



4月予定献立表



※かみかみメニューには◎印をつけてあります。

2025.4 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・午前	乳幼児・午後	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	か 火	にゅうえん しんきゅう かい 入園・進級の会	とうにゅう さかな や 豆乳パン 魚のみそマヨ焼き パインサラダ かぼちゃ りんご 牛乳	お茶	とうにゅう 豆乳	619	18.7	504	15.7
				バナナ	おにぎり	24.4	1.5	19.0	1.2
2	すい 水		ごはん 豚肉の生姜煮 トマト みそ汁(青菜・豆腐) オレンジ お茶	とうにゅう 豆乳	ぎゅうにゅう 牛乳	532	13.4	485	14.3
				せんべい	ふかし芋	20.2	1.3	19.3	1.2
3	もく 木		しょうゆ 醤油ラーメン ◎さつま芋チップス ◎スティックきゅうり いちご 豆乳	お茶	ぎゅうにゅう 牛乳	540	19.2	454	17.0
				ヨーグルト	青のりラスク	20.5	1.8	18.6	1.5
4	きん 金		ゆかりごはん まつかぜ や 松風焼き もやし中華和え みそ汁(大根・油あげ) パイン お茶	お茶	ぎゅうにゅう 牛乳	561	13.5	450	12.9
				チーズ	バナナ・せんべい	22.0	1.5	19.2	1.4
5	ど 土		おにぎり とんじる 豚汁 フルーツ 豆乳	お茶	お茶	478	9.5	388	8.7
				お菓子	お菓子	16.9	1.4	14.0	1.1
7	げつ 月		ごはん とりにく てりや 鶏肉の照焼き きりぼしだいこん にももの 切干大根の煮物 みそ汁(キャベツ・えのき) バナナ お茶	お茶	ぎゅうにゅう 牛乳	590	14.6	482	12.5
				ビスケット	芋ようかん	20.1	1.5	16.4	1.3
8	か 火		ミートソースサンド かぼちゃ 南瓜サラダ コーンスープ オレンジ ぎゅうにゅう 牛乳	お茶	ぎゅうにゅう 牛乳	631	21.6	517	17.5
				バナナ	きなこおはぎ	22.6	1.9	18.1	1.3
9	すい 水		わかめごはん にく 肉じゃが ブロッコリー ごもく 五目みそ汁 りんご お茶	とうにゅう 豆乳	ぎゅうにゅう 牛乳	592	17.2	533	17.3
				せんべい	いちご蒸しパン	20.6	1.8	19.6	1.6
10	もく 木		こぎつねうどん きんときにまめ 金時煮豆 キャベツのサラダ パイン お茶	お茶	ぎゅうにゅう 牛乳	527	12.9	438	11.5
				ヨーグルト	じゃこラスク	24.8	1.7	21.6	1.3
11	きん 金		たけのこごはん さかな み そ に 魚の味噌煮 あおな 青菜のおかか和え すまし汁(豆腐・もやし) キウイ お茶	お茶	お茶	541	14.8	425	13.1
				チーズ	ヨーグルト・クラッカー	23.0	1.6	19.5	1.4
12	ど 土	ふ ぼ かいそう かい 父母の会総会	パン2種 しゅ ポトフ フルーツ ゼリー 豆乳	お茶	お茶	473	9.8	425	9.0
				お菓子	お菓子	16.2	1.3	14.2	1.1
14	げつ 月		ハヤシライス ドレッシングサラダ バナナ 豆乳	お茶	ぎゅうにゅう 牛乳	703	25.1	571	22.6
				チーズ	◎小魚・ビスケット	24.0	2.0	21.1	1.8
15	か 火		しょく や 食パン 焼いたチキン豆腐ナゲット にんじん 人参グラッセ いも じゃが芋のスープ オレンジ ぎゅうにゅう 牛乳	とうにゅう 豆乳	ぎゅうにゅう 牛乳	611	23.8	544	22.5
				せんべい	ごはんピザ	27.3	1.9	24.5	1.5
16	すい 水		ごはん しんたま いも あ 新玉とさつま芋のかき揚げ なっとうあ 納豆和え みそ汁(わかめ・白菜) パイン お茶	お茶	ぎゅうにゅう 牛乳	676	23.6	559	19.3
