魚と納豆のふわふわ焼き<br>ひじきの煮物<br>すまし汁(素麺・ほうれん草)<br>りんご<br>お茶 | スパゲティミートソース<br>ポテトサラダ<br>空豆塩茹で<br>キウイ<br>お茶 | ご飯<br>鰯の西京焼き<br>春雨サラダ<br>かきたま汁(青菜)<br>オレンジ<br>お茶 | チキンピラフ<br>さつま芋のサラダ<br>レタススープ<br>バナナ<br>お茶 |
| おやつ         | 牛乳<br>マカロニきな粉                                       | お茶<br>五平餅                                            | 豆乳<br>ヨーグルト・プチクッキー                                         | 牛乳<br>☆クリームパン/ジャムサンド                        | 牛乳<br>☆ドーナツ/かぼちゃ蒸しパン                             | 牛乳<br>お菓子                                 |
| エネルギー(kcal) | 455                                                 | 488                                                  | 450                                                        | 482                                         | 480                                              | 528                                       |
| 蛋白質(g)      | 19.9                                                | 19.3                                                 | 16.2                                                       | 19.1                                        | 18.0                                             | 17.0                                      |
| 脂質(g)       | 14.0                                                | 18.7                                                 | 10.8                                                       | 19.5                                        | 14.9                                             | 13.6                                      |
| 食塩相当量(g)    | 1.0                                                 | 1.5                                                  | 1.8                                                        | 1.1                                         | 1.3                                              | 1.2                                       |

|             | 15                                                             | 16                                                       | 17                                                        | 18                                        | 19                                                     | 20                                          |
|-------------|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
|             | 月                                                              | 火                                                        | 水                                                         | 木                                         | 金                                                      | 土                                           |
| 朝<br>おやつ    | お茶<br>ビスケット                                                    | お茶<br>紫いもチップ                                             | お茶<br>ミニ野菜スティック                                           | お茶<br>クラッカー                               | お茶<br>おこめせん                                            | お茶<br>お菓子                                   |
| 昼食          | たけのご飯<br>さばの塩こうじ焼き<br>新じゃがと人参素揚げ<br>みそ汁(キャベツ・もやし)<br>メロン<br>お茶 | レーズンパン<br>白身魚のパン粉焼き<br>夏みかんのサラダ<br>シンデレラスープ<br>キウイ<br>牛乳 | ご飯<br>豚肉のしょうが煮<br>◎切干大根のはりはり漬け<br>みそ汁(玉葱・白菜)<br>バナナ<br>お茶 | こぎつねうどん<br>ぶどう豆<br>キャロットマリネ<br>オレンジ<br>お茶 | ご飯<br>新玉とさつま芋のかき揚げ<br>納豆和え<br>みそ汁(白菜・しめじ)<br>りんご<br>お茶 | マーボー丼<br>◎ごぼうと枝豆のサラダ<br>中華スープ<br>オレンジ<br>お茶 |
| おやつ         | 牛乳<br>バナナマフィン                                                  | お茶<br>いなり寿司                                              | 牛乳<br>ふかし芋                                                | 牛乳<br>シュガーラスク                             | 豆乳<br>ヨーグルト・クッキー                                       | 牛乳<br>お菓子                                   |
| エネルギー(kcal) | 524                                                            | 397                                                      | 472                                                       | 444                                       | 436                                                    | 527                                         |
| 蛋白質(g)      | 17.8                                                           | 16.4                                                     | 16.1                                                      | 20.5                                      | 15.8                                                   | 15.0                                        |
| 脂質(g)       | 19.0                                                           | 11.4                                                     | 11.1                                                      | 17.2                                      | 11.0                                                   | 22.4                                        |
| 食塩相当量(g)    | 1.5                                                            | 1.7                                                      | 1.2                                                       | 1.6                                       | 1.0                                                    | 1.0                                         |

