

令和7年度

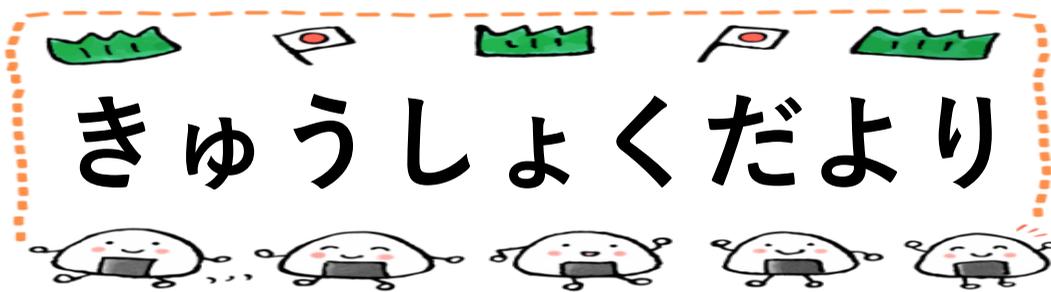
# 4月献立表

あいさり認定こども園

| 日  | 曜日 | 3歳未満児<br>午前のおやつ  | 3歳<br>未満児食 | 全園児共通献立  | 午後のおやつ               | 主な材料                     |  |   | 3歳未満児                      | 3歳以上児                      |
|----|----|--|------------|--|----------------------|--------------------------|--|---|----------------------------|----------------------------|
|    |    |  |            |  |                      | あか                       | き  | みどり   | エネルギー(kcal)                | たんぱく質(g)                   |
|    |    |  |            |  |                      | からだをつくる                  | ちからがでる   | からだのちようしをよくする   | 脂質(g)                      | 塩分(g)                      |
| 1  | 水  | 麦茶<br>おこさませんべい   | 麦飯         | 鶏肉のみそ焼き 厚揚げのきのこあんかけ<br>キャベツの和風サラダ みそ汁 果物   | 牛乳<br>じゃがいも餅         | 鶏肉<br>生揚げ<br>豆腐<br>牛乳    | 白米<br>三温糖<br>じゃがいも<br>バター                              | キャベツ<br>しめじ<br>きゅうり<br>にんじん<br>コーン<br>切干大根<br>えのきたけ<br>小ねぎ    | 359<br>15.5<br>11.9<br>1.2 | 398<br>22.3<br>19.9<br>1.7 |
| 2  | 木  | 牛乳<br>ヨーグルトウエハース   | わかめご飯      | カレーの磯部焼き 昆布とツナの煮物<br>もやしの胡麻和え みそ汁 ヨーグルト  | 麦茶<br>醤油ラーメン         | カレー<br>ツナ<br>焼き豚         | 白米<br>油<br>じゃがいも<br>中華麺                                | わかめ<br>もやし<br>昆布<br>きゅうり<br>れんこん<br>わかめ<br>にんじん<br>玉ねぎ        | 389<br>17.9<br>9.1<br>1.8  | 398<br>22.3<br>19.9<br>2.0 |
| 3  | 金  | 麦茶<br>ハイハイ   | 麦飯         | キーマカレー バイクドポテト レンコンサラダ<br>お米のパバロア  | 牛乳<br>ナゲット           | 豚ひき肉<br>牛乳<br>ツナ         | 白米<br>じゃがいも<br>ごま<br>三温糖                               | 玉ねぎ<br>にんじん<br>れんこん<br>ピーマン<br>しめじ                            | 463<br>15.6<br>19.6<br>1.5 | 506<br>20.6<br>22.7<br>2.0 |
| 4  | 土  | 麦茶<br>おやつ  | 麦飯         | 豚肉と野菜の旨煮 果物  | 麦茶<br>おやつ            | 豚肉                       | 白米<br>片栗粉<br>三温糖                                       | 白菜<br>にんじん<br>玉ねぎ   | 296<br>9.7<br>7.4<br>0.3   | 200<br>10.2<br>6.3<br>0.3  |
| 6  | 月  | 麦茶<br>ごまビスケット  | 麦飯         | 鮭のちゃんちゃん焼き きゅうりのゆかり和え<br>けんちん汁 果物  | 牛乳<br>ブルーベリーマフィン     | 鮭<br>豆腐<br>鶏肉<br>牛乳      | 白米<br>バター<br>薄力粉<br>グラニュー糖                             | キャベツ<br>にんじん<br>玉ねぎ<br>ピーマン<br>きゅうり<br>大根                     | 475<br>18.5<br>16.3<br>1.0 | 521<br>24.7<br>20.0<br>1.5 |
| 7  | 火  | 麦茶<br>ヨーグルト  | 麦飯         | あじの竜田揚げ 切干大根の煮物<br>小松菜の納豆和え みそ汁 ぶどうゼリー   | 牛乳<br>しらすトースト        | あじ<br>油揚げ<br>納豆<br>しらす   | 白米<br>片栗粉<br>ごま<br>食パン                                 | 切干大根<br>もやし<br>にんじん<br>玉ねぎ<br>しいたけ<br>小ねぎ                     | 429<br>20.6<br>13.0<br>1.5 | 427<br>25.6<br>18.6<br>2.1 |
| 8  | 水  | 麦茶<br>星たべよ   | 麦飯         | マーボーにら豆腐 ちくわキャベツ煮<br>もやしの中華和え わかめスープ 果物  | 牛乳<br>さつまいもボール       | 豆腐<br>豚ひき肉<br>かにかま<br>竹輪 | 白米<br>はるさめ<br>さつまいも<br>片栗粉                             | しいたけ<br>にら<br>キャベツ<br>コーン<br>わかめ                              | 384<br>12.3<br>11.9<br>0.8 | 400<br>16.4<br>16.9<br>1.0 |
