



4月献立表(昼)

聖隷のお保育園 2023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。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いたします。

15時おやつについて
☆印のついているおやつ…うさぎ/りす・ひよこ
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★



何層にも重なっていたり、穴が空いていたり、種が詰まっていたり……外から見ていただけだと分からない、不思議な形が隠れているのですよ。そんな野菜のおなか「これなあに？」とたくさん登場！

★お料理で全国制覇★



昨年度から始めた企画「各県の郷土料理やご当地メニューの紹介」がご好評につき今年度も実施することになりました！47都道府県に少しずつ近づき、日本一周できたらと思っています。今月の献立は長崎県のソウルフード「ちゃんぽん」にしました。「ちゃんぽん」とは、「混ぜる」という意味があるようです。こってりした味わいのものが多いイメージですが、子どもたちが食べやすいように豚骨スープの醤油味でいただきたいと思ひます。

◎は、かみかみメニューです。

朝おやつ	
昼食	
おやつ	
エネルギー(kcal)	
蛋白質(g)	
脂質(g)	
食塩相当量(g)	

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。

	3月	4火	5水	6木	7金
朝おやつ	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 紫いもチップ	お茶 クラッカー	お茶 おこめせん	お茶 クッキー
昼食	ご飯 カレーの照り焼き 厚揚げのおかか煮 みそ汁(白菜・えのき) パン お茶	黒糖ロール 白身魚フライ 大根サラダ ミネストローネ キウイ 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	けんちんうどん ◎ごぼうサラダ ぶどう豆 りんご お茶	ご飯 豚肉のしょうが煮 キャベツのサラダ みそ汁(大根・油揚げ) バナナ お茶
おやつ	お茶 ヨーグルト・プチクッキー	お茶 おかかおにぎり	牛乳 マカロニきな粉	牛乳 チーズホットケーキ	牛乳 りんごゼリー・あられ
エネルギー(kcal)	416	414	486	401	492
蛋白質(g)	14.4	16.3	21.8	18.2	16.4
脂質(g)	13.4	13.7	14.6	12.5	17.1
食塩相当量(g)	1.2	1.1	1.5	1.6	1.2

	10月	11火	12水	13木	14金	15土
朝おやつ	お茶 クラッカー	お茶 ビスケット	お茶 紫いもチップ	お茶 ミニ野菜スティック	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) パン お茶	ロールパン 鶏肉のマーメレード焼き コールスローサラダ コーンスープ オレンジ 牛乳	ご飯 魚と納豆のふわふわ焼き ひじきの煮物 すまし汁(素麺・ほうれん草) りんご お茶	スパゲティミートソース ポテトサラダ スナックえんどう キウイ お茶	ご飯 鰯の西京焼き 春雨サラダ すまし汁(大根・青菜) バナナ お茶	懇談会
おやつ	牛乳 イースターおやつ	お茶 きなこのおはぎ	牛乳 ホットケーキ	牛乳 ☆クリームパン/ジャムサンド	豆乳 ヨーグルト・ビスケット	
エネルギー(kcal)	470	464	453	462	432	
蛋白質(g)	17.8	20.1	15.1	17.7	17.3	
脂質(g)	17.3	17.1	11.4	18.3	9.4	
食塩相当量(g)	1.4	1.3	1.9	1.0	1.1	

	17月	18火	19水	20木	21金
朝おやつ	お茶 ビスケット	お茶 ソースせんべい	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 紫いもチップ	お茶 クラッカー
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	バターパン 白身魚のパン粉焼き 夏みかんのサラダ シンデレラスープ バナナ 牛乳	たけのご飯 さばの塩こうじ焼き 新じゃがと人参素揚げ みそ汁(キャベツ・もやし) パン お茶	長崎ちゃんぽん ◎れんこんサラダ トマト キウイ 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) りんご お茶
おやつ	牛乳 バナナマフィン	お茶 いなり寿司	牛乳 やさいゼリー・◎かみかみすめ	牛乳 ☆メロンパン/きなこパン	牛乳 かりんとう・たまごせんべい
エネルギー(kcal)	519	447	440	469	472
蛋白質(g)	17.5	17.6	15.7	17.9	15.0
脂質(g)	18.1	13.7	15.0	16.0	13.0
食塩相当量(g)	1.3	1.8	1.3	1.3	1.0

	24月	25火	26水	27木	28金	29土
朝おやつ	お茶 クラッカー	お茶 ビスケット	お茶 おこめせん	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 紫いもチップ	
昼食	カレーライス ドレッシングサラダ チーズ パン お茶	ご飯 鶏の唐揚げ(のり塩) ほうれん草のごま和え みそ汁(玉葱・えのき) オレンジ お茶	バターパン 洋風卵焼き もやしのツナ和え 野菜スープ りんご 牛乳	こぎつねうどん 金時煮豆 キャロットマリネ メロン お茶	ご飯 ぶりのカレー風味焼き ゆかり和え みそ汁(大根・麩) パン お茶	昭和の日
おやつ	牛乳 ふかし芋	牛乳 お好み焼き	お茶 ゆかりおにぎり	牛乳 バナナクレープ	牛乳 ☆ドーナツ/おやつカステラ	
エネルギー(kcal)	538	457	411	383	443	
蛋白質(g)	19.0	21.3	19.4	17.3	15.6	
脂質(g)	19.1	13.9	14.1	14.0	14.9	
食塩相当量(g)	1.7	1.1	1.7	1.3	1.2	



