



4月献立表



聖隷のお保育園 2025年4月乳児食

☆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。よろしくお願ひ致します。

食事の楽しさや喜びを通して身体と心が健やかに成長すると考え、毎日の食を大切にしています。食材に触れたり、知ったりなどの経験を楽しみ積みかさねて食への関心を高めてもらいたく、今年も「絵本献立」と「お料理で全国制覇」を継続して参ります。ご家庭でも連携していただけたら幸いです。また、今月から「2025大阪・関西万博」が開催されますね。大阪といったらの「お好み焼き」を食べながら興味を持つ機会になればと思います。

☆印のついている献立について
うさぎ/りす・ひよこ
成長に合わせて献立を変更しています
◎印は、かみかみメニューです

	1	2	3	4	5
	火	水	木	金	土
朝 おやつ	お茶 クッキー	お茶 おこめせん	お茶 ビスケット	お茶 紫いもチップ	☆☆☆☆☆☆
昼食	ご飯 鶏肉の甘辛煮 白菜の昆布和え みそ汁(キャベツ・青菜) オレンジ お茶	黒糖ロール 白身魚フライ 大根サラダ 野菜スープ パン 牛乳	けんちんうどん ◎ごぼうサラダ ぶどう豆 りんご お茶	ご飯 お好み焼き風卵焼き ひじきの煮物 すまし汁(素麺・小松菜) バナナ お茶	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。
おやつ	牛乳 じゃがバター	お茶 おかかおにぎり	牛乳 かりんとう・たまごせんべい	牛乳 ☆カステラ/おやつカステラ	
エネルギー(kcal)	418	392	402	482	
蛋白質(g)	17.7	16.3	17.7	16.6	
脂質(g)	14.6	11.3	12.8	16.7	
食塩相当量(g)	1.3	1.2	1.4	1.2	

	7	8	9	10	11
	月	火	水	木	金
朝 おやつ	お茶 クッキー	お茶 ビスケット	お茶 塩せんべい	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 クラッカー
昼食	たけのこご飯 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	ご飯 豚肉と厚揚げの味噌炒め キャベツのツナ和え そら豆塩茹で すまし汁(えのき・そうめん) もも缶 お茶	ロールパン ガーリックチキン コールスローサラダ コンスープ りんご 牛乳	スパゲティミートソース ポテトサラダ チーズ バナナ お茶	ご飯 鯖の香味焼 春雨サラダ みそ汁(白菜・えのき) オレンジ お茶
おやつ	牛乳 やさしいゼリー・のりせんべい	牛乳 チーズホットケーキ	お茶 いなり寿司	牛乳 ☆クリームパン/ジャムサンド	牛乳 マカロニきな粉
エネルギー(kcal)	455	486	474	550	424
蛋白質(g)	15.3	19.3	18.6	23.1	17.8
脂質(g)	16.1	14.1	19.9	21.3	10.7
食塩相当量(g)	1.3	1.3	1.5	1.5	1.3

	14	15	16	17	18	19
	月	火	水	木	金	土
朝 おやつ	お茶 ビスケット	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 クッキー	お茶 クラッカー	お茶 おこめせん	懇談会
昼食	ご飯 魚のコーンマヨ焼き 中華風和え みそ汁(白菜・油揚げ) キウイ 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 りんご 牛乳	ご飯 豚肉のしょうが煮 ◎切干大根のはりはり漬け みそ汁(玉葱・白菜) バナナ お茶	こぎつねうどん 金時豆煮 オーロラサラダ もも缶 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) パン お茶	☆☆☆☆☆☆
おやつ	牛乳 バナナクレープ	お茶 ゆかりおにぎり	牛乳 ふかし芋	牛乳 きな粉クリームサンド	豆乳 ヨーグルト・クッキー	
エネルギー(kcal)	412	390	492	520	441	
蛋白質(g)	17.6	16.3	15.3	23.6	17.0	
脂質(g)	14.4	11.3	14.1	19.5	10.1	
食塩相当量(g)	1.1	1.5	1.2	1.6	1.0	

	21	22	23	24	25	26
	月	火	水	木	金	土
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 塩せんべい	お茶 紫いもチップ	☆☆☆☆☆☆
昼食	ご飯 ミートローフ たまごサラダ みそ汁(小松菜) もも缶 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	ロールパン タラのカレーマヨ焼き もやしのツナ和え 押し麦入りスープ りんご 牛乳	長崎ちゃんぽん ◎れんこんサラダ トマト パン お茶	ご飯 鯖の西京焼き ◎金平ごぼう かきたま汁(青菜) バナナ お茶	
おやつ	牛乳 ホットケーキ	牛乳 お好み焼き	お茶 きなこのおはぎ	豆乳 ヨーグルト・プチクッキー	牛乳 あんサンド	
エネルギー(kcal)	462	477	405	421	470	
蛋白質(g)	18.9	21.6	17.2	18.3	18.2	
脂質(g)	14.3	15.3	10.9	13.1	11.8	
食塩相当量(g)	1.1	1.2	1.3	1.3	1.1	

	28	29	30
	月	火	水
朝 おやつ	お茶 クラッカー	昭和の日 	
昼食	カレーライス ドレッシングサラダ チーズ オレンジ お茶		
おやつ	牛乳 やわらかサブレ・おかき		
エネルギー(kcal)	579		439
蛋白質(g)	18.7		19.0
脂質(g)	27.4		14.7
食塩相当量(g)	1.8		1.1

★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)

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。園ではグリーンピースや空豆をいただきます。昨年も幼児クラスで皮むきのお手伝いをお願いしたところ、「ふわふわだね」と興味を示す子もいたようです。空豆やグリーンピースは独特な香りもあり苦手な子も多い食材ですが、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。



