

令和6年4月予定献立表 ※両面あり

3歳以上児 聖光こども園



幼児組の給食について

幼児組は副食給食となっています。主食とお箸を持ってきて下さい。
 なお、お箸はちょうちよう組のみ4月は給食で準備します。5月から持ってきて下さい。
 月一回の誕生会の日には全クラス完全給食を行っています。主食が提供されますが、箸とコップは通常通り持ってきて下さい。ご協力お願い致します。
 今年度から2か月に1回、土曜日に「お弁当の日」があります。おかずの入ったお弁当の持参をお願い致します。弁当作りを通し、保護者の食に関する関心を高め、家庭とこども園が協力して食育に取り組むことをねらいとし、厨房管理する日となっております。

お弁当作りのポイントとお願い

★お弁当の栄養バランス

つめる量はやや控えめにしてお食べきれないくらいの量にします。ごはん、主菜、副菜の割合を同じくらいにすると、栄養的にもバランスが良くなります。

★気をつけたい食材等

- ①こんにやく(入れる場合は糸こんにやくで)や、キノコ類、海藻類などは、1cm程度まで小さくします。
- ②球形の食品(プチトマト、肉団子、ブドウなどの果物、チーズ、うずらの卵など)は吸い込みにより窒息の原因となるので避けて下さい。
- ③いか、エビ、貝など噛み切りにくい食材は3歳未満児は避けて下さい。
- ④器管・気管支に入りやすい豆・ナッツ類は全園児、避けて下さい。
- ⑤つまようじ、ピック等は使用しないで下さい。

★食中毒を予防

- ・炊きたてのごはんを少し冷ましてつめる ・おかずには十分に火を通す ・よく冷ましてからふたをする ・味は少し濃いめにする
- ・傷みやすい生食のものは避ける(生野菜、果物等)



