

4月の献立表

幼保連携型認定こども園
立正保育園

令和6年度

日	曜日	10時の おやつ	主食	副食	主な食材	3時の おやつ	エネルギー	蛋白質	脂質
							cal	g	g
1	月	麦茶 せんべい	ごはん	ちらし寿司・ポークピッツ 小松菜の胡麻和え・すまし汁	鶏挽肉・人参・きゅうり・刻みのり・ポークピッツ 小松菜・もやし・コーン缶・わかめ・ふ	麦茶 豆腐のブラウニー	533	14.6	24.6
2	火	麦茶 ポーロ	うどん	五目うどん・ドレッシング漬け バナナ	鶏肉・油揚げ・玉葱・人参・キャベツ・干椎茸 かぶ・きゅうり・バナナ	麦茶 おかかおにぎり	475	13.4	12.8
3	水	麦茶 オレンジ	ごはん	厚揚げのそぼろ煮・スパサラダ みそ汁	豚挽肉・生揚げ・玉葱・人参・椎茸・生姜 スパゲティ・きゅうり・大根・わかめ	牛乳 人参ケーキ	564	18.9	22.5
4	木	麦茶 チーズ	ごはん	カレーライス・福神漬け 茹で卵・ツナサラダ	豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・福神漬・卵 キャベツ・きゅうり・ツナ缶	牛乳 マシュマロサンド	636	18.5	28.2
5	金	麦茶 カルケット	ごはん	豚肉の生姜焼き・粉ふき芋 ほうれん草の白和え・みそ汁	豚肉・玉葱・生姜・じゃが芋・ほうれん草 人参・豆腐・油揚げ・もやし	麦茶 きな粉トースト	516	21.0	18.4
6	土	麦茶 せんべい	めん	和風スパゲティ・麦茶 スティックきゅうり	ベーコン・玉葱・人参・ピーマン・椎茸 しめじ・えのき・きゅうり	麦茶 せんべい	165	6.5	4.9
8	月	麦茶 ウエハース	ごはん	チンジャオロースー・中華サラダ スープ	豚肉・ピーマン・赤・黄パプリカ・たけのこ・椎茸 生姜・ハム・もやし・きゅうり・豆腐・わかめ	麦茶 チーズ蒸しパン	434	16.5	12.9
9	火	麦茶 オレンジ	ごはん	たけのこ御飯・ちくわの磯辺揚げ 切り干し大根サラダ・みそ汁	たけのこ・人参・油揚げ・ちくわ(たら) 切り干し大根・きゅうり・ツナ缶・もやし・ふ	飲むヨーグルト せんべい	528	17.4	17.8
10	水	麦茶 チーズ	ごはん	変わり納豆・南瓜のそぼろ煮 ブロッコリーの胡麻和え・みそ汁	ひきわり納豆・大根・人参・しらす・長葱 鶏挽肉・南瓜・ブロッコリー・もやし・キャベツ	麦茶 ふラスク	351	14.5	7.1
11	木	麦茶 きゅうり	パン	ブルーベリージャムパン・焼きそば ペイクドじゃが・スープ	豚肉・キャベツ・人参・もやし・コーン缶 じゃが芋・豆腐・玉葱	麦茶 バナナ	435	13.5	12.2
12	金	麦茶 マンナ	ごはん	カレー肉じゃが・みそ汁 ニラともやしのナムル	豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・しらたき・生揚げ ニラ・もやし・きゅうり・大根・わかめ	牛乳 マーラカオ	528	19.7	18.1
13	土	麦茶 せんべい	めん	スパゲティ・麦茶 ミニゼリー	ベーコン・玉葱・人参・ピーマン・椎茸 ミニゼリー	麦茶 せんべい	245	8.5	5.3
15	月	麦茶 ウエハース	ごはん	錦井・ほうれん草の胡麻和え 大根サラダ・みそ汁	鶏挽肉・卵(コーン)・桜でんぶ・ほうれん草 ハム・大根・きゅうり・人参・もやし	麦茶 マカロニあべかわ	484	20.4	14.5
16	火	麦茶 バナナ	うどん	味噌煮込みうどん・茹で卵 にんじんの胡麻酢和え	鶏肉・油揚げ・人参・じゃが芋・玉葱・ごぼう こんにゃく・大根・卵・もやし・きゅうり	麦茶 手作りおこし	336	16.0	12.6
