



# 4月献立予定表

2020.4 聖隷こども園ここのとり豊田

日付	曜日	行事	献立名	おやつ		幼児		乳児	
				乳児10時	乳幼児3時	エネルギー	脂肪g	エネルギー	脂肪g
						たんぱく質g	塩分g	たんぱく質g	塩分g
1	水	入園式・進級式	ご飯 鶏肉の照焼き 人参しりしり みそ汁(キャベツ・えのき) いちご お茶	お茶 せんべい	牛乳 はちみつ 三色団子	542	11.6	432	9.4
2	木		醤油ラーメン 焼き餃子 ブロッコリー パン お茶	ビスケット	お茶 おにぎり	582	12.5	532	12.4
3	金		ピースご飯 魚の味噌煮 塩昆布和え トマト すまし汁(豆腐・青菜) メロン お茶	お茶 チーズ	牛乳 ゼリー・せんべい	565	12.5	490	13.9
4	土		チャーハン わかめスープ ヨーグルト フルーツ お茶	お茶 お菓子	お茶 お菓子	475	7.3	394	7.2
6	月		ご飯 鰻魚 ウイナーとアスパラのソテー みそ汁(大根・油あげ) パナナ お茶	豆乳 クラッカー	牛乳 野菜クラッカー	676	23.2	595	22.9
7	火		ポークビーンズドック 蒸し野菜(醤油マヨソース) コン・豆乳スープ りんご	お茶 ビスケット	牛乳 焼き芋	606	18.0	485	15.4
8	水		ご飯 チキンパン粉焼き ブロッコリー 人参の甘煮 みそ汁(玉ねぎ・青菜) オレンジ お茶	お茶 チーズ	牛乳 メロンパン	590	13.0	455	13.1
9	木		焼きそば ポテトサラダ スナックえんどう 中華スープ メロン お茶	お茶 ヨーグルト	牛乳 ごまおはぎ	609	19.4	537	17.8
10	金		たけのこご飯 松風焼き ひじきの煮付け ミニトマト みそ汁(もやし・えのき) いちご お茶	牛乳 バナナ	お茶 ヨーグルト・ウエハース	571	13.0	538	14.0
11	土		パン2種 ポトフ フルーツ ヨーグルト 豆乳	お茶 お菓子	お茶 お菓子	579	16.1	512	14.4
13	月	イースター礼拝	ご飯 ハンバーグ 三色きんぴら トマト みそ汁(大根・わかめ) オレンジ お茶	お茶 チーズ	牛乳 ゆで卵	625	22.9	506	20.9
14	火		ぶどうパン 豆腐ナゲット キャベツのツナ和え シンデレラスープ りんご	お茶 バナナ	お茶 ヨーグルトケーキ	604	23.0	489	18.6
15	水		ご飯 魚の塩焼き 春野菜の煮物 みそ汁(青菜・玉ねぎ) パナナ お茶	お茶 せんべい	牛乳 えびぼんせん	449	8.1	355	6.2
16	木		こぎつねうどん 金時煮豆 空豆 いちご お茶	お茶 ヨーグルト	牛乳 のりまき	560	9.1	493	9.5
17	金		ご飯 焼き魚 肉じゃが すまし汁(豆腐・たけのこ) メロン お茶	牛乳 ビスケット	牛乳 プリン・かみかみするめ	570	14.0	525	15.9
18	土	保護者会・総会	おにぎり 豚汁 チーズ フルーツ お茶	お茶 お菓子	お茶 お菓子	536	11.0	452	9.7
20	月		ご飯 豚肉の生姜煮 春雨の酢の物 ミニトマト みそ汁(南瓜・豆腐) パナナ お茶	お茶 ウエハース	牛乳 小魚・ビスケット	655	14.5	524	12.8
21	火		食パン 魚のコン・マヨネーズ焼き パインサラダ じゃが芋のスープ オレンジ	お茶 バナナ	豆乳 五平餅	595	18.2	481	14.5
22	水		ご飯 新玉とさつま芋のかき揚げ 納豆和え みそ汁(わかめ・白菜) パイン お茶	豆乳 せんべい	牛乳 チーズスティックパイ	573	17.2	507	16.5
23	木		スパゲティーナポリタン 南瓜サラダ チーズ メロン お茶	お茶 ヨーグルト	牛乳 きなこ糖	682	26.6	588	23.3
24	金		ハヤシライス フルーツポンチ 牛乳	お茶 チーズ	牛乳 ツイストパン	670	21.5	573	21.8
25	土		焼きうどん すまし汁(豆腐・青菜) フルーツ ヨーグルト お茶	お茶 お菓子	お茶 お菓子	496	10.6	435	9.7
27	月		ご飯 魚の照焼き 新じゃがと人参のり塩揚げ みそ汁(キャベツ・えのき) オレンジ お茶	お茶 チーズ	牛乳 飲むヨーグルト バナナ・せんべい	609	13.7	484	13.8
28	火		豆乳パン ツナ入り煎焼き スパゲティーサラダ チキンスープ キウイ	牛乳 バナナ	牛乳 ごはんピザ	624	22.0	558	21.5
29	水	昭和の日							
30	木	特別保育	マーボー丼 すまし汁(大根・青菜) ヨーグルト バナナ お茶	お茶 ビスケット	牛乳 あんぱん	666	16.3	513	13.1

※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せう今年度も愛情いっぱいのお食事を作ります。よろしくお願ひ致します。

4月は入園や進級と新しい環境での生活が始まり、子どもたちにとっては気分的に落ち着かない時です。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“いつものメニュー”を中心にしました。みんなが笑顔で食べられるといいですね。また、たけのこ、アスパラ、グリーンピース、にんじん、春きゃべつなどが美味しい時期ですね。食べる機会の少ないスナックえんどうやぶきは苦手な子もいますが、色々な味の経験も楽しんでもらえたらと思います。

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50%、幼児は45%を、乳児は昼食と補食2回、幼児は昼食と補食1回で提供しています。日本人の食事摂取基準を満たした食事を提供していますが、個人差を考慮して減らしたり、おかわりをしたりと子どもが無理なく食べることができる量でそれぞれの必要量を摂取しています。

子どもたちは、バランスのよい食事を食べる経験を積み重ねて、健康な食習慣と正しい味覚を獲得していくのです。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致します。