	昼食	間食 (午後)	肉や血をつくる	熱や体温となる	体の調子をよくする	エネルギー (kcal) 蛋白質(g) 脂質(g)
1月	キャベツのみそ汁 鮭のフライ グリーンサラダ	みかんゼリー きなこエハース 牛乳	油揚げ/煮干し/しろさけ/きな粉 全粒大豆 黄大豆/普通牛乳	薄力粉/パン粉 乾燥/大豆油/砂糖	キャベツ/ぶなしめじ/コーン 缶詰 ホール/こまつな/きゅうり	374 22 18.2
2火	チンゲン菜のスープ 鶏肉のマーマレード焼き スパゲッティサラダ	ココアバナナドック 牛乳	鶏肉 もも/プレスハム/普通牛乳	マカロニ・スパゲッティ	チンゲン菜/たまねぎ/えのきたけ /マーマレード/にんじん/きゅうり	432 22.3 24.5
3水	ほうれん草のみそ汁 さばの西京焼き 鶏肉と大根の煮物 いちご	◎蒸しケーキ 牛乳	煮干し/まさば/鶏肉 もも/鶏卵/普通牛乳	砂糖/ホットケーキミックス粉/バター	ほうれん草/長ねぎ/ぶなしめじ/だいこん/にんじん/いんげん/いちご	443 23.6 23.6
4木	じゃが芋のみそ汁 豚肉の生姜焼き もやしサラダ バナナ	◎卵とじうどん (しらす) チーズ 麦茶	油揚げ/煮干し/大型豚肉 ロース 脂身つき生/鶏卵/しらす干し 半乾燥品/プロセスチーズ	じゃがいも/大豆油/砂糖/ごま油/うどん ゆで	わかめ/たまねぎ/にんじん/ピーマン/しょうが/もやし/きゅうり/バナナ/こまつな/乾しいたけ	390 23.2 18.4
5金	豚汁 ほっけ焼き ほうれん草の和え物 グレープフルーツ	プチコロ 牛乳	豚肉 もも/煮干し/ほっけ/油揚げ/普通牛乳	こんにやく 精粉/砂糖/クロワッサン	にんじん/だいこん/ごぼう/ぶなしめじ/ほうれん草/白菜/えのきたけ /グレープフルーツ	460 22.9 23.9
6土	★入園式★ 紅白麦まんじゅう		あずき あん こしあん	薄力粉		270 8.9 1.1
8月	高野豆腐のみそ汁 千草焼 コールスローサラダ いちご	◎ジャコトースト 牛乳	凍り豆腐 乾/煮干し/ベーコン/鶏卵/木綿豆腐/しらす干し 微乾燥品/普通牛乳	じゃがいも/なたね油/砂糖/食パン/マーガリン	にんじん/たまねぎ/ピーマン/キャベツ/きゅうり/コーン 缶詰 ホール/いちご/あおのり 素干し	412 18.3 22.3
9火	ポークカレー ブロッコリーのゴマ酢和え グレープフルーツ	ブレンマドレーヌ 牛乳	豚肉 肩ロース/竹輪/普通牛乳	じゃがいも/大豆油/ごま いらい/砂糖	にんじん/たまねぎ/ブロッコリー/グレープフルーツ	421 17.3 24.7
10水	白菜のみそ汁 魚の味噌マヨネーズ焼き 切干大根と昆布の煮物 バナナ	◎ひき肉パスタ チーズ 麦茶	生揚げ/煮干し/まがれい/油揚げ/豚ひき肉/脱脂粉乳/プロセスチーズ	なたね油/砂糖/マカロニ・スパゲッティ/オリーブ油	白菜/ぶなしめじ/たまねぎ/切干大根/にんじん/刻み昆布/バナナ/ピーマン/マッシュルーム 水煮缶詰	406 22.2 17
11木	かぶの味噌汁 ぎせい豆腐 キャベツとしらすの和え物	肉まん 牛乳	油揚げ/煮干し/木綿豆腐/豚ひき肉/鶏卵/しらす干し/普通牛乳	大豆油/砂糖	かぶ 葉/かぶ 根 皮むき生/ぶなしめじ/にんじん/いんげん/生しいたけ/キャベツ/きゅうり	415 22.4 21.1
12金	みそチャウダー たらふりッター 大根サラダ いちご	◎キャロット ケーキ 牛乳	あさり缶/普通牛乳/まだら/鶏卵/調製豆乳	じゃがいも/薄力粉/大豆油/ホットケーキミックス粉/バター/車糖 三温糖	たまねぎ/いんげん/にんじん/だいこん 葉生/キャベツ/こまつな/コーン 缶詰 ホール/いちご	418 20.7 20.4
13土	白菜スープ 豚肉のトマト炒め ポパイサラダ	メロンパン 牛乳	大型豚肉 ロース 脂身つき生/ロースハム/鶏卵/普通牛乳	大豆油/ロールパン/マーガリン/砂糖/薄力粉	生しいたけ/白菜/たまねぎ/ほうれん草/コーン 缶詰 ホール/にんじん	403 19.4 24.3
15月	切干大根のみそ汁 鶏肉の照焼き 春雨三色和え	ほうれん草ドーナツ 牛乳	油揚げ/煮干し/鶏肉 もも/かに風味かまぼこ/鶏卵/脱脂粉乳/普通牛乳	はるさめ 普通はるさめ 乾/砂糖/大豆油/薄力粉/マーガリン	切干大根/ぶなしめじ/きゅうり/ほうれん草	466 21.7 23.1
16火	かぼちゃのみそ汁 さばのトマトソースかけ 野菜とひじきの和え物	りんごゼリー クラッカー 牛乳	油揚げ/煮干し/さば /普通牛乳	小麦でん粉/大豆油/ごま油/砂糖	かぼちゃ/長ねぎ/たまねぎ/ひじき ほしひじき/もやし/にんじん/きゅうり	458 23.6 25.5

※◎は新レシピ、◎は手作りおやつです。献立は変更する場合がありますのでご了承下さい。

令和6年4月予定献立表 ※両面あり

3歳以上児 聖光こども園



幼児組の給食について

幼児組は副食給食となっています。主食とお箸を持ってきて下さい。
 なお、お箸はちょうちょう組のみ4月は給食で準備します。5月から持ってきて下さい。
 月一回の誕生会の日は全クラス完全給食を行っています。主食が提供されますが、箸とコップは通常通り持ってきて下さい。ご協力お願い致します。
 今年度から2か月に1回、土曜日に「お弁当の日」があります。おかずの入ったお弁当の持参をお願い致します。弁当作りを通し、保護者の食に関する関心を高め、家庭とこども園が協力して食育に取り組むことをねらいとし、厨房管理する日となっております。

お弁当作りのポイントとお願い

★お弁当の栄養バランス

つめる量はやや控えめにしてお食べきれないくらいの量にします。ごはん、主菜、副菜の割合を同じくらいにすると、栄養的にもバランスが良くなります。

★気をつけたい食材 等

- ①こんにやく(入れる場合は糸こんにやくで)や、キノコ類、海藻類などは、1cm程度まで小さくします。
- ②球形の食品(プチトマト、肉団子、ブドウなどの果物、チーズ、うずらの卵など)は吸い込みにより窒息の原因となるので避けて下さい。
- ③いか、エビ、貝など噛み切りにくい食材は3歳未満児は避けて下さい。
- ④器管・気管支に入りやすい豆・ナッツ類は全園児、避けて下さい。
- ⑤つまようじ、ピック等は使用しないで下さい。