| 9  | 木  | 麦茶<br>わかめせんべい  | ゆかりご飯      | さわらの香味焼き ひじきの煮物<br>ツナポテト みそ汁 果物  | 牛乳<br>ジャージャーうどん      | さわら<br>ツナ<br>油揚げ<br>鶏肉   | 白米<br>じゃがいも<br>油<br>うどん                                | 長ねぎ<br>しいたけ<br>かぶ<br>ひじき<br>えのきたけ<br>にんじん                     | 424<br>21.0<br>14.3<br>1.7 | 427<br>27.0<br>20.0<br>2.0 |
| 10 | 金  | 牛乳<br>ビスケット  | 麦飯         | 鶏肉と野菜の旨煮 かぼちゃサラダ ヨーグルト   | 牛乳<br>ジャムサンド         | 牛乳<br>鶏肉<br>チーズ<br>ハム    | 白米<br>三温糖<br>片栗粉<br>食パン                                | 白菜<br>にんじん<br>玉ねぎ<br>しいたけ<br>かぼちゃ                             | 478<br>19.3<br>19.1<br>1.0 | 411<br>21.7<br>19.9<br>1.2 |
| 11 | 土  | 麦茶<br>おやつ  | 麦飯         | ポークカレー 果物  | 麦茶<br>おやつ            | 豚肉                       | 白米<br>じゃがいも<br>コーン                                     | にんじん<br>玉ねぎ<br>コーン  | 329<br>8.0<br>8.7<br>1.0   | 225<br>7.1<br>7.0<br>1.3   |
| 13 | 月  | 麦茶<br>おこさませんべい   | 麦飯         | さばのみそ焼き 昆布の煮物<br>切干大根のツナマヨサラダ みそ汁 果物   | 牛乳<br>大学芋スティック       | さば<br>ツナ<br>油揚げ<br>牛乳    | 白米<br>油<br>じゃがいも<br>さつまいも                              | 切干大根<br>しいたけ<br>玉ねぎ<br>にんじん<br>えのきたけ<br>わかめ                   | 461<br>17.0<br>17.8<br>1.8 | 499<br>25.0<br>22.0<br>2.3 |
| 14 | 火  | 牛乳<br>ウエハース  | 麦飯         | 赤魚のみりん焼き かぼちゃそぼろあんかけ<br>マロニーサラダ みそ汁 みかんゼリー   | 牛乳<br>ピザトースト         | 赤魚<br>鶏肉<br>ハム<br>牛乳     | 白米<br>三温糖<br>食パン                                       | かぼちゃ<br>白菜<br>玉ねぎ<br>大根<br>にんじん<br>小ねぎ<br>きゅうり<br>ピーマン        | 429<br>20.3<br>14.2<br>1.5 | 357<br>22.6<br>15.1<br>1.8 |
| 15 | 水  | 麦茶<br>ごまビスケット  | 麦飯         | ミートソーススパゲティ コロコロサラダ<br>春キャベツスープ さくらゼリー   | 牛乳<br>ケーキ <b>誕生会</b> | 豚肉<br>チーズ<br>ハム<br>牛乳    | スパゲティ<br>バター<br>さつまいも<br>じゃがいも                         | 玉ねぎ<br>かぼちゃ<br>しめじ<br>きゅうり<br>マッシュルーム<br>エリンギ<br>にんじん<br>キャベツ | 421<br>15.4<br>15.2<br>1.4 | 588<br>23.2<br>20.7<br>2.0 |
| 16 | 木  | 麦茶<br>ヨーグルト  | わかめご飯      | カレーの唐揚げ 厚揚げと小松菜炒め<br>キャベツのおかか和え みそ汁 果物   | 牛乳<br>ココア蒸しパン        | カレー<br>生揚げ<br>油揚げ<br>牛乳  | 白米<br>片栗粉<br>油<br>薄力粉                                  | わかめ<br>キャベツ<br>小松菜<br>もやし<br>玉ねぎ<br>しめじ<br>にんじん               | 401<br>18.6<br>11.9<br>1.1 | 420<br>23.1<br>17.2<br>1.6 |
| 17 | 金  | 牛乳<br>えだまめビスケット  | 麦飯         | チンジャオロース きゅうりのナムル<br>春雨スープ 果物  | 牛乳<br>クレープ           | 豚肉<br>牛乳                 | 白米<br>片栗粉<br>油<br>はるさめ                                 | ピーマン<br>パプリカ<br>たけのこ<br>玉ねぎ<br>きゅうり<br>コーン<br>もやし<br>にんじん     | 380<br>13.7<br>14.9<br>0.7 | 390<br>18.0<br>20.7<br>0.9 |
| 18 | 土  | 麦茶<br>おやつ  | 麦飯         | 豚肉と野菜の旨煮 果物  | 麦茶<br>おやつ            | 豚肉<br>牛乳                 | 白米<br>三温糖<br>片栗粉                                       | 白菜<br>にんじん<br>玉ねぎ   | 296<br>9.7<br>7.4<br>0.3   | 200<br>10.2<br>6.3<br>0.3  |
