４月　給　食　献　立　表

こやす認定こども園

日	曜日	午前のおやつ	献立	3色分類 あか（体をつくる・血や肉になる）	黄（力や体温のもとになる）	みどり（体の調子をととのえる）	午後のおやつ	未満児 エネルギー（kcal）	以上児 エネルギー（kcal）
1	火	牛乳 干菓子	ご飯　赤魚の西京焼き 切昆布煮 清汁　フルーツ	赤魚 さつま揚げ みそ　牛乳	米　新じゃが 砂糖	昆布 切り干し大根　人参 フルーツ	牛乳 人参蒸しパン	448	513
2	水	牛乳 干菓子	ご飯　お好み焼き 新玉ねぎとわかめの酢の物 みそ汁　フルーツ	豚肉　卵 かにかま みそ　牛乳	米　小麦粉 砂糖	キャベツ 新玉ねぎ　わかめ フルーツ	牛乳 干菓子	569	679
3	木	牛乳 干菓子	ハヤシライス 福神漬け ヨーグルト風デザート	牛肉 牛乳	米　ハヤシルウ	玉ねぎ 人参　マッシュルーム フルーツ	牛乳 いちごバナナ	484	559
4	金	牛乳 干菓子	ご飯　麻婆豆腐 貝柱フライ 中華スープ　フルーツ	豆腐　ひき肉 貝柱 牛乳	米　砂糖 油　パン粉	玉ねぎ　人参 えのき フルーツ	カルピス ミルク葛餅	499	577
5	土	牛乳 干菓子	ご飯　牛肉と春雨の炒め物 白菜と人参のおかか和え みそ汁　フルーツ	牛肉 かつおぶし みそ　牛乳	米　春雨	玉ねぎ　しめじ　ピーマン 白菜　人参 フルーツ	牛乳 干菓子	507	600
7	月	牛乳 干菓子	ご飯　鮭のムニエル かぼちゃサラダ みそ汁　フルーツ	鮭　厚揚げ ハム みそ　牛乳	米　小麦粉　油 マヨネーズ	えのき　しめじ 南瓜　人参　きゅうり フルーツ	牛乳 マーマレードケーキ	531	626
8	火	牛乳 干菓子	ご飯　甘辛ポーク 春キャベツとちくわの塩昆布和え みそ汁　フルーツ	豚肉 ちくわ みそ　牛乳	米　油　新じゃが	玉ねぎ 春キャベツ　人参　昆布 フルーツ	牛乳 きなこフレンチトースト	485	560
9	水	牛乳 干菓子	ご飯　白身フライのタルタルソースがけ ひじき煮 みそ汁　フルーツ	白身魚　卵 ひじき　厚揚げ みそ　牛乳	米　マヨネーズ 砂糖 マカロニ	玉ねぎ　ピーマン 人参 フルーツ	牛乳 海苔塩ポテト	482	558
10	木	牛乳 干菓子	ご飯　鶏肉のかば焼き ビーフンソテー みそ汁　フルーツ	鶏肉 ベーコン みそ　牛乳	米　小麦粉　砂糖 ビーフン	ブロッコリー　人参 玉ねぎ　ピーマン フルーツ	牛乳 干菓子	543	654
11	金	牛乳 干菓子	ちりめん菜飯 野菜たっぷりにゅう麺 フルーツ	ちりめん ささみ　卵　かまぼこ 牛乳	米 そうめん	春キャベツ　人参 ネギ フルーツ	マミー 牛乳寒天	415	466
12	土	牛乳 干菓子	ご飯　カレイのピカタ いんげんのマヨ和え みそ汁　フルーツ	カレイ　卵 みそ　牛乳	米　小麦粉 マヨネーズ	人参 いんげん フルーツ	牛乳 干菓子	552	658
14	月	牛乳 干菓子	ご飯　豚肉の生姜焼き 大根サラダ みそ汁　フルーツ	豚肉 かにかま みそ　牛乳	米　油 ドレッシング	玉ねぎ　トマト 大根　きゅうり フルーツ	牛乳 チキンナゲット	490	567
15	火	牛乳 干菓子	五目チャーハン 焼売 中華スープ　フルーツ	卵 ひき肉 牛乳	米　ごま油 小麦粉	人参 玉ねぎ フルーツ	牛乳 フルーチェ	470	538
16	水	牛乳 干菓子	ご飯　親子煮 野菜のチーズ焼き みそ汁　フルーツ	鶏肉　厚揚げ　卵 チーズ みそ　牛乳	米　油 じゃがいも　マヨネーズ	玉ねぎ　人参 ブロッコリー フルーツ	牛乳 豆乳クリームパン	523	620
