

令和7年度 4月給食献立予定表 本泉保育園

※ ご飯不要の日(ひまわり、ゆり、ちゅうりっぷ組)・・・土曜日、麺の日、誕生会の日

| 日 曜  | 献立名  | 主 材 料                                  |   |                    | エネルギー<br>(kcal) | 午前おやつ<br>(未満児) | 午後おやつ                 |
|------|--|--|---|--------------------|-----------------|----------------|-----------------------|
|      |  | (赤)<br>血や肉になるもの                        | (緑)<br>体の調子を整えるもの                       | (黄)<br>体を動かす力になるもの |                 |                |                       |
| 1 火  | オムレツ 粉ふき芋 スティックきゅうり<br>ふりかけ みそ汁(豆腐 えのき わかめ)        | 鶏ひき肉 卵 豆腐<br>わかめ 牛乳                    | 人参 玉ねぎ きゅうり<br>えのき りんご                  | 米 ジャガイモ サラダ油       | 370<br>(542)    | 牛乳<br>お菓子      | 牛乳<br>★煮りんご           |
| 2 水  | しょうゆラーメン もやしのおかか和え<br>果物                           | 豚肉 なたと 牛乳<br>脱脂粉乳                      | ねぎ もやし 人参<br>バナナ                        | 中華めん 食パン           | 426             | 牛乳<br>お菓子      | ミルク<br>★ジャムサンド        |
| 3 木  | カレー りんごサラダ ゼリー                                     | 豚肉 チーズ 脱脂粉乳                            | 玉ねぎ 人参 キャベツ<br>きゅうり りんご パナナ             | 米 ジャガイモ サラダ油       | 374<br>(546)    | チーズ<br>お菓子     | ミルク<br>果物             |
| 4 金  | ミニハンバーグ エッグポテトサラダ<br>スティック人参 チーズ<br>みそ汁(豆腐 ねぎ わかめ) | 鶏豚ひき肉 ハム 卵<br>チーズ 豆腐 わかめ<br>牛乳         | きゅうり 人参 ねぎ                              | 米 ジャガイモ            | 315<br>(487)    | 牛乳<br>お菓子      | 牛乳<br>お菓子             |
| 5 土  | 卵入り肉うどん スティックきゅうり<br>果物                            | 鶏肉 卵                                   | ねぎ きゅうり パナナ                             | そうめん サラダ油          | 368             | お菓子            | お菓子                   |
| 6 日  |  |  |   |                    |                 |                |                       |
| 7 月  | 親子丼 酢のもの   | 鶏肉 卵 脱脂粉乳                              | 玉ねぎ しいたけ 三つ葉<br>キャベツ きゅうり               | 米 糸こん サラダ油         | 385<br>(557)    | ヤクルト<br>お菓子    | ミルク<br>果物             |
| 8 火  | さば生姜煮 すき昆布煮 トマト チーズ<br>みそ汁(じゃが芋 わかめ)               | さば 昆布 ちくわ 卵<br>油揚げ わかめ 牛乳              | 生姜 人参 トマト                               | 米 ジャガイモ サラダ油       | 329<br>(501)    | 牛乳<br>お菓子      | 牛乳<br>★卵サンド           |
| 9 水  | イカフライ マカロニエッグサラダ<br>千切りレタス のりたま<br>みそ汁(大根 えのき わかめ) | いか ハム 卵 わかめ<br>牛乳 ヨーグルト                | きゅうり レタス 大根<br>えのき                      | 米 マカロニ サラダ油        | 312<br>(484)    | 牛乳<br>お菓子      | 飲むヨーグルト<br>お菓子        |
| 10 木 | カレー りんごサラダ ゼリー                                     | 豚肉 チーズ 脱脂粉乳                            | 玉ねぎ 人参 キャベツ<br>きゅうり りんご パナナ             | 米 ジャガイモ サラダ油       | 389<br>(561)    | チーズ<br>お菓子     | ミルク<br>果物             |
| 11 金 | マーボー豆腐 卵焼き 春雨サラダ<br>チーズ みそ汁(じゃが芋 わかめ)              | 鶏豚ひき肉 豆腐 卵<br>チーズ わかめ 牛乳               | もやし きゅうり 人参                             | 米 ジャガイモ サラダ油       | 382<br>(554)    | 牛乳<br>お菓子      | 牛乳<br>★フライド<br>ポテト    |
| 12 土 | 肉入りめん 果物   | 豚肉 なたと                                 | ごぼう 人参 ねぎ<br>バナナ                        | うどん サラダ油           | 370             | お菓子            | お菓子                   |
| 13 日 |  |  |   |                    |                 |                |                       |
| 14 月 | 二色丼 酢のもの みそ汁(大根 わかめ)                               | 鶏ひき肉 卵 わかめ<br>ヨーグルト                    | キャベツ きゅうり 大根                            | 米 サラダ油             | 336<br>(508)    | ヤクルト<br>お菓子    | ヨーグルト<br>お菓子          |
