



# 4月献立実予定表



※「かみかみメニュー」には◎印をつけてあります。

2024.4 ここのとり保育園

ひづけ 日付	よう 日	びょうじ 行事	献立名		おやつ		幼児		乳児	
			こんだてめい 献立名		乳児10時	乳幼児3時	エネルギー kcal	脂質 g	エネルギー kcal	脂質 g
					たんぱく質g	たんぱく質g	たんぱく質g	たんぱく質g		
1	げつ 月	にゅうえんしんきんせいの 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 パン お茶	お茶 クラッカー	ぎゅうにゅう 牛乳 ゼリー	483 19.9	12.4 1.1	423 16.7	12.2 1.0
2	か 火		ごはん カラフルハンバーグ みそ汁(大根・えのき)	トマト バナナ お茶	豆乳 せんべい	ぎゅうにゅう 牛乳 ふかし芋	594 21.0	16.1 1.1	535 20.0	16.5 1.1
3	すい 水		ホットドック コーンスープ	なごらや 南瓜サラダ オレンジ ぎゅうにゅう 牛乳	お茶 バナナ	ぎゅうにゅう 牛乳 ごへいもち 五平餅	594 18.4	21.6 2.3	464 13.9	15.4 1.5
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 ヨーグルト	ぎゅうにゅう 牛乳 青のりラスク	509 19.9	16.2 1.8	437 18.2	15.5 1.5
5	きん 金		ピースごはん みそ汁(南瓜・油あげ)	まつかぜや 松風焼き りんご お茶	はるあめすも 春雨の酢の物 お茶	お茶 チーズ	579 21.6	12.7 1.4	466 18.9	12.3 1.3
6	ど 土		おにぎり フルーツ	豚汁 豆乳		お茶 お菓子 お菓子	502 18.7	11.5 1.4	408 15.4	10.2 1.1
8	げつ 月	いすたー イースター礼拝	ごはん みそ汁(豆腐・キャベツ)	鶏肉の照焼き バナナ お茶	きりほしたんじもの 切干大根の煮物 お茶	ぎゅうにゅう 牛乳 ビスケット	581 21.2	14.9 1.7	475 17.3	12.8 1.4
9	か 火		豆乳パン 南瓜のスープ	魚のバジル焼き りんご ぎゅうにゅう 牛乳	パインサラダ お茶	ぎゅうにゅう 牛乳 きなこおはぎ	664 28.3	19.1 1.0	537 22.1	16.0 0.8
10	すい 水		ごはん 五目みそ汁	肉じゃが オレンジ お茶	ブロッコリー お茶	ぎゅうにゅう 牛乳 いちご蒸しパン	588 20.7	16.0 1.3	530 19.7	16.4 1.2
11	もく 木		ごぎつねうどん パイン	金時煮豆 お茶	トマト	ぎゅうにゅう 牛乳 ヨーグルト	494 23.7	11.1 1.7	412 20.8	10.1 1.3
12	きん 金		ごはん みそ汁(大根・油あげ)	豚肉の生姜煮 キウイ お茶	のり塩ポテとにんじん お茶	お茶 チーズ	578 20.2	17.8 1.6	464 17.8	15.9 1.4
13	ど 土		パン2種 フルーツ	ポトフ ゼリー 豆乳		お茶 お菓子 お菓子	473 16.2	9.8 1.3	425 14.2	9.0 1.1
15	げつ 月		ハヤシライス バナナ	ドレッシングサラダ 豆乳		お茶 チーズ	703 24.0	25.1 2.0	571 21.1	22.6 1.8
16	か 火		食パン じゃが芋のスープ	焼いたチキン豆腐ナゲット オレンジ ぎゅうにゅう 牛乳	トマト お茶	ぎゅうにゅう 牛乳 せんべい	598 27.6	23.7 1.9	523 23.8	21.6 1.6
17	すい 水		ごはん みそ汁(わかめ・白菜)	新玉とさつま芋のかき揚げ パイン お茶	納豆和え お茶	ぎゅうにゅう 牛乳 バナナ	632 15.9	20.2 1.2	523 13.2	16.6 1.0
18	もく 木		ミートソースパスタ メロン	ポテトサラダ お茶	チーズ	ぎゅうにゅう 牛乳 ヨーグルト	642 27.1	26.3 1.7	489 21.8	20.2 1.1
19	きん 金		ゆかりごはん みそ汁(青菜・豆腐)	魚の照焼き りんご お茶	春野菜の煮物 お茶	ぎゅうにゅう 牛乳 クラッカー	536 23.7	14.8 1.6	453 19.4	14.1 1.5
20	ど 土		焼うどん フルーツ	みそ汁(じゃが芋・玉ねぎ) 豆乳		お茶 お菓子 お菓子	488 19.2	11.7 1.5	424 16.3	10.5 1.2
22	げつ 月		ごはん みそ汁(大根・わかめ)	魚の塩焼き オレンジ お茶	◎きんぴら お茶	ぎゅうにゅう 牛乳 ビスケット	492 20.0	7.6 1.1	460 18.9	10.3 1.0
23	か 火		食パン 春野菜のスープ	ポテト入り卵焼き パイン ぎゅうにゅう 牛乳	蒸し野菜(オーロラソース) お茶	ぎゅうにゅう 牛乳 バナナ	501 25.4	19.7 1.9	414 20.2	16.0 1.3
24	すい 水		たけのこごはん みそ汁(青菜・えのき)	ひき肉のもち米煮し りんご お茶	しんがな 昆布和え お茶	ぎゅうにゅう 牛乳 チーズ	570 23.6	13.5 1.4	459 20.5	12.9 1.3
25	もく 木		長崎ちゃんぽん風 メロン	大学芋 お茶	トマト	ぎゅうにゅう 牛乳 ヨーグルト	652 21.0	18.4 1.9	502 17.6	15.5 1.4
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 お茶	ツナ和え そら豆 お茶	ぎゅうにゅう 牛乳 せんべい	511 25.8	13.4 1.5	480 24.0	14.9 1.4
27	ど 土		カレーライス フルーツ			お茶 お菓子 お菓子	564 15.6	17.9 1.3	457 12.9	15.4 1.1
29	げつ 月	しょうわ 昭和の日								
30	か 火	とくべつ 特別保育	マーボー丼 バナナ	わかにわん 沢煮焼 豆乳		お茶 お菓子	641 21.5	21.4 1.2	521 19.0	19.6 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。

### ★今月の絵本献立の紹介します★

『そらまめくんのぼくのいちにち』(小学館)



はるあめすも  
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いちにちが描かれています。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。

そらまめ  
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、保育園の給食では、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。

よほどせつしゅきじゅんを満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。よろしく願い致します。