



# 4月 予定献立表

令和 6年 4月 1日  
 幼保連携型認定こども園  
 こども園ひがしどおり  
 担当 木村 千里

日付	曜日	献立名	未満児	おやつ		エネルギー等	
				午前(3歳未満児)	午後(全園児)		
1	月	さんま甘露煮 ひじきの煮物 豚汁 ヤクルト	スティックソーセージ	フルーツ	サッポロポテト牛乳	580kcal	
2	火	チキンカレーライス カミカミサラダ 野菜果物ゼリー	豆腐の中華スープ	フルーツ	源氏パイ牛乳	599kcal	
3	水	鮭フレーク かぼちゃコロケ 切り干し大根のサラダ 豆腐とにらのみそ汁 りんご	鶏の照り焼き	フルーツ	手づくりイチゴジャム サンド牛乳	643kcal	
4	木	ひき割り納豆 肉じゃが ほうれん草と生揚げのみそ汁 いちご	スティックチーズ	フルーツ	ハッピーターン牛乳	497kcal	
5	金	肉入りうどん かぼちゃの甘煮 きゅうりの浅漬け パナナ	かつおにぎり	フルーツ	手作り 大学いも牛乳	入園式	
6	土	十和田バラ焼き わかめサラダ 豆腐とほうれん草のみそ汁 フルーツミックス	じゃがいもの磯和え	フルーツ	ブリッツ牛乳	531kcal	
7	日						
8	月	ホッケの塩焼き ほうれん草のごま和え 香ちゃんこりんご	きゅうりちくわ和え	フルーツ	食べっ子水族館牛乳	462kcal	
9	火	海軍カレー 大根サラダ ヤクルト	豆腐と油揚げのみそ汁	フルーツ	手作りマッシュマロサンド牛乳	613kcal	
10	水	マーボー丼 春雨の中華和え アーサー汁 いちご	たくあん	フルーツ	カップヨーグルト	468kcal	
11	木	醤油ラーメン ぎょうざ きゅうりちくわ和え ヤクルト	かぼちゃの甘煮	牛乳	雪の宿牛乳	541kcal	
12	金	キャロットライス 煮込みハンバーグ スパサラダ 春野菜スープ イチゴゼリー	ミニトマト	フルーツ	手作り デコレーションプリン牛乳	誕生会	
13	土	赤魚の煮付け 洋風切り干し大根 さつま汁 りんご	ポイルウィンナー	フルーツ	うまい棒牛乳	476kcal	
14	日						
15	月	鮭の塩焼き すき昆布の煮物 ごまみそ豆乳鍋 パナナ	手作りふりかけ	フルーツ	かっぱえびせん牛乳	496kcal	
16	火	食パン たこナゲット ブロッコリーサラダ シチュー フルーツミックス	イチゴジャム	フルーツ	手作り五目おにぎり 麦茶	519kcal	
17	水	ローストチキン アスパラソテー 味付けのり むらくも汁 りんご	スティックさつま	フルーツ	星食べよ牛乳	477kcal	
18	木	あんかけうどん さつまいもの天ぷら わかめのから揚げ みかんゼリー	大根のひき肉あんかけ	フルーツ	コーンフレーク	503kcal	
19	金	東通り牛丼 オーシャンサラダ 大根菜っ葉のみそ汁 オレンジ	きゅうりの浅漬け	フルーツ	手作りフルーツヨーグルト	523kcal	
20	土	沖縄風炊き込みごはん 生揚げの炊き合わせ 小松菜とえのきのみそ汁 オレンジ	かぼちゃのマヨ和え	フルーツ	ぼかうけ牛乳	459kcal	
21	日						
22	月	赤魚の塩焼き ほうれん草とたくあんのおひたし せんべい汁 洋梨缶詰	三種の煮物	フルーツ	とんがりコーン牛乳	457kcal	
23	火	中華丼 かにかまサラダ わかめとえのきのみそ汁 めんこちゃんゼリー	魚肉ソーセージのソテー	フルーツ	黒糖ミルクせんべい	479kcal	
24	水	肉団子の甘酢あん メンマ炒め なめこと豆腐のみそ汁 りんご	さつまいもの甘煮	フルーツ	ハーベスト牛乳	491kcal	
25	木	味噌ラーメン ポテトサラダ ミニトマト パナナ	さけおにぎり	フルーツ	手作り サーターアンダギー牛乳	557kcal	
26	金	三色納豆 れんこんきんぴら のっぺい汁 フルーツミックス	ジャガバター	フルーツ	ばりんこ牛乳	478kcal	
27	土	鶏の照り焼き ナムル 八杯汁 オレンジ	味付けのり	フルーツ	ぼんすけ牛乳	489kcal	
28	日						
29	月	昭和の日					
30	火	ねじりパン イチゴジャム ウィナーのケチャップ炒め ジャーマンポテト キャベツのスープ ジョアミニ	豆腐炒め	フルーツ	おとっと牛乳	507kcal	

ご入園・ご進級おめでとうございます

新しい環境の中で、少しでも子どもたちが給食を食べやすいよう、4月の献立は子どもたちが家庭で食べ慣れている献立を多く取り入れ「楽しい給食」を目指します。



朝食を食べて登園しましょう

## ごはん食とパン食

**ごはん食**  
 吸収に時間がかかるため、はらもちが良いごはん食。エネルギーの持久性もあります。みそ汁やのりをいっしょに食べると、不足しがちなミネラルも摂取可能です。

**パン食**  
 消化が早いパン食は、即効性のあるエネルギー源。手軽に用意できるのも嬉しいところです。サラダをいっしょに食べるとビタミンもとれます。海藻サラダにするなど、ミネラルも豊富にとれますよ。

