



# 4月献立表(昼)

聖隷のお保育園 2022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。

園の給食では、成長期の子どもたちが一日に必要な栄養量の乳児は50%(昼食・補食2回)、幼児は45%(昼食・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。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。

15歳おやつについて  
☆印のついているおやつ…うさぎ  
/以降のおやつ…ひよこ、りす  
成長に合わせておやつを変更しています。

### ☆今月の絵本献立のご紹介です☆



何のやさいのおなか分かるかな？  
1年を通して、季節の野菜をこども達に紹介していきたいと思ひます。いろいろな野菜のおなかを実際に確認していく予定です。

### ☆郷土料理で全国制覇☆

今年度の新しい試みとして、各県の郷土料理やご当地メニューを毎月の献立でご紹介していきます。コロナ禍で旅行や外食がままならない状況ですが、食事で日本一周をしたいと思ひます。最初の献立は「岩手県盛岡地方の郷土料理じゃじゃ麺」です。お楽しみに。



	1 金	2 土
朝 おやつ	お茶 クラッカー	
昼食	ご飯 ぶりのカレー風味焼き ゆかり和え みそ汁(大根・麩) キウイ お茶	
おやつ	牛乳 バナナパンケーキ	
エネルギー(kcal)	456	
蛋白質(g)	17.0	
脂質(g)	13.9	
食塩相当量(g)	1.3	

	4 月	5 火	6 水	7 木	8 金
朝 おやつ	お茶 クッキー	お茶 ソースせんべい	お茶 クラッカー	お茶 ウエハース	お茶 ミニ野菜スティック
昼食	ご飯 豚肉のしょうが煮 キャベツのサラダ みそ汁(豆腐・南瓜) りんご お茶	黒糖ロール 鮭のフライ 大根サラダ ミネストローネ メロン 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	スパゲティミートソース ポテトサラダ 茹でブロッコリー キウイ お茶	ピースご飯 カレーの照り焼き 厚揚げのおかか煮 みそ汁(南瓜・えのき) パイ お茶
おやつ	牛乳 かりんとう・たまごせんべい	お茶 おかわおにぎり	牛乳 ふかし芋	牛乳 ☆クリームパン/ジャムサンド	お茶 ヨーグルト・豆乳プチクッキー
エネルギー(kcal)	477	450	490	479	428
蛋白質(g)	17.9	17.5	19.4	17.7	14.3
脂質(g)	15.0	17.5	13.3	19.6	13.5
食塩相当量(g)	1.2	1.2	1.5	1.0	1.2

	11 月	12 火	13 水	14 木	15 金
朝 おやつ	お茶 ビスケット	お茶 おこめせん	お茶 クラッカー	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 ウエハース
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	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 キウイ 牛乳	ご飯 カレーのパン粉焼き ひじきの煮物 すまし汁(素麺・ほうれん草) バナナ 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 新玉とさつま芋のかき揚げ 納豆和え みそ汁(白菜・しめじ) パイ お茶
おやつ	牛乳 かぼちゃパンケーキ	お茶 きなこのおはぎ	牛乳 ☆カステラ/おやつカステラ	牛乳 いもち	牛乳 りんごゼリー・小魚チップ
エネルギー(kcal)	492	463	516	426	447
蛋白質(g)	17.0	20.0	15.5	18.3	13.1
脂質(g)	15.8	16.7	17.5	15.3	12.1
食塩相当量(g)	1.4	1.3	1.1	1.5	1.0

	18 月	19 火	20 水	21 木	22 金
朝 おやつ	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 クラッカー	お茶 ビスケット	お茶 クッキー	お茶 甘辛せんべい
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) パイ お茶	バターパン 魚のコーンマヨ焼き 夏みかんのサラダ シンデレラスープ りんご 牛乳	わかめご飯 中華風厚焼き卵 ほうれん草のごま和え みそ汁(玉葱・えのき) オレンジ お茶	盛岡のじゃじゃ麺 れんこんサラダ トマト 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
おやつ	牛乳 イースターおやつ	お茶 いなり寿司	牛乳 お好み焼き	牛乳 ☆メロンパン/きなこパン	豆乳 ヨーグルト・ビスケット
エネルギー(kcal)	445	536	468	466	447
蛋白質(g)	17.5	16.8	20.0	14.1	17.4
脂質(g)	16.0	25.3	14.7	17.8	9.4
食塩相当量(g)	1.3	2.0	1.2	1.7	1.0

	25 月	26 火	27 水	28 木	29 金
朝 おやつ	お茶 クラッカー	お茶 ビスケット	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 ウエハース	
昼食	カレーライス ドレッシングサラダ チーズ フルーツポンチ お茶	ロールパン タンドリーチキン もやしのツナ和え 野菜スープ キウイ 牛乳	こぎつねうどん 金時煮豆 白菜の昆布和え メロン お茶	たけのご飯 さばの塩こうじ焼き 新じゃがと人参スティック揚げ みそ汁(キャベツ・もやし) バナナ お茶	昭和の日
おやつ	牛乳 マカロニきな粉	お茶 ゆかりおにぎり	牛乳 ☆ドーナツ/おやつカステラ	豆乳 ヨーグルト・あられ	
エネルギー(kcal)	536	439	408	555	
蛋白質(g)	20.8	19.3	18.0	18.4	
脂質(g)	19.6	14.9	15.4	20.3	
食塩相当量(g)	1.6	1.5	1.5	1.5	

土曜保育はこども園ひかりのこで行われます。  
献立の内容は、そちらで確認が出来ます。



# 4月献立表(昼)

聖隷のお保育園 2022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、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くと思います。

園の給食では、成長期の子どもたちが一日に必要な栄養量の乳児は50%(昼食・補食2回)、幼児は45%(昼食・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。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。

### ☆今月の絵本献立のご紹介です☆



何のやさいのおなかか分かるかな？  
1年を通して、季節の野菜をこども達に紹介していきたくと思います。いろいろな野菜のおなかを実際に確認していく予定です。

### ☆郷土料理で全国制覇☆

今年度の新しい試みとして、各県の郷土料理やご当地メニューを毎月の献立でご紹介していきます。コロナ禍で旅行や外食がままならない状況ですが、食事で日本一周をしたいと思っています。最初の献立は「岩手県盛岡地方の郷土料理 じゃじゃ麺」です。お楽しみに。



	1 金	2 土
朝 おやつ	お茶 クラッカー	
昼食	お粥 カレー照り煮 白菜と人参の煮物 みそ汁(大根・麩) りんご お茶	
おやつ	お茶 バナナパンケーキ	
エネルギー(kcal)	300	
蛋白質(g)	8.2	
脂質(g)	8.9	
食塩相当量(g)	1.1	

	4 月	5 火	6 水	7 木	8 金
朝 おやつ	お茶 クッキー	お茶 せんべい	お茶 クラッカー	お茶 ウエハース	お茶 ミニ野菜スティック
昼食	お粥 鶏肉のそぼろ煮 煮浸し みそ汁(豆腐・南瓜) りんご お茶	食パン 鮭の煮付け 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 お茶	スパゲティミートソース ポテトサラダ(離乳) 茹でブロッコリー バナナ お茶	お粥 カレーの照り煮 小松菜のおかか煮 みそ汁(南瓜・えのき) りんご お茶
おやつ	お茶 野菜ぼうろ	お茶 おかわ粥	お茶 ふかし芋	お茶 ジャムサンド	お茶 ヨーグルト(離乳)・クッキー
エネルギー(kcal)	241	196	268	300	268
蛋白質(g)	10.8	8.7	10.8	12.1	8.6
脂質(g)	5.0	4.2	4.1	4.5	9.5
食塩相当量(g)	1.0	1.1	1.0	1.0	1.0

	11 月	12 火	13 水	14 木	15 金
朝 おやつ	お茶 ビスケット	お茶 おこめせん	お茶 クラッカー	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 ウエハース
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 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 蒸しカレー じゃがいもと人参煮 すまし汁(素麺・ほうれん草) バナナ お茶	けんちんうどん スティック胡瓜 南瓜茶巾 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) バナナ お茶
おやつ	お茶 かぼちゃパンケーキ	お茶 きなこ粥	お茶 おやつカステラ	お茶 いもち	お茶 りんごゼリー・人参チップ
エネルギー(kcal)	281	219	299	243	333
蛋白質(g)	10.9	11.1	6.9	7.0	10.7
脂質(g)	5.1	4.4	10.9	4.8	8.1
食塩相当量(g)	1.0	0.9	0.8	0.9	0.9

	18 月	19 火	20 水	21 木	22 金
朝 おやつ	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 クラッカー	お茶 ビスケット	お茶 クッキー	お茶 せんべい
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 カレーの洋風煮 きゅうりのサラダ(離乳) シンデレラスープ りんご お茶	お粥 炒り卵のそぼろあん ほうれん草の煮浸し みそ汁(玉葱・えのき) バナナ お茶	温にゆめん(味噌) 人参の甘煮 トマト バナナ お茶	お粥 カレーの味噌焼き 春雨サラダ(離乳) すまし汁(大根・青菜) バナナ お茶
おやつ	お茶 イースターおやつ	お茶 磯粥	お茶 お好み焼き風	お茶 きな粉パン	お茶 ヨーグルト(離乳)・ビスケット
エネルギー(kcal)	221	271	319	402	257
蛋白質(g)	9.8	8.6	14.5	15.5	8.5
脂質(g)	5.6	10.7	9.2	6.1	8.4
食塩相当量(g)	0.8	1.3	1.0	1.0	0.7

	25 月	26 火	27 水	28 木	29 金
朝 おやつ	お茶 クラッカー	お茶 ビスケット	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 ウエハース	
昼食	お粥 挽肉と野菜煮込み 煮浸し トマト バナナ お茶	食パン 豆腐入りつくね 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 白菜の煮浸し 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	昭和の日
おやつ	お茶 マカロニきな粉	お茶 ゆかりおにぎり	お茶 おやつカステラ	お茶 ヨーグルト(離乳)・ぼうろ	
エネルギー(kcal)	275	215	249	208	
蛋白質(g)	11.1	10.4	9.1	9.2	
脂質(g)	5.2	4.2	6.2	3.1	
食塩相当量(g)	0.8	0.8	1.0	0.9	

土曜保育はこども園ひかりのこで行われます。  
献立の内容は、そちらで確認が出来ます。



昭和の日