17	水	麦茶 せんべい	ごはん	青菜ごはん・春雨サラダ チーズ入りはんぺんフライ・みそ汁	はんぺん(たら)・チーズ・緑豆春雨・きゅうり もやし・人参・大根・油揚げ	牛乳 ココア蒸しパン	548	15.4	21.5
18	木	麦茶 ポーロ	パン	ジャムパン・クリームシチュー キャベツサラダ・オレンジ	豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・コーン缶・牛乳 キャベツ・もやし・オレンジ	麦茶 せんべい	491	16.8	17.7
19	金	麦茶 ミニゼリー	ごはん	味噌つくね焼き・マカロニサラダ かき卵スープ	鶏挽肉・おから・卵・玉葱・人参・椎茸・生姜 ハム・マカロニ・きゅうり・えのき・わかめ	麦茶 スティックさつま	505	16.1	18.8
20	土	麦茶 せんべい	めん	焼きそば・麦茶 スティックきゅうり	豚肉・キャベツ・人参・もやし・玉葱 きゅうり	麦茶 せんべい	240	7.3	8.9
22	月	麦茶 ウエハース	ごはん	ハヤシライス・茹で卵 ひじきサラダ	豚肉・玉葱・人参・マッシュルーム缶・卵 ハム・ひじき・大根・きゅうり	麦茶 ビスケット	475	13.5	18.5
23	火	麦茶 リンゴ	ごはん	キャロットピラフ・鶏肉の唐揚げ コーンサラダ・スープ	玉葱・人参・鶏肉・生姜・にんにく・キャベツ きゅうり・コーン缶・ふ・もやし	牛乳 ピザパン	558	20.0	22.0
24	水	麦茶 チーズ	うどん	カレーうどん・キャベツの塩昆布和え バナナ	豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・長葱 キャベツ・きゅうり・バナナ	麦茶 しらすおにぎり	495	12.6	11.2
25	木	麦茶 カルケット	ごはん	わかめごはん・ウインナー・かに卵焼き スティックきゅうり・みそ汁	ウインナー・卵・かにかま・きゅうり・豆 人参	手作りヨーグルト	461	19.8	18.0
26	金	麦茶 せんべい	ごはん	ハンバーグ・コーン人参 フレンチサラダ・スープ	豚挽肉・玉葱・人参・おから・卵・コーン缶・ハム キャベツ・もやし・きゅうり・えのき・わかめ	牛乳 味噌蒸しパン	596	19.0	24.0
27	土	麦茶 ビスケット	めん	和風スパゲティ・麦茶 ミニゼリー	ベーコン・玉葱・人参・ピーマン・椎茸・しめじ えのき・ミニゼリー	麦茶 せんべい	185	6.9	4.9
30	月	麦茶 ポーロ	ごはん	ひじき丼・コールスローサラダ みそ汁	豚挽肉・水煮大豆・生姜・にんにく・ひじき・玉葱・人参 えのき・ハム・キャベツ・きゅうり・コーン缶・大根・油揚げ	麦茶 じゃがバター	442	14.0	18.7

4月の目標

- ・乳児 園生活や新しい担任に慣れ
楽しい雰囲気の中で食事をする。
- ・幼児 新しい環境で楽しく食事をする
手洗い、消毒の大切さ、食事のマナーを知る。

8日 花まつり 甘茶
花まつりは釈迦様の誕生日です

給食がスタートします

ご入園、ご進級おめでとうございます。
春らしい陽気になり、新年度が始まりました。
当園では、旬の食材を用いて、子どもたちの心身の健康や成長を支える安心な給食を提供し、その日の献立を提示するなど食に興味を持てるよう、職員一同、日々、工夫を凝らしてまいります。

朝ごはんを食べましょう

朝食は、体にプラスなことばかりです。

- 体温を上げることで体が活動的に。
- 血糖値を上げて脳にエネルギーを。
- 噛むことで、脳が目覚める。
- 1日の食品数が増える。
- 胃腸が活発になり、便秘解消に。