| 20 | 月  | 麦茶<br>星たべよ   | 麦飯         | 白身魚のパン粉焼き かぼちゃの甘煮<br>ブロッコリーの胡麻和え みそ汁 ヨーグルト   | 牛乳<br>お米のムース         | ホキ<br>チーズ<br>牛乳<br>油揚げ   | 白米<br>パン粉<br>ごま<br>三温糖                                 | ブロッコリー<br>かぼちゃ<br>キャベツ<br>しめじ<br>にんじん                         | 362<br>11.9<br>12.2<br>0.4 | 370<br>16.4<br>17.7<br>1.3 |
| 21 | 火  | 牛乳<br>ビスケット  | 麦飯         | ほっけの照り焼き 切干大根カレー炒め<br>ひじきの春雨のサラダ みそ汁 果物  | 麦茶<br>焼きそば           | ほっけ<br>豚肉<br>豆腐          | 白米<br>はるさめ<br>油<br>中華麺                                 | ひじき<br>ピーマン<br>にんじん<br>しいたけ<br>きゅうり<br>もやし<br>切干大根<br>長ねぎ     | 396<br>17.7<br>10.4<br>1.1 | 407<br>16.6<br>7.4<br>1.2  |
| 22 | 水  | 牛乳<br>ウエハース  | 麦飯         | 鶏肉の塩麴焼き じゃがいもそぼろ煮<br>スナップエンドウの胡麻和え みそ汁 果物  | 牛乳<br>豆腐ドーナツ         | 牛乳<br>鶏肉<br>豆腐           | 白米<br>じゃがいも<br>片栗粉<br>ごま                               | 玉ねぎ<br>キャベツ<br>にんじん<br>しめじ<br>スナップエンドウ<br>もやし                 | 453<br>21.9<br>16.0<br>1.4 | 394<br>25.0<br>17.4<br>1.6 |
| 23 | 木  | 麦茶<br>ハイハイ   | ゆかりご飯      | ホキマコーン焼き 筑前煮<br>納豆なめたけ みそ汁 ぶどうゼリー  | 牛乳<br>ホットケーキ(コーンチーズ) | ホキ<br>鶏肉<br>納豆<br>油揚げ    | 白米<br>三温糖<br>コーン<br>ごぼう<br>キャベツ<br>れんこん<br>にんじん<br>小ねぎ | しいたけ<br>あおのり<br>キャベツ<br>小ねぎ                                   | 420<br>19.2<br>10.2<br>1.7 | 441<br>26.2<br>16.2<br>2.0 |
| 24 | 金  | 麦茶<br>おこさませんべい   | 麦飯         | クリームシチュー コールスローサラダ フルーツヨーグルト   | 麦茶<br>いなり寿司          | 鶏肉<br>牛乳<br>ヨーグルト        | 白米<br>じゃがいも<br>バター<br>薄力粉                              | 玉ねぎ<br>きゅうり<br>にんじん<br>キャベツ<br>アスパラガス                         | 480<br>14.4<br>13.4<br>0.8 | 490<br>16.8<br>17.9<br>1.3 |
| 25 | 土  | 麦茶<br>おやつ  | 麦飯         | 豚肉のすき焼き風 果物  | 麦茶<br>おやつ            | 豚肉<br>豆腐                 | 白米<br>三温糖  | 白菜<br>しいたけ<br>長ねぎ<br>にんじん                                     | 287<br>8.5<br>7.4<br>0.5   | 206<br>8.7<br>6.3<br>0.6   |
| 27 | 月  | 麦茶<br>ごまビスケット  | 麦飯         |  <b>お弁当の日</b> | 牛乳<br>ロコモコ丼          | 牛乳<br>鶏肉<br>豚肉<br>豆腐     | 白米<br>パン粉  | ひじき<br>玉ねぎ<br>トマト<br>コーン                                      | 231<br>9.8<br>8.6<br>0.4   | 330<br>15.4<br>13.1<br>0.5 |
| 28 | 火  | 牛乳<br>星たべよ   | 麦飯         | 豚肉のねぎ塩ソース マカロニトマト煮<br>ほうれん草と切干大根しらす和え みそ汁 果物   | 牛乳<br>揚げパン(ココア)      | 豚肉<br>しらす<br>生揚げ<br>牛乳   | 白米<br>マカロニ<br>油<br>グラニュー糖                              | 長ねぎ<br>玉ねぎ<br>にんじん<br>わかめ<br>ほうれん草<br>しめじ<br>切干大根             | 481<br>20.5<br>19.6<br>1.2 | 457<br>23.4<br>20.6<br>1.7 |
| 29 | 水  |  <b>昭和の日</b> |            |  |                      |                          |  |   |                            |                            |
| 30 | 木  | 麦茶<br>ヨーグルト  | 麦飯         | 赤魚のパン粉焼き れんこんきんぴら<br>ツナサラダ みそ汁 果物  | 牛乳<br>ねじれパイ          | 赤魚<br>ツナ<br>高野豆腐<br>きな粉  | 白米<br>パン粉<br>三温糖<br>ごま                                 | キャベツ<br>れんこん<br>にんじん<br>もやし<br>白菜                             | 405<br>18.2<br>14.7<br>1.4 | 418<br>23.0<br>21.4<br>1.9 |