|             | 22                                      | 23                                                          | 24                                                  | 25                                     | 26                                                    | 27                                                    |
|-------------|-----------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|----------------------------------------|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
|             | 月                                       | 火                                                           | 水                                                   | 木                                      | 金                                                     | 土                                                     |
| 朝<br>おやつ    | お茶<br>クラッカー                             | お茶<br>ビスケット                                                 | お茶<br>クッキー                                          | お茶<br>ミニ野菜スティック                        | お茶<br>紫いもチップ                                          | お茶<br>お菓子                                             |
| 昼食          | カレーライス<br>ドレッシングサラダ<br>チーズ<br>キウイ<br>お茶 | ご飯<br>鶏の唐揚げ(のり塩)<br>ほうれん草のごま和え<br>みそ汁(玉葱・えのき)<br>オレンジ<br>お茶 | ロールパン<br>洋風卵焼き<br>もやしのツナ和え<br>押し麦入りスープ<br>りんご<br>牛乳 | 長崎ちゃんぽん<br>れんこんサラダ<br>トマト<br>もも缶<br>お茶 | のりふりかけご飯<br>鰯の香味焼<br>◎金平ごぼう<br>みそ汁(大根・麴)<br>バナナ<br>お茶 | わかめごはん<br>肉じゃが<br>塩昆布ナムル<br>みそ汁(しめじ・油揚げ)<br>りんご<br>お茶 |
| おやつ         | 牛乳<br>いちご蒸しパン                           | 牛乳<br>お好み焼き                                                 | お茶<br>きなこのおはぎ                                       | 牛乳<br>コーンフレーククッキー                      | 牛乳<br>あんサンド                                           | 牛乳<br>お菓子                                             |
| エネルギー(kcal) | 522                                     | 457                                                         | 472                                                 | 427                                    | 462                                                   | 444                                                   |
| 蛋白質(g)      | 19.5                                    | 21.9                                                        | 21.1                                                | 16.3                                   | 17.5                                                  | 16.2                                                  |
| 脂質(g)       | 19.4                                    | 14.2                                                        | 16.8                                                | 14.6                                   | 10.7                                                  | 13.9                                                  |
| 食塩相当量(g)    | 1.8                                     | 1.8                                                         | 1.8                                                 | 1.4                                    | 1.5                                                   | 1.5                                                   |

|             | 29 | 30                                                   |
|-------------|----|------------------------------------------------------|
|             | 月  | 火                                                    |
| 朝<br>おやつ    |    | お茶<br>ミニ野菜スティック                                      |
| 昼食          |    | ご飯<br>魚のコーンマヨ焼き<br>中華風和え<br>みそ汁(白菜・油揚げ)<br>キウイ<br>お茶 |
| おやつ         |    | 牛乳<br>やさいぜリー・せんべい                                    |
| エネルギー(kcal) |    | 378                                                  |
| 蛋白質(g)      |    | 15.5                                                 |
| 脂質(g)       |    | 8.6                                                  |
| 食塩相当量(g)    |    | 1.1                                                  |



★今月絵本献立★

『そらまめくんのぼくのいちにち』



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。園では昼食に空豆やグリーンピースをいただきます。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 2024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食事を作ります。よろしくお願い致します。

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、その子に応じた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量を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。よろしくお願いいたします。

|             | 1                                                     | 2                                                       | 3                                          | 4                                      | 5                                                 | 6                                            |
|-------------|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------|----------------------------------------|---------------------------------------------------|----------------------------------------------|
|             | 月                                                     | 火                                                       | 水                                          | 木                                      | 金                                                 | 土                                            |
| 朝<br>おやつ    | お茶<br>クラッカー                                           | お茶<br>おこめせん                                             | お茶<br>紫いもチップ                               | お茶<br>ビスケット                            | お茶<br>クッキー                                        | お茶<br>お菓子                                    |
| 昼食          | お粥<br>カレイの照り煮<br>小松菜のおかか煮<br>みそ汁(白菜・えのき)<br>バナナ<br>お茶 | お粥<br>鶏肉だんご煮<br>人参とツナ煮(離乳)<br>みそ汁(キャベツ・青菜)<br>りんご<br>お茶 | 食パン<br>煮魚(タラ)<br>大根煮<br>野菜スープ<br>バナナ<br>お茶 | けんちんうどん<br>スティック胡瓜<br>トマト<br>りんご<br>お茶 | お粥<br>鶏肉トマト煮<br>煮浸し<br>みそ汁(切干大根・油揚げ)<br>バナナ<br>お茶 | ツナの和風スパゲティー(離乳)<br>野菜煮<br>豆腐スープ<br>バナナ<br>お茶 |
| おやつ         | お茶<br>ヨーグルト・ウエハース                                     | お茶<br>ふかしじゃが芋                                           | お茶<br>おかか粥                                 | お茶<br>さつま芋蒸しパン                         | お茶<br>たまごボーロ                                      | お茶<br>お菓子                                    |
| エネルギー(kcal) | 274                                                   | 183                                                     | 185                                        | 233                                    | 271                                               | 239                                          |
| 蛋白質(g)      | 8.5                                                   | 8.6                                                     | 8.0                                        | 7.3                                    | 9.9                                               | 9.4                                          |
| 脂質(g)       | 10.4                                                  | 1.8                                                     | 2.4                                        | 3.0                                    | 5.4                                               | 4.3                                          |
| 食塩相当量(g)    | 1.0                                                   | 0.9                                                     | 1.0                                        | 0.9                                    | 0.8                                               | 1.1                                          |

