



4月献立予定表



※「かみかみメニュー」には◎印をつけてあります。

2024.4 聖隷こども園わかば

ひづけ 日付	ようび 曜日	ぎょうじ 行事	こんだてめい 献立名	おやつ		幼児		乳児		
				乳児10時	乳幼児3時	エネルギー	脂質 g	エネルギー	脂質 g	
						たんぱく質g	塩分 g	たんぱく質g	塩分 g	
1	げつ 月	にゅうえんしんきゅうかい 入園・進級の会	ごはん 魚の味噌煮 すまし汁(油あげ・青菜)	キャベツのおかか和え オレンジ お茶	お茶 クラッカー	ぎゅうにゅう 牛乳 ゼリー	470 19.4	12.8 1.1	412 16.3	12.5 1.0
2	か 火		ごはん 鶏肉の照焼き みそ汁(豆腐・キャベツ)	バナナ お茶	とうにゅう 豆乳 せんべい	ぎゅうにゅう 牛乳 いちご蒸しパン	582 21.6	14.2 1.6	520 20.1	14.7 1.5
3	すい 水		ホットドック コーンスープ	かぼちゃ 南瓜サラダ パン缶 お茶	ぎゅうにゅう 牛乳 バナナ	とうにゅう 豆乳 ごへいもち 五平餅	619 18.3	21.6 2.2	484 13.8	15.4 1.5
4	もく 木		しお 塩ラーメン いちご	◎さつま芋チップス ◎スティックきゅうり お茶	お茶 ヨーグルト	ぎゅうにゅう 牛乳 あお 青のりラスク	509 19.9	16.2 1.8	437 18.2	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 松風焼き りんご お茶	お茶 チーズ	ぎゅうにゅう 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	とんじる 豚汁 とうにゅう 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	れいはい イースター礼拝	ごはん みそ汁(キャベツ・えのき)	カラフルハンバーグ トマト バナナ お茶	お茶 ビスケット	ぎゅうにゅう 牛乳 こめ 米粉のキャロットケーキ	596 21.8	17.2 1.3	491 18.1	14.8 1.1
9	か 火		とうにゅう 豆乳パン かぼちゃ 南瓜のスープ	さかな 魚のバジル焼き りんご お茶	お茶 バナナ	ぎゅうにゅう 牛乳 いも ふかし芋	586 24.5	17.1 1.0	478 19.1	14.5 0.8
10	すい 水		ごはん ごもく 五目みそ汁	にく 肉じゃが オレンジ お茶	ブロッコリー お茶	ぎゅうにゅう 牛乳 きなこおはぎ	665 23.5	17.6 0.2	589 21.9	17.7 1.1
11	もく 木		こぎつねうどん パン缶	きんときまめ 金時煮豆 お茶	お茶 ヨーグルト	ぎゅうにゅう 牛乳 じゃこラスク	505 23.6	17.1 1.7	421 20.7	10.1 1.3
12	きん 金		ごはん みそ汁(大根・油あげ)	ふたにく 豚肉の生姜煮 バナナ お茶	しお のり塩ポテとにんじん お茶	お茶 ヨーグルト・クラッカー	599 20.3	17.8 1.6	480 17.8	15.9 1.4
13	ど 土	ふほかいそうかい 父母の会総会	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 とうにゅう 豆乳	お茶 チーズ	ぎゅうにゅう 牛乳 こさかな ◎小魚・ビスケット	703 24.0	25.1 2.0	571 21.1	22.6 1.8
16	か 火		しよく 食パン じゃが芋のスープ	や 焼いたチキン豆腐ナゲット オレンジ お茶	とうにゅう 豆乳 ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳 ごはんピザ	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 はくさい パイン缶 お茶	あ 納豆和え お茶	ぎゅうにゅう 牛乳 こめ 米粉の南瓜カレークッキー	643 15.8	20.2 1.2	532 13.1	16.6 1.0
18	もく 木		ミートソースパスタ おうとうかん 黄桃缶	ポテトサラダ お茶	チーズ ヨーグルト	ぎゅうにゅう 牛乳 ココアホイップサンド	652 26.8	26.3 1.7	497 21.5	20.2 1.1
19	きん 金		ゆかりごはん みそ汁(青菜・豆腐)	さかな 魚の照焼き りんご お茶	お茶 クラッカー	ぎゅうにゅう 牛乳 こめ 米ぼん	536 23.7	14.8 1.6	453 19.4	14.1 1.5
20	ど 土		焼きうどん 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 魚の塩焼き オレンジ お茶	◎きんぴら お茶	ぎゅうにゅう 牛乳 いも 芋ようかん	492 20.0	7.6 1.1	460 18.9	10.3 1.0
23	か 火		しよく 食パン はるやさい 春野菜のスープ	い ポテト入り卵焼き パイン缶 お茶	む 蒸し野菜(オーロラソース) ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳 おにぎり	577 24.6	19.8 1.7	475 19.6	16.0 1.2
24	すい 水		たけのごはん みそ汁(青菜・えのき)	ひき肉のもち米蒸し りんご お茶	しお 塩昆布和え お茶	ぎゅうにゅう 牛乳 マカロニきなこ	570 23.6	13.5 1.4	459 20.4	12.9 1.3
25	もく 木	たんじょうかい 誕生会	ながさき 長崎ちゃんぽん風 メロン	ふ 大学芋 トマト お茶	お茶 ヨーグルト	ぎゅうにゅう 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	あ ツナ和え お茶	まめ そら豆 お茶	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	とうにゅう 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	しょうわひ 昭和の日					-	-	-	-
30	か 火		マーボー丼 バナナ	どん 沢煮椀 とうにゅう 豆乳	お茶 チーズ	ぎゅうにゅう 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。よろしく願いいたします。

★今月の絵本献立の紹介★

『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なと考えています。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。

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を、乳児は昼食と補食2回で50%、幼児は昼食と補食1回で45%を目標に献立を立てています。よく仕上げ基準を満たした食事を提供していますが、個人のその日の体調や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調整しています。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。よろしく願いいたします。