・献立は都合により変更する場合がありますのでご了承ください。

・4/15(水)は誕生会ですので3歳以上児のお子さんはご飯のいらない日です。



令和8年4月1日 №1

ご入園、ご進級おめでとうございます。新年度の始まりますが、気持ちを新たに美味しい給食作りを目指します。そして、今年度も旬を感じさせる給食の提供、年齢に合わせたクッキングの保育を実施をしていきたいと思ひます。またお子さまの食について悩みや質問がありましたら、お気軽にお声掛け下さい。

## 〇食育について〇

食育とは豊かな食の体験を通して、「食」に関する知識・「食」を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践できる『食を営む力』を培うことです。その上で、『食を営む力』の基礎が育まれる乳幼児期はとても重要な時期になります。園では下の様な子どもの姿を目指して、食育活動を充実して参ります。

そして、食育基本法に基づく推進計画として、毎年6月は食育月間、毎月19日は食育の日と定められています。園でも旬の食材を使用した献立、

季節ごとにあつたクッキング保育の活動をしていきたいと考えています。ご家庭でも、子どもと食を通じたコミュニケーションをとれる日にできると良いと思ひます。



### 《食育で目指す子どもの姿》

- ①お腹がすくリズムを持てる子ども
- ②食べたいもの、好きなものが増える子ども
- ③一緒に食べたい人がいる子ども
- ④食事づくり、準備に関わる子ども
- ⑤食べ物を話題にする子ども

## 保育園の給食について

乳幼児は心身の発達・発育が、最も旺盛な時です。成長のためには多くの栄養素が必要になります。園では食事摂取基準に基づき、給食とおやつのでん立を作成しています。

### 《3歳以上児の主食について》

家庭から持ってくるご飯の量の目安は100g程度となりますが、あくまでも目安です。お子さんにあつた量もお持ちください。園では年に2回程度ご飯を量り、食事摂取基準に基づき栄養目標量を出しています。

また園のご飯は、完全給食の0, 1, 2歳児（ちゅうりっぷ・さくら組）のみ提供となります。3歳以上児（たんぽぽ・すみれ・ひまわり組）のお子さんがご飯を忘れた場合は、家に戻って持ってきていただくか登園途中で買って準備していただくこととなります。

ご理解・ご協力をよろしくお願ひいたします。



## 朝ごはんの役割

朝ごはんには、脳と体を目覚めさせる大切な役割があります。園では午前中、屋外で体を活発に動かすことが多くあります。

少量でもいいので、朝ごはんを食べる習慣がつけられるとよいですね。



私たちが給食を担当します！

栄養士 野村 麻琴  
調理師 佐々木 美波  
調理師 佐藤 あてね  
調理補助 佐々木 康恵