|             | 8                                                   | 9                                                | 10                                                         | 11                                              | 12                                                      | 13                                        |
|-------------|-----------------------------------------------------|--------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
|             | 月                                                   | 火                                                | 水                                                          | 木                                               | 金                                                       | 土                                         |
| 朝<br>おやつ    | お茶<br>ミニ野菜スティック                                     | お茶<br>ビスケット                                      | お茶<br>塩せんべい                                                | お茶<br>クッキー                                      | お茶<br>クラッカー                                             | お茶<br>お菓子                                 |
| 昼食          | お粥<br>ミートローフ<br>たまごサラダ<br>みそ汁(小松菜・えのき)<br>りんご<br>お茶 | 食パン<br>鶏肉のそぼろ煮<br>キャベツ煮浸し<br>コーンスープ<br>バナナ<br>お茶 | お粥<br>カレイの野菜あんかけ<br>ブロッコリー煮<br>すまし汁(素麺・ほうれん草)<br>りんご<br>お茶 | スパゲティミートソース<br>ポテトサラダ(離乳)<br>空豆塩茹で<br>バナナ<br>お茶 | お粥<br>カレイの味噌焼き<br>ピーマンサラダ(離乳)<br>かきたま汁(青菜)<br>バナナ<br>お茶 | チキンリゾット<br>さつま芋の甘煮<br>レタススープ<br>バナナ<br>お茶 |
| おやつ         | お茶<br>マカロニきな粉                                       | お茶<br>おかか粥                                       | お茶<br>ヨーグルト・クッキー                                           | お茶<br>ジャムサンド                                    | お茶<br>かぼちゃ蒸しパン                                          | お茶<br>お菓子                                 |
| エネルギー(kcal) | 255                                                 | 244                                              | 260                                                        | 313                                             | 300                                                     | 215                                       |
| 蛋白質(g)      | 11.5                                                | 11.8                                             | 8.2                                                        | 13.1                                            | 9.2                                                     | 4.9                                       |
| 脂質(g)       | 4.8                                                 | 4.9                                              | 9.3                                                        | 4.5                                             | 9.8                                                     | 4.2                                       |
| 食塩相当量(g)    | 0.7                                                 | 1.1                                              | 0.6                                                        | 1.1                                             | 0.9                                                     | 0.5                                       |