| 15 火 | お誕生会(鮭わかめご飯 豚カツ<br>千切りレタス トマト 果物)                  | 豚肉 牛乳                                  | レタス トマト いちご                             | 米 サラダ油             | 496             | 牛乳<br>お菓子      | ゼリー<br>お菓子            |
| 16 水 | ホタテ甘辛煮 ひじき炒め<br>卵焼き もみじ納豆<br>みそ汁(もやし しいたけ わかめ)     | ホタテ ひじき ちくわ<br>油揚げ 卵 納豆<br>わかめ 牛乳 脱脂粉乳 | 人参 もやし しいたけ<br>バナナ                      | 米 サラダ油             | 312<br>(484)    | 牛乳<br>お菓子      | ミルク<br>★バナナ<br>ケーキ    |
| 17 木 | クリームシチュー<br>キャベツツナサラダ ゼリー                          | 鶏肉 ツナ チーズ<br>脱脂粉乳 大豆                   | 人参 玉ねぎ キャベツ<br>ブロッコリー<br>バナナ            | 米 ジャガイモ サラダ油       | 419<br>(591)    | チーズ<br>お菓子     | ミルク<br>果物             |
| 18 金 | カレイ生姜煮 金平ごぼう トマト<br>チーズ みそ汁(鶏肉 豆腐 ねぎ わかめ)          | カレイ 鶏肉 チーズ<br>豆腐 わかめ                   | 生姜 ごぼう 人参 トマト<br>ねぎ りんご                 | 米 サラダ油             | 298<br>(470)    | 牛乳<br>お菓子      | 牛乳<br>★煮りんご           |
| 19 土 | 中華丼 わかめスープ 果物                                      | 豚肉 わかめ                                 | チンゲン菜 人参 玉ねぎ<br>しいたけ だけのこ<br>もやし ねぎ パナナ | 米 サラダ油             | 406             | お菓子            | お菓子                   |
| 20 日 |  |  |   |                    |                 |                |                       |
| 21 月 | 豚丼 切干大根サラダ 果物                                      | 豚肉 脱脂粉乳                                | 玉ねぎ 切干大根<br>人参 きゅうり パナナ                 | 糸こん サラダ油           | 329<br>(501)    | ヤクルト<br>お菓子    | ミルク<br>果物             |
| 22 火 | いわし梅煮 ひじき炒め<br>卵焼き もみじ納豆<br>みそ汁(もやし 人参 ねぎ わかめ)     | いわし ひじき ちくわ<br>油揚げ 卵 納豆 わかめ<br>脱脂粉乳    | 人参 もやし ねぎ                               | 米 サラダ油             | 363<br>(535)    | 牛乳<br>お菓子      | ミルク<br>★サーター<br>アンダギー |
| 23 水 | チキンカツ マカロニエッグサラダ<br>チーズ 野菜コンソメスープ 果物               | 鶏肉 卵 ハム<br>チーズ 牛乳 脱脂粉乳                 | きゅうり 玉ねぎ 人参<br>セロリ りんご パナナ              | 米 ジャガイモ サラダ油       | 390<br>(562)    | 牛乳<br>お菓子      | ミルク<br>★スイート<br>ポテト   |
| 24 木 | カレー りんごサラダ ゼリー                                     | 豚肉 牛乳 脱脂粉乳                             | 玉ねぎ 人参 キャベツ<br>きゅうり りんご パナナ             | 米 ジャガイモ サラダ油       | 393             | 牛乳<br>お菓子      | ミルク<br>果物             |
| 25 金 | 肉豆腐 きゅうりと人参の塩昆布和え<br>トマト みそ汁(じゃが芋 わかめ)             | 豚肉 豆腐 チーズ<br>卵 昆布 わかめ 牛乳               | きゅうり 人参 トマト                             | 米 ジャガイモ 食パン        | 324<br>(496)    | チーズ<br>お菓子     | 牛乳<br>★卵サンド           |
| 26 土 | ミートスパゲッティ 果物                                       | 鶏ひき肉                                   | 玉ねぎ 人参 ビーマン<br>バナナ                      | パスタ サラダ油           | 432             | お菓子            | お菓子                   |
| 27 日 |  |  |   |                    |                 |                |                       |
| 28 月 | 親子丼 酢のもの 果物  | 鶏肉 卵 脱脂粉乳                              | 玉ねぎ しいたけ 三つ葉<br>キャベツ きゅうり パナナ           | 米 糸こん サラダ油         | 395<br>(567)    | ヤクルト<br>お菓子    | ミルク<br>果物             |
| 29 火 | 昭和の日   |  |   |                    |                 |                |                       |
| 30 水 | さんま生姜煮 切干大根煮 トマト<br>チーズ(ごぼう 人参 ねぎ わかめ)             | さんま ちくわ 油揚げ<br>チーズ わかめ 脱脂粉乳            | 生姜 切干大根 人参<br>トマト ごぼう ねぎ                | 米 サラダ油 ジャガイモ       | 348<br>(520)    | ミルク<br>お菓子     | ミルク<br>★いちもち          |

今月の食事指導

新しい環境になれ、友達と一緒に食べる楽しさを味わう。

- ※1 献立の内容は変更になることがあります。
- ※2 ( )は3歳以上児の主食及びエネルギー表示となっています。
- ※3 ★マークは手作りおやつです。
- ※4 毎週金曜日のおやつは小魚干きです。

保育所での食事に慣れるために

初めのうちは、子どもたちも新しい環境のなかで過ごすことに、不安や緊張を覚えていると思います。どんな人がどんな場所で給食を作っているのかを知ることは、安心につながりますので、ご家庭でも話題にしてみてください。また、みんなで食事することの楽しさに気づけるように、保育者や調理担当で協力して進めていきたいと思ひます。