17	木	牛乳 干菓子	ご飯　豚カツ 大根なます みそ汁　フルーツ	豚肉 みそ　牛乳	米　油　パン粉 砂糖	いんげん　人参 大根　きゅうり フルーツ	牛乳 野菜ケーキ	529	636
18	金	牛乳 干菓子	ご飯　すき焼きチャンプルー さつま芋サラダ みそ汁　フルーツ	牛肉　卵　豆腐 ハム みそ　牛乳	米　油 マヨネーズ	玉ねぎ　人参　白菜 さつまいも フルーツ	お茶 ひじきとしらすおにぎり	541	642
19	土	牛乳 干菓子	ご飯　タラの煮つけ 青菜とキャベツの胡麻あえ みそ汁　フルーツ	タラ がんもどき みそ　牛乳	米　砂糖 ごま	人参 青菜　キャベツ フルーツ	牛乳 干菓子	469	539
21	月	牛乳 干菓子	ミートスパゲッティ　ふりかけご飯 豆腐サラダ 卵スープ	ひき肉 豆腐　卵 牛乳	米　スパゲッティ ドレッシング	玉ねぎ　人参 レタス　きゅうり フルーツ	牛乳 果物とウエハース	520	613
22	火	牛乳 干菓子	ご飯　豚肉のうま煮 金平ごぼう みそ汁　フルーツ	豚肉　厚揚げ ちくわ みそ　牛乳	米　砂糖　新じゃが ごま油	玉ねぎ　人参 しいたけ　ごぼう フルーツ	牛乳 スイートポテト	475	559
23	水	牛乳 干菓子	混ぜご飯　ミートローフ ツナサラダ コンソメスープ　リンゴゼリー	ひき肉　卵 ツナ 牛乳	米　油 パン粉　マヨネーズ じゃがいも	トマト　玉ねぎ 春キャベツ　人参 フルーツ	牛乳 ケーキ	564	674
24	木	牛乳 干菓子	ご飯　鯖のみそ焼き がんも煮 清汁　フルーツ	鯖 がんもどき みそ　牛乳	米 砂糖	青菜 人参 フルーツ	牛乳 プリン	539	626
25	金	牛乳 干菓子	ご飯　豚肉のくわ焼き 春雨の酢の物 みそ汁　フルーツ	豚肉 ハム　卵 みそ　牛乳	米　片栗粉 砂糖	ブロッコリー　人参 きゅうり　えのき フルーツ	牛乳 バナナケーキ	525	619
26	土	牛乳 干菓子	キーマカレー　福神漬け 蓮根サラダ オレンジゼリー	ひき肉 牛乳	米　カレールウ マヨネーズ	玉ねぎ　人参 蓮根 フルーツ	牛乳 干菓子	532	634
28	月	牛乳 干菓子	ご飯　肉じゃが 豆腐真丈 みそ汁　フルーツ	牛肉 豆腐 牛乳	米　油 じゃがいも	玉ねぎ　人参 トマト フルーツ	牛乳 コーンフレーク	517	605
29	火	昭和の日							
30	水	牛乳 干菓子	ご飯　鶏肉の照り焼き 白菜の菜種和え みそ汁　フルーツ	鶏肉 卵 みそ　牛乳	米　砂糖 マヨネーズ	南瓜 白菜　人参　きゅうり フルーツ	牛乳 焼きドーナツ	500	597

誕生日

ご入園・ご進級おめでとうございます

初めての保育園、新しいクラスやお友達、それぞれ新しい環境での生活が始まります。緊張したり、不安があったりで、心身ともに疲れやすい時期です。子供達1人1人のペースに合わせながら、徐々に生活リズムを整えていきましょう。

朝ごはんをしっかり食べましょう

朝ごはんは1日の生活のスタートです。
朝起きたときの身体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。朝ごはんを食べないと、ぼーっとして怪我につながったり、イライラしたりして元気に遊ぶことができません。また、1回の食事量が少ない子供達にとって朝ごはんは大切な栄養素となります。

身体の調子を整えるもの
野菜、海藻、きのこ、果物など

身体をつくるもの
肉、魚、卵、乳製品、大豆製品など

エネルギーになるもの
ごはん、パン、麺、いも類、油、砂糖など