|             | 15                                                      | 16                                                      | 17                                                | 18                                               | 19                                                   | 20                                          |
|-------------|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------|------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
|             | 月                                                       | 火                                                       | 水                                                 | 木                                                | 金                                                    | 土                                           |
| 朝<br>おやつ    | お茶<br>ビスケット                                             | お茶<br>紫いもチップ                                            | お茶<br>ミニ野菜スティック                                   | お茶<br>クラッカー                                      | お茶<br>おこめせん                                          | お茶<br>お菓子                                   |
| 昼食          | お粥<br>タラの煮つけ<br>新じゃがと人参煮物<br>みそ汁(キャベツ・もやし)<br>バナナ<br>お茶 | 食パン<br>カレイの洋風煮<br>きゅうりのサラダ(離乳)<br>シンデレラスープ<br>バナナ<br>お茶 | お粥<br>鶏肉のそぼろ煮<br>大根の煮物<br>みそ汁(玉葱・白菜)<br>バナナ<br>お茶 | 野菜うどん(離乳)<br>豆腐の醤油煮<br>キャロットサラダ(離乳)<br>りんご<br>お茶 | お粥<br>野菜入りさつま芋茶巾<br>納豆和え<br>みそ汁(白菜・しめじ)<br>りんご<br>お茶 | お粥<br>豆腐のそぼろ煮<br>南瓜茶巾<br>中華スープ<br>りんご<br>お茶 |
| おやつ         | お茶<br>バナナ蒸しパン                                           | お茶<br>磯粥                                                | お茶<br>ふかし芋                                        | お茶<br>きな粉サンド                                     | お茶<br>ヨーグルト・クッキー                                     | お茶<br>お菓子                                   |
| エネルギー(kcal) | 255                                                     | 239                                                     | 254                                               | 297                                              | 310                                                  | 261                                         |
| 蛋白質(g)      | 8.6                                                     | 7.8                                                     | 9.4                                               | 14.6                                             | 12.6                                                 | 9.3                                         |
| 脂質(g)       | 1.5                                                     | 7.9                                                     | 2.6                                               | 8.0                                              | 10.2                                                 | 5.3                                         |
| 食塩相当量(g)    | 1.0                                                     | 1.2                                                     | 0.9                                               | 1.2                                              | 0.9                                                  | 0.6                                         |

|             | 22                                        | 23                                                    | 24                                                | 25                                     | 26                                                   | 27                                                     |
|-------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|----------------------------------------|------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
|             | 月                                         | 火                                                     | 水                                                 | 木                                      | 金                                                    | 土                                                      |
| 朝<br>おやつ    | お茶<br>クラッカー                               | お茶<br>ビスケット                                           | お茶<br>クッキー                                        | お茶<br>ミニ野菜スティック                        | お茶<br>紫いもチップ                                         | お茶<br>お菓子                                              |
| 昼食          | お粥<br>挽肉と野菜煮込み<br>煮浸し<br>トマト<br>バナナ<br>お茶 | お粥<br>鶏肉のり塩煮<br>ほうれん草の煮浸し<br>みそ汁(玉葱・えのき)<br>バナナ<br>お茶 | 食パン<br>野菜入り肉団子<br>野菜のツナ煮<br>押し麦入りスープ<br>りんご<br>お茶 | 長崎ちゃんぽん風<br>大根のツナ煮<br>トマト<br>りんご<br>お茶 | お粥<br>カレイ照り煮<br>キャベツと人参の煮物<br>みそ汁(大根・麴)<br>バナナ<br>お茶 | お粥<br>肉じゃが(離乳)<br>小松菜の煮浸し<br>みそ汁(しめじ・油揚げ)<br>りんご<br>お茶 |
| おやつ         | お茶<br>いちご蒸しパン                             | お茶<br>お好み焼き風                                          | お茶<br>きなこ粥                                        | お茶<br>蒸しパン                             | お茶<br>ジャムサンド                                         | お茶<br>お菓子                                              |
| エネルギー(kcal) | 259                                       | 281                                                   | 241                                               | 301                                    | 247                                                  | 264                                                    |
| 蛋白質(g)      | 9.0                                       | 12.4                                                  | 10.2                                              | 12.0                                   | 7.1                                                  | 10.3                                                   |
| 脂質(g)       | 4.2                                       | 5.8                                                   | 6.3                                               | 2.7                                    | 6.6                                                  | 7.4                                                    |
| 食塩相当量(g)    | 0.9                                       | 0.9                                                   | 0.9                                               | 0.9                                    | 1.0                                                  | 1.1                                                    |

|             | 29 | 30                                                    |
|-------------|----|-------------------------------------------------------|
|             | 月  | 火                                                     |
| 朝<br>おやつ    |    | お茶<br>ミニ野菜スティック                                       |
| 昼食          |    | お粥<br>カレイの洋風煮<br>きゅうりと人参煮<br>みそ汁(白菜・油揚げ)<br>バナナ<br>お茶 |
| おやつ         |    | お茶<br>ゼリー・せんべい                                        |
| エネルギー(kcal) |    | 263                                                   |
| 蛋白質(g)      |    | 6.7                                                   |
| 脂質(g)       |    | 6.8                                                   |
| 食塩相当量(g)    |    | 0.9                                                   |



## ★今月絵本献立★

『そらまめくんのぼくのいちにち』



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。園では昼食に空豆やグリーンピースをいただきます。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。