



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 聖隷こども園こうのとり東

ひづけ 日付	よう 曜日	ぎょうじ 行事	献立名		おやつ		幼児		乳児	
			こんだてめい 献立名		おやつ		エネルギー		エネルギー	
					乳児10時	乳幼児3時	たんぱく質	脂質	たんぱく質	脂質
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 いちご お茶	お茶 クラッカー	ぎゅうじゅう 牛乳 ゼリー	469 19.9	12.4 1.1	412 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	お茶 せんべい	ぎゅうじゅう 牛乳 ふかし芋	594 21.7	17.1 1.3	535 20.5	17.3 1.2
3	すい 水		ホットドック コーンスープ	なつかや 南瓜サラダ オレンジ 牛乳	お茶 バナナ	ぎゅうじゅう 牛乳 豆乳 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 パイン	◎さつま芋チップス 豆乳 ◎スティックきゅうり	お茶 ヨーグルト	ぎゅうじゅう 牛乳 青のりラスク	524 19.9	16.2 1.8	449 18.1	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	お茶 チーズ	ぎゅうじゅう 牛乳 バナナ・せんべい	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	お茶 お菓子	502 18.7	11.5 1.4	408 15.4	10.2 1.1
8	げつ 月	いーすたー 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	お茶 ビスケット	ぎゅうじゅう 牛乳 米粉のキャロットケーキ	581 20.6	13.9 1.5	475 16.7	12.0 1.3
9	か 火		豆乳パン 南瓜のスープ	魚のバジル焼き りんご 牛乳	お茶 バナナ	ぎゅうじゅう 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	にく 肉じゃが オレンジ お茶	フロッキー お茶	ぎゅうじゅう 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	きんときまめ 金時煮豆 トマト お茶	お茶 ヨーグルト	ぎゅうじゅう 牛乳 じゃこラスク	494 23.7	11.1 1.7	412 20.8	10.1 1.3
12	きん 金		たけのこごはん みそ汁(大根・油あげ)	ぶたにく 豚肉の生姜煮 キウイ お茶	お茶 チーズ	ぎゅうじゅう 牛乳 ヨーグルト・クラッカー	612 23.7	19.1 1.9	491 20.6	16.9 1.7
13	ど 土		パン2種 フルーツ	ポトフ ゼリー 豆乳	お茶 お菓子	お茶 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	ぎゅうじゅう 牛乳 ◎小魚・ビスケット	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 牛乳	トマト お茶	ぎゅうじゅう 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)	しんたま 新玉とさつま芋のかき揚げ パイン お茶	お茶 バナナ	ぎゅうじゅう 牛乳 米粉の南瓜カレークッキー	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 ヨーグルト	ぎゅうじゅう 牛乳 ココアホイップサンド	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)	さかなでりや 魚の照焼き りんご お茶	お茶 クラッカー	ぎゅうじゅう 牛乳 ぼんせんべい	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	お茶 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)	さかなしや 魚の塩焼き オレンジ お茶	◎きんぴら お茶	ぎゅうじゅう 牛乳 ビスケット	482 23.0	9.0 1.1	452 21.3	11.5 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 牛乳	お茶 バナナ	ぎゅうじゅう 牛乳 おにぎり	568 24.7	19.7 1.7	468 19.7	16.0 1.2
24	すい 水		ごはん みそ汁(青菜・えのき)	ひき肉のもち米蒸し りんご お茶	お茶 チーズ	ぎゅうじゅう 牛乳 芋ようかん	546 17.1	10.8 1.1	439 15.3	10.8 1.1
25	もく 木		長崎ちゃんぽん風 メロン	たいがいは 大学芋 トマト お茶	お茶 ヨーグルト	ぎゅうじゅう 牛乳 あんサンド	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	ぎゅうじゅう 牛乳 プリン	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	えが 豆乳	お茶 お菓子	お茶 お菓子	564 15.6	17.9 1.3	457 12.9	15.4 1.1
29	げつ 月	しやうわ 昭和の日								
30	か 火		マーボー丼 バナナ	かわにわん 沢煮焼 豆乳	お茶 チーズ	ぎゅうじゅう 牛乳 カステラ	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です★

『そらまめくんのぼくのいちにち』(小学館)



『そらまめくんのぼくのいちにち』(小学館)は、はるみろの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。

そらまめくんとくよくかおにがてにおおしよさいのたのたいけんとおたきよみうれおもそらまめくんとくよくかおにがてにおおしよさいのたのたいけんとおたきよみうれおも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、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。