4月献立表



聖隷のお保育園 2025年4月離乳食

☆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。よろしくお願致します。

食事の楽しさや喜びを通して身体と心が健やかに成長すると考え、毎日の食を大切にしています。食材に触れたり、知ったりなどの経験を楽しみかさねて食への関心を高めてもらいたく、今年も「絵本献立」と「お料理で全国制覇」を継続して参ります。ご家庭でも連携していただけたら幸いです。

また、今月から「2025大阪・関西万博」が開催されますね。大阪といったらの「お好み焼き」を食べながら興味を持つ機会になればと思います。

	1 火	2 水	3 木	4 金	5 土
朝 おやつ	お茶 クッキー	お茶 おこめせん	お茶 ビスケット	お茶 紫いもチップ	*****
昼食	お粥 鶏肉だんご煮 白菜の煮浸し みそ汁(キャベツ・青菜) バナナ お茶	食パン 煮魚(タラ) 大根煮 野菜スープ りんご お茶	けんちんにゅうめん スティック胡瓜 南瓜茶巾 りんご お茶	お粥 野菜入りだんご ブロッコリー煮 すまし汁(素麺・小松菜) バナナ お茶	献立の内容は、そちらで確認が出来ます。 土曜保育はこども園ひかりのこで行われます。
おやつ	お茶 ふかしじゃが芋	お茶 おかか粥	お茶 人参チップ・たまごせんべい	お茶 たまごポーロ	
エネルギー(kcal)	204	177	269	233	
蛋白質(g)	8.2	8.2	8.3	7.8	
脂質(g)	3.4	1.6	2.5	2.9	
食塩相当量(g)	0.9	1.1	0.8	0.3	

	7 月	8 火	9 水	10 木	11 金
朝 おやつ	お茶 クッキー	お茶 ビスケット	お茶 塩せんべい	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 クラッカー
昼食	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	お粥 鶏肉と豆腐の味噌煮 煮浸し そら豆塩茹で すまし汁(えのき・そうめん) りんご お茶	食パン 鶏肉のそぼろ煮 キャベツ煮浸し コーンスープ りんご お茶	スパゲティミートソース ポテトサラダ トマト バナナ お茶	お粥 カレイ照り煮 南瓜の煮物 みそ汁(白菜・えのき) バナナ お茶
おやつ	お茶 ゼリー・せんべい	お茶 チーズホットケーキ	お茶 磯粥	お茶 ジャムサンド	お茶 マカロニきな粉
エネルギー(kcal)	233	295	231	298	312
蛋白質(g)	6.9	12.0	11.2	12.1	9.7
脂質(g)	2.3	5.1	4.7	3.4	8.5
食塩相当量(g)	0.9	1.0	1.2	1.1	1.0

	14 月	15 火	16 水	17 木	18 金	19 土
朝 おやつ	お茶 ビスケット	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 クッキー	お茶 クラッカー	お茶 おこめせん	懇談会
昼食	お粥 サケの洋風煮 きゅうりと人参煮 みそ汁(白菜・油揚) りんご お茶	食パン カレイの洋風煮 きゅうりのサラダ シンデレラスープ りんご お茶	お粥 鶏肉のそぼろ煮 大根の煮物 みそ汁(玉葱・白菜) バナナ お茶	野菜にゅうめん 豆腐の醤油煮 煮浸し 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 蒸しパン	お茶 ゆかり粥	お茶 ふかし芋	お茶 きな粉サンド	お茶 ヨーグルト・クッキー	
エネルギー(kcal)	233	241	260	355	316	
蛋白質(g)	9.2	8.1	9.1	16.3	12.8	
脂質(g)	4.5	7.5	3.8	8.2	10.2	
食塩相当量(g)	1.0	1.2	0.9	1.1	0.9	

	21 月	22 火	23 水	24 木	25 金	26 土
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 塩せんべい	お茶 紫いもチップ	
昼食	お粥 ミートローフ たまごサラダ みそ汁(小松菜) りんご 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 タラの洋風煮 野菜のツナ煮 押し麦入りスープ りんご お茶	長崎ちゃんぽん風 大根の煮物 トマト りんご お茶	お粥 カレイの味噌焼き キャベツと人参の煮物 かきたま汁(青菜) バナナ お茶	
おやつ	お茶 ホットケーキ	お茶 お好み焼き風	お茶 きなこ粥	お茶 ヨーグルト・クッキー	お茶 ジャムサンド	
エネルギー(kcal)	240	301	209	310	276	
蛋白質(g)	9.8	12.7	9.7	12.7	9.2	
脂質(g)	4.8	7.3	2.6	5.8	9.3	
食塩相当量(g)	0.8	1.0	1.0	0.9	0.7	

	28 月	29 火	30 水
朝 おやつ	お茶 クラッカー	昭和の日 	お茶 おこめせん
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 カレイの照り煮 小松菜のおかか煮 みそ汁(大根・麩) りんご お茶
おやつ	お茶 たまごポーロ・人参チップ		お茶 ヨーグルト・ウエハース
エネルギー(kcal)	235		234
蛋白質(g)	8.1		7.7
脂質(g)	4.0		8.3
食塩相当量(g)	0.8		0.9

★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)

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。園ではグリーンピースや空豆をいただきます。昨年も幼児クラスで皮むきのお手伝いをお願いしたところ、「ふわふわだね」と興味を示す子もいたようです。空豆やグリーンピースは独特な香りもあり苦手な子も多い食材ですが、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。