★食中毒を予防

- ・炊きたてのごはんを少し冷ましてつめる ・おかずには十分に火を通す ・よく冷ましてからふたをする ・味は少し濃いめにする
- ・傷みやすい生食のものは避ける(生野菜、果物等)



	昼食	間食(午後)	肉や血をつくる	熱や体温となる	体の調子をよくする	エネルギー(kcal) 蛋白質(g) 脂質(g)
17 水	親子煮 春キャベツのみそドレサラダ バナナ	◎じゃじゃ麺 チーズ 麦茶	鶏卵/鶏肉 もも/豚ひき肉/プロセスチーズ	砂糖/大豆油/なたね油/干しうどん 乾	にんじん/たまねぎ/生しいたけ/みつば/キャベツ/きゅうり/コーン缶/バナナ/長ねぎ/しょうが	394 18.6 17.6
18 木	卵スープ ハンバーグ ポテトサラダ いちご	ミニベルギーワッフル 牛乳	鶏卵/豚ひき肉/脱脂粉乳/プレスハム/普通牛乳	パン粉 乾燥/じゃがいも	ほうれん草/たまねぎ/にんじん/きゅうり/コーン 缶詰 ホール/いちご	421 21 25
19 金	☆誕生会☆ たけのこごはん わかめすまし汁 ○春魚の香草揚げ 春キャベツと卵の和え物	ロールケーキ 牛乳	油揚げ/絹ごし豆腐/煮干し/さわら 生/鶏卵/普通牛乳	白米/薄力粉/パン粉 乾燥/米ぬか油/砂糖	たけのこ 茎 ゆで/にんじん/わかめ/しょうが/パセリ 葉 生/キャベツ/ほうれん草	587 25.4 27.4
20 土	ふのりのみそ汁 肉野菜炒め 粉吹芋	サブレ せんべい 牛乳	木綿豆腐/煮干し/豚肉 肩ロース/普通牛乳	大豆油/じゃがいも	ふのり 素干し/キャベツ/にんじん/もやし/ピーマン/あおのり 素干し	423 17.7 21.7
22 月	大根のみそ汁 タラのピカタ ひじきサラダ オレンジ	こめ棒 ビスコ 牛乳	木綿豆腐/煮干し/まだら/鶏卵/加糖練乳/普通牛乳	薄力粉 2等/大豆油	だいこん/あさつき/パセリ 葉 生/ひじき ぼしひじき/キャベツ/にんじん/コーン 缶詰 ホール/オレンジ	422 19.8 19.9
23 火	レタス卵スープ みそ漬豚肉のソテー マカロニサラダ グレープフルーツ	◎じゃこピラフ チーズ 麦茶	鶏卵/豚肉 肩ロース/ロースハム/しらす干し 半乾燥品/プロセスチーズ	マカロニ・スパゲッティ/白米/バター	レタス/えのきたけ/にんじん/たまねぎ/きゅうり/グレープフルーツ/コーン 缶詰 ホール	383 18.3 19.3
24 水	けんちん汁 かぼちゃコロッケ ツナサラダ	◎桃のクラッシュゼリー クラッカーサンド 牛乳	豚肉 もも/木綿豆腐/油揚げ/まぐろ 缶詰 油漬/脱脂粉乳/ホイップクリーム 乳脂肪/普通牛乳	こんにやく 精粉/大豆油/砂糖	にんじん/ごぼう/だいこん/西洋かぼちゃ 果実 ゆで/キャベツ/きゅうり/もも 缶/てんぐさ 寒天	435 19 22.1
25 木	ほうれん草のみそ汁 さばのしょうが煮 煮物 バナナ	どうぶつ丸ぼうろ 牛乳	生揚げ/煮干し/まさば/普通牛乳	じゃがいも/砂糖	ほうれん草/長ねぎ/しょうが/たまねぎ/にんじん/いんげん/バナナ	434 20.3 17
26 金	麻婆豆腐 ほうれん草ナムル いちご	スイートポテト 牛乳	木綿豆腐/豚ひき肉/脱脂粉乳/鶏卵/普通牛乳	大豆油/ごま油/片栗粉/砂糖/さつまいも/無塩バター/ざらめ糖 グラニュー糖	長ねぎ/にら/にんじん/しょうが/にんにく/乾しいたけ/ほうれん草/もやし/いちご	461 22 22.3
27 土	★お弁当の日★	バームクーヘン 牛乳	普通牛乳			141 6.6 7.6
30 火	野菜スープ ○パーベキューソース焼き 和風サラダ	豆乳プリン ビスケット 牛乳	油揚げ/鶏肉 もも/まぐろ 缶詰 油漬/普通牛乳		にんじん/たまねぎ/にんにく/りんご/だいこん/きゅうり	439 22.5 25

※○は新レシピ、◎は手作りおやつです。献立は変更する場合がありますのでご了承下さい。