

4月の献立表

幼保連携型認定こども園
立正保育園

令和7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	火	むぎちやマンナ	ごはん	ちらしずし・ポークピッツ こまつなのごまあえ・すましじる	とりひきにく・きゅうり・にんじん・さくらでんぶ ポークピッツ・こまつな・もやし・ふ・わかめ	むぎちや とうふのブラウニー	611	19.6	29.6
2	水	むぎちやバナナ	うどん	ごもくうどん・ゆでたまご ドレッシングづけ	とりにく・たまねぎ・キャベツ・にんじん・あぶらあげ たまご・ほしいたけ・だいこん・きゅうり	むぎちや やきもちろこおにぎり	454	16.3	15.4
3	木	むぎちやポーロ	ごはん	カレーにくじゃが・みそしる にらともやしのナムル	ぶたにく・じゃがいも・なまあげ・たまねぎ・にんじん ニラ・もやし・きゅうり・だいこん・わかめ	むぎちや きやろっとむしパン	428	14.9	9.7
4	金	むぎちやせんべい	パン	たまごサンド・フライドポテト オレンジ・ソーセージスープ	たまご・じゃがいも・オレンジ・魚肉ソーセージ キャベツ・たまねぎ・にんじん・もやし	ぎゅうにゅう マシュマロサンド	529	17.2	22.9
5	土	むぎちやせんべい	めん	スパゲティ・むぎちや ミニゼリー	ベーコン・たまねぎ・にんじん・ミニゼリー	むぎちや せんべい	250	8.7	5.3
7	月	むぎちやウエハース	ごはん	ハヤシライス・ゆでたまご だいこんサラダ	ぶたにく・たまねぎ・にんじん・マッシュルーム たまご・だいこん・きゅうり・ツナ	むぎちや チーズトースト	528	15.5	23.1
8	火	むぎちやせんべい	ごはん	かわりなっとう・かぼちやのそぼろに ブロッコリーのごまあえ・みそしる	ひきわりなっとう・しらす・だいこん・にんじん・ながねぎ・かぼち とりひきにく・ブロッコリー・もやし・とうふ・わかめ	ぎゅうにゅう くるごまマフィン	527	21.1	17.2
9	水	むぎちやオレンジ	ごはん	フィッシュナゲット・ひじきのもの もやしのナムル・みそしる	ツナ・とうふ・たまねぎ・にんじん・あぶらあげ めひじき・もやし・きゅうり・だいこん・ふ	ぎゅうにゅう マーブルむしパン	565	20.6	21.8
10	木	むぎちやチーズ	パン	しょくパン・ポテトサラダ とりにくのマーマレードやき・スープ	とりにく・マーマレード・じゃがいも・きゅうり にんじん・コーン・たまねぎ	むぎちや にんじんもち	402	17.1	14.2
11	金	むぎちやカルケット	ごはん	ハンバーグ・コーンにんじん フレンチサラダ・スープ	ぶたひきにく・たまねぎ・にんじん・おから・たまご コーン・キャベツ・もやし・きゅうり・えのき・わかめ	むぎちや バナナ	494	14.0	17.2
12	土	むぎちやせんべい	めん	わふうツナスパゲティ・むぎちや ミニゼリー	ツナ・たまねぎ・にんじん・ミニゼリー	むぎちや ビスケット	192	6.5	5.5
14	月	むぎちやポーロ	ごはん	にしきどん・ほうれんそうのごまあえ ごぼうサラダ・みそしる	とりひきにく・たまご(卵)・さくらでんぶ・ほうれんそう もやし・ごぼう・にんじん・きゅうり・とうふ・わかめ	むぎちや マカロニあべかわ	507	19.5	16.8
15	火	むぎちやウエハース	めん	しょうゆラーメン・ベイクドじゃが バナナ	ぶたひきにく・キャベツ・たまねぎ・もやし・にんじん コーン・じゃがいも・バナナ	むぎちや てづくりおこし	361	8.1	9.6
16	水	むぎちやせんべい	ごはん	たけのごはん・ちくわのいそべあげ コールスローサラダ・みそしる	たけのこ・あぶらあげ・にんじん・ちくわ(鶏肉) キャベツ・きゅうり・コーン・もやし	ぎゅうにゅう ピザまん	525	17.7	18.9
17	木	むぎちやオレンジ	パン	ブルーベリージャムパン・グラタン ごまサラダ・スープ	とりにく・たまねぎ・コーン・チーズ・こまつな キャベツ・にんじん・とうふ・わかめ	むぎちや スティックさつま	429	15.7	18.1
18	金	むぎちやマンナ	ごはん	キャロットピラフ・とりのからあげ コーンサラダ・スープ	たまねぎ・にんじん・とりにく・キャベツ・もやし きゅうり・コーン・えのき・ふ	ぎゅうにゅう プアマンケーキ	564	16.4	22.8
19	土	むぎちやせんべい	めん	スパゲティ・むぎちや スティックきゅうり	ベーコン・たまねぎ・にんじん・きゅうり	むぎちや せんべい	230	8.3	5.3
21	月	むぎちやポーロ	ごはん	ぶたどん・はるさめサラダ みそしる	ぶたにく・にんじん・たまねぎ・こまつな・えのき りよくとうはるさめ・きゅうり・もやし・あぶらあげ・わかめ	むぎちや じゃがバター	421	13.9	16.2
22	火	むぎちやチーズ	うどん	カレーうどん・ゆでたまご しおこんぶあえ	ぶたにく・じゃがいも・たまねぎ・にんじん・ながねぎ たまご・キャベツ・きゅうり	ぎゅうにゅう とうふドーナツ	487	17.6	23.9
23	水	むぎちやバナナ	ごはん	かわりきんぴら・さつまあげのにつけ きりぼしだいこんのサラダ・みそしる	ぶたひきにく・ごぼう・にんじん・めひじき・ピーマン・あぶらあげ さつまあげ(かぼちや)・きりぼしだいこん・きゅうり・ツナ・もやし	むぎちや マーラカオ	540	17.7	20.5
24	木	むぎちやカルケット	ごはん	わかめごはん・とりのこうみやき たまごやき・こまつなのツナあえ・みそしる	とりにく・ながねぎ・たまご・こまつな・にんじん・ツナ たまねぎ・あぶらあげ	てづくりヨーグルト	469	26.0	14.6
25	金	むぎちやウエハース	パン	ジャムパン・やきそば オレンジ・かきたまごスープ	ぶたにく・キャベツ・もやし・にんじん・コーン・オレンジ たまご・たまねぎ・わかめ・えのき	むぎちや おかかおにぎり	518	16.9	9.7
26	土	むぎちやせんべい	めん	わふうスパゲティ・むぎちや ミニゼリー	ベーコン・たまねぎ・にんじん・ピーマン ミニゼリー	むぎちや ビスケット	196	6.9	4.9
28	月	むぎちやポーロ	ごはん	あつあげのケチャップに・まかにさらだ みそしる	ぶたにく・なまあげ・たまねぎ・にんじん・コーン マカロニ・きゅうり・もやし・わかめ	ぎゅうにゅう ふラスク	529	17.4	23.6
30	水	むぎちやせんべい	ごはん	カレーライス・ゆでたまご ふくじんづけ・わかめとコーンのサラダ	ぶたにく・じゃがいも・たまねぎ・にんじん・ふくじんづけ たまご・わかめ・キャベツ・きゅうり・コーン	むぎちや みそむしパン	555	14.7	21.9

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。