



4月 予定献立表

令和 7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 | 火 | パン いちごジャム ウィンナーのケチャップ炒め ジャーマンポテト きゃつおのスープ ヤクルト | スティックチーズ | フルーツ | たべっ子水族館 牛乳 | 540kcal |
| 2 | 水 | マーボー丼 かにかまサラダ わかめとえのきのみそ汁 りんご | 三種の煮物 | フルーツ | カップヨーグルト | 405kcal |
| 3 | 木 | 鶏のたれ焼き ナムル 味付けのり 田舎汁 いちご | ツナちくわ和え | フルーツ | 手作り 黒糖みそ無し パン 牛乳 | 497kcal |
| 4 | 金 | 肉入りうどん かぼちゃの甘煮 きゅうりの塩昆布漬け お祝いゼリー | 鮭おにぎり | フルーツ | おっとっと 牛乳 | 入園式 |
| 5 | 土 | ひきわり納豆 厚揚げと根菜煮 ほうれん草とえのきのみそ汁 フルーツミックス | 肉もやし炒め | フルーツ | ポリンキー 牛乳 | 498kcal |
| 6 | 日 | | | | | |
| 7 | 月 | ホッケの塩焼き ツナサラダ のっぺい汁 りんご | がんもどきの含め煮 | フルーツ | カップヨーグルト | 474kcal |
| 8 | 火 | 海軍カレー 大根の和風サラダ ジョアミニ | 豆腐のみそ汁 | フルーツ | 手作りマッシュマロサン ド 牛乳 | 565kcal |
| 9 | 水 | ひきわり納豆 肉じゃが わかめと油揚げのみそ汁 オレンジ | 中華きゅうり | フルーツ | ハーベスト 牛乳 | 501kcal |
| 10 | 木 | 味噌ラーメン きゅうりちくわ和え しゅうまい オレンジ | さつまいもの甘煮 | フルーツ | 星食べよ 牛乳 | 463kcal |
| 11 | 金 | キャロットライス 煮込みハンバーグ スパサラダ 春野菜のスープ りんごゼリー | 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 |
| 12 | 土 | 鶏つくねの照り煮 カミカミ温野菜 むらこも汁 バナナ | かぼちゃの甘煮 | フルーツ | つぶつぶベジタブル 牛乳 | 576kcal |
| 13 | 日 | | | | | |
| 14 | 月 | 鮭の塩焼き ひじきの煮物 豚汁 ヤクルト | ナポリタン炒め | フルーツ | ハッピーターン 牛乳 | 539kcal |
| 15 | 火 | パン いかナゲット ブロッコリーサラダ シチュー いちご | いちごジャム | フルーツ | 手作り 韓国風おにぎり 麦茶 | 453kcal |
| 16 | 水 | チンジャオロース もやしとハムの中中華サラダ 高野豆腐とわかめのみそ汁 野菜果物ゼリー | 肉団子 | フルーツ | 星の宿 牛乳 | 483kcal |
| 17 | 木 | 磯うどん さつまいも天ぷら ほうれん草ごま和え バナナ | 白身フライ | フルーツ | コーンフレーク | 570kcal |
| 18 | 金 | 東通り牛丼 オーシャンサラダ 大根菜っ葉のみそ汁 りんご | 紅白煮 | フルーツ | 手作り フルーツヨー グルト | 523kcal |
| 19 | 土 | ホッケの塩焼き ほうれん草のおひたし さつま汁 フルーツミックス | ポイルウィンナー | フルーツ | ビスコ 牛乳 | 479kcal |
| 20 | 日 | | | | | |
| 21 | 月 | さんま甘露煮 ほうれん草とたくあんのおひたし せんべい汁 ヤクルト | ぶた肉炒め | フルーツ | かっぱえびせん 牛乳 | 568kcal |
| 22 | 火 | 鮭フレーク かぼちゃコロッケ 切り干し大根中華和え なめこ豆腐のみそ汁 バナナ | きゅうりとさつま揚 げ炒め | フルーツ | 手作り メイプルプチ パン 牛乳 | 479kcal |
| 23 | 水 | 三色納豆 根菜煮 チンゲン菜と油揚げのみそ汁 フルーツミックス | 魚肉ソーセージのソ テー | フルーツ | とんがりコーン 牛乳 | 491kcal |
| 24 | 木 | わかめラーメン ポテトサラダ カットトマト スティックチーズ オレンジ | かつおにぎり | フルーツ | 手作り いちごジャム サンド 牛乳 | 623kcal |
| 25 | 金 | ピーマン炒め 棒ぎょうざ じゃがいもわかめのみそ汁 オレンジ | 手作りふりかけ | フルーツ | ばりんこ 牛乳 | 503kcal |
| 26 | 土 | 鶏の照り焼き きんぴら 舞豆の八杯汁 めんこちゃんゼリー | 味付けのり | フルーツ | エアリアル 牛乳 | 464kcal |
| 27 | 日 | | | | | |
| 28 | 月 | 赤魚の煮付け すき昆布の煮物 ごまみそ豆乳鍋 洋なし缶詰 | 大根のひき肉あんか け | フルーツ | 源氏パイ 牛乳 | 524kcal |
| 29 | 火 | 🐟🍱🍷🍴🍽️🍷🍴🍽️🍷🍴🍽️🍷🍴🍽️🍷🍴🍽️🍷🍴🍽️ 昭和の日 | | | | |
| 30 | 水 | ポテトコロッケ もやしのカレードレッシングザラダ ほうれん草と生揚げのみそ汁 みかんゼリー | コーンのかき揚げ | フルーツ | 無限えび 牛乳 | 517kcal |

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

吸収に時間がかかるため、はらもちがよいごはん食。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。手軽に用事が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。海藻サラダにすると、ミネラルも豊富にとれますよ。