				バナナ	こめこ かぼちゃ 米粉の南瓜カレークッキー	17.6	1.3	14.5	1.0
17	もく 木		わふうとり 和風鶏ごぼうパスタ ポテトサラダ チーズ メロン お茶	お茶	ぎゅうにゅう 牛乳	597	22.4	450	17.0
				ヨーグルト	ホイップサンド	23.8	1.8	19.1	1.2
18	きん 金		ごはん さかな てりや 魚の照焼き はるやさい にももの 春野菜の煮物 みそ汁(青菜・豆腐) りんご お茶	お茶	ぎゅうにゅう 牛乳	535	14.8	452	14.1
				クラッカー	こめ 米ぼん	23.6	1.3	19.3	1.2
19	ど 土		や 焼きうどん みそ汁(じゃが芋・油あげ) フルーツ 豆乳	お茶	お茶	494	12.7	429	11.3
				お菓子	お菓子	19.8	1.5	16.8	1.2
21	げつ 月	れいはい イースター礼拝	ごはん カラフルハンバーグ ブロッコリー みそ汁(大根・もやし) バナナ お茶	とうにゅう 豆乳	ぎゅうにゅう 牛乳	566	19.5	426	14.4
				ビスケット	プリン	24.6	1.3	17.2	1.5
22	か 火		しょく おおさか この や ふうたまごや かぼちゃ 大阪のお好み焼き風卵焼き 南瓜のグリル たま 玉ねぎのスープ パイン ぎゅうにゅう 牛乳	お茶	とうにゅう 豆乳	613	20.7	505	16.8
				バナナ	のりまき	24.4	2.0	19.4	1.4
23	すい 水		ごはん ひく にく めむ 肉のもち米蒸し しおこんが あ 塩昆布和え みそ汁(青菜・えのき) りんご お茶	お茶	ぎゅうにゅう 牛乳	659	16.3	469	13.7
				チーズ	あんサンド	23.7	1.7	18.9	1.4
24	もく 木	たんじょうかい 誕生会	ながさき ふう 長崎ちゃんぽん風 だいがく いも 大学芋 トマト メロン お茶	お茶	ぎゅうにゅう 牛乳	564	15.8	492	14.8
				ヨーグルト	こめこ 米粉のアップルケーキ	16.9	1.5	16.1	1.3
25	きん 金	えほん	ごはん ガーリックチキン ツナ和え そら豆 みそ汁(白菜・油あげ) オレンジ お茶	とうにゅう 豆乳	ぎゅうにゅう 牛乳	538	16.5	486	16.5
				せんべい	マカロニきなこ	23.1	1.4	21.3	1.3
26	ど 土		カレーライス フルーツ 豆乳	お茶	お茶	564	17.9	457	15.4
				お菓子	お菓子	15.6	1.3	12.9	1.1
28	げつ 月	えほん	ピースごはん さかな しお や 魚の塩焼き ◎きんぴら みそ汁(南瓜・わかめ) オレンジ お茶	お茶	ぎゅうにゅう 牛乳	500	9.0	400	9.2
				チーズ	カステラ	21.9	1.3	18.5	1.3
29	か 火	しょうわ ひ 昭和の日				-	-	-	-
						-	-	-	-
30	すい 水		マーボー丼 どん さわに わん 沢煮桜 バナナ 豆乳	とうにゅう 豆乳	ぎゅうにゅう 牛乳	588	17.0	572	19.8
				クラッカー	ゼリー	21.7	1.2	21.6	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ご食事を作ります。よろしく願いいたします。

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。食材に触れたりする経験を楽しむ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。

★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いちにちが描かれています。園ではグリーンピースや豆をいただきます。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。

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となればと思います。

