

4月の予定献立表

鴨島中央認定こども園

4月 日 曜	献立	赤 (体を作る・血や肉になる)	黄 (体や体温のもとになる)	緑 (体の調子を整える)	1〜2歳児	おやつ	未満児	以上児
					午前のおやつ		エネルギー タンパク質	エネルギー タンパク質
1 火	ごはん ポークチャップ 高野豆腐の卵とじ きゃべつの甘酢和え パイン	豚肉 高野豆腐 ちくわ 卵 油揚げ ひじき	米 ケチャップ 油 砂糖 しょうゆ みりん ごま せんべい	たまねぎ にんじん グリンピース しめじ こまつな 乾しいたけ きゃべつ コーン もやし パイン	ヨーグルト	リンゴジュース せんべい	443Kcal 19.3g	569Kcal 23.5g
2 水	ごはん さわらのごま焼き じゃがいものクリーム煮 春にんじんの酢の物 すまし汁 パナナ	さわら 錦糸卵 豆腐 わかめ ヨーグルト 牛乳	米 ごま しょうゆ みりん 小麦粉 バター じゃがいも 食塩 コンソメ 砂糖 酢 ホットケーキミックス 油	たまねぎ グリンピース にんじん バナナ パイン	牛乳 ヨーグルト	牛乳 ヨーグルト	484Kcal 19.3g	595Kcal 23.2g
3 木	ごはん 豆腐ハンバーグ玉ねぎソース ブロッコリーときのこのサラダ たまごスープ オレンジ	豚挽肉 豆腐 チーズ 卵 わかめ 牛乳	米 パン粉 砂糖 みりん しょうゆ 片栗粉 食塩 マヨネーズ ごま	たまねぎ ブロッコリー にんじん しめじ アスパラガス 青ネギ オレンジ	ビスケット 牛乳	牛乳 わかめおにぎり	480Kcal 19.0g	585Kcal 22.9g
4 金	く入園式 カレーライス かにかまときゅうりのサラダ ヨーグルト	豚肉 かにかま わかめ ヨーグルト 低脂肪乳	米 カレー粉 油 じゃがいも しょうゆ 砂糖 酢 ごま ビスケット	たまねぎ にんじん グリンピース きゃべつ きゅうり パナナ いちご ビスケット	牛乳 ヨーグルト	乳飲料(低脂肪) フルーツの盛り合わせ ビスケット	481Kcal 17.1g	590Kcal 20.1g
5 土	パン きのこの和風スパゲティ じゃがいものそぼろ煮 添え野菜 パナナ	鶏肉 ベーコン 豚挽肉 牛乳	スパゲティ コンソメ 食塩 油 砂糖 しょうゆ みりん じゃがいも せんべい 食パン	しいたけ しめじ まいたけ こまつな にんじん たまねぎ ブロッコリー バナナ	ビスケット 牛乳	牛乳 せんべい	473Kcal 20.3g	576Kcal 24.7g
7 月	ごはん 鮭の西京焼き 五目ひじき はるさめかつのごま和え 豆腐の味噌汁 パイン	鮭 油揚げ ひじき ちくわ 豆腐 きな粉 牛乳	米 白みそ みりん マヨネーズ 砂糖 しょうゆ 油 ごま みそ マカロニ	ごぼう にんじん 乾しいたけ グリンピース きゃべつ 青ネギ パイン	バナナ 牛乳	牛乳 マカロニきな粉	491Kcal 22.1g	605Kcal 27.4g
8 火	ごはん ふくさ卵 ちくわのさくさく焼き 青菜の塩昆布和え パナナ	豚挽肉 卵 豆腐 ちくわ 塩昆布 チーズ 青のり 牛乳	米 砂糖 しょうゆ みりん 油 パン粉 マヨネーズ カレー粉 食塩 ごま ごま油 コンソメ	たまねぎ にんじん 青ねぎ きゃべつ こまつな パナナ	ヨーグルト	牛乳 ベジタブルリゾット	463Kcal 21.3g	598Kcal 26.3g
9 水	ごはん 肉じゃが ごぼうサラダ 豆腐ときのこのすまし汁 ヨーグルト	豚肉 ひじき 豆腐 わかめ ヨーグルト 卵 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 しょうゆ みりん ごま マヨネーズ 食塩 小麦粉	にんじん たまねぎ えのき グリンピース ごぼう 絹さや しいたけ	ヨーグルト 牛乳	牛乳 人参ケーキ	486Kcal 18.5g	597kcal 22.1g
10 木	ごはん 魚の香味焼き ブロッコリーのおかか和え 春野菜のミルクスープ いとこ煮	鮭 ちくわ かつお節 小