4月献立表(昼)

聖隷のお保育園 2023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。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いたします。

★今月の絵本献立★



何層にも重なっていたり、穴が空いていたり、種が詰まっていたり.....外から見ていただけだと分からない、不思議な形が隠れているのですよ。そんな野菜のおなか「これなあに？」とたくさん登場！

★お料理で全国制覇★



昨年度から始めた企画「各県の郷土料理やご当地メニューの紹介」がご好評につき今年度も実施することになりました！47都道府県に少しずつ近づき、日本一周できたらと思っています。今月の献立は長崎県のソウルフード「ちゃんぽん」にしました。「ちゃんぽん」とは、「混ぜる」という意味があるようです。こってりした味わいのものが多いイメージですが、子どもたちが食べやすいように豚骨スープの醤油味でいただきます。

朝 おやつ
昼食
おやつ
エネルギー(kcal)
蛋白質(g)
脂質(g)
食塩相当量(g)

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。

	3月	4火	5水	6木	7金
朝 おやつ	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 紫いもチップ	お茶 クラッカー	お茶 おこめせん	お茶 クッキー
昼食	お粥 カレイの照り煮 小松菜のおかか煮 みそ汁(白菜・えのき) りんご お茶	食パン 煮魚(タラ) 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	けんちんうどん スティック胡瓜 豆腐の醤油煮 りんご お茶	お粥 鶏肉のそぼろ煮 煮浸し みそ汁(大根・油揚げ) バナナ お茶
おやつ	お茶 ヨーグルト(離乳)・クッキー	お茶 おかか粥	お茶 マカコきな粉	お茶 チーズホットケーキ	お茶 りんごゼリー
エネルギー(kcal)	258	183	288	248	279
蛋白質(g)	8.4	7.8	13.5	10.6	9.6
脂質(g)	9.5	2.3	5.5	5.3	5.2
食塩相当量(g)	1.0	1.2	1.1	1.0	1.1

	10月	11火	12水	13木	14金	15土
朝 おやつ	お茶 クラッカー	お茶 ビスケット	お茶 紫いもチップ	お茶 ミニ野菜スティック	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 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 カレイの野菜あんかけ じゃがいもと人参煮 すまし汁(素麺・ほうれん草) りんご お茶	スパゲティミートソース ポテトサラダ(離乳) スナックえんどう りんご お茶	お粥 カレイの味噌焼き 春雨サラダ(離乳) すまし汁(大根・青菜) バナナ お茶	懇談会
おやつ	お茶 イースターおやつ	お茶 きなこ粥	お茶 ホットケーキ	お茶 ジャムサンド	お茶 ヨーグルト・ビスケット	
エネルギー(kcal)	277	232	272	284	257	
蛋白質(g)	9.5	11.4	6.9	11.5	8.5	
脂質(g)	8.1	5.1	7.1	3.2	8.4	
食塩相当量(g)	1.1	1.0	0.8	1.1	0.7	

	17月	18火	19水	20木	21金
朝 おやつ	お茶 ビスケット	お茶 せんべい	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 紫いもチップ	お茶 クラッカー
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 カレイの洋風煮 きゅうりのサラダ(離乳) シンデレラスープ 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	長崎ちゃんぽん風 大根のツナ煮 トマト 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) りんご お茶
おやつ	お茶 バナナのカップケーキ	お茶 磯粥	お茶 ゼリー	お茶 きな粉パン	お茶 ウエハース・たまごせんべい
エネルギー(kcal)	290	224	211	326	324
蛋白質(g)	10.7	7.8	7.0	14.3	11.3
脂質(g)	4.8	6.9	1.2	5.0	10.7
食塩相当量(g)	1.0	1.2	0.9	1.1	1.0

	24月	25火	26水	27木	28金	29土
朝 おやつ	お茶 クラッカー	お茶 ビスケット	お茶 おこめせん	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 紫いもチップ	
昼食	お粥 挽肉と野菜煮込み 煮浸し トマト バナナ お茶	お粥 鶏肉のり塩煮 ほうれん草の煮浸し みそ汁(玉葱・えのき) バナナ お茶	食パン 野菜入り肉団子 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 キャロットサラダ(離乳) りんご お茶	お粥 カレイ照り煮 キャベツと人参の煮物 みそ汁(大根・麩) バナナ お茶	昭和の日
おやつ	お茶 ふかし芋	お茶 お好み焼き風	お茶 ゆかりおにぎり	お茶 蒸しパン	お茶 きなこ蒸しパン	
エネルギー(kcal)	256	281	199	228	245	
蛋白質(g)	8.4	12.4	9.5	9.1	7.2	
脂質(g)	3.9	5.8	4.2	2.9	6.8	
食塩相当量(g)	0.8	0.9	0.7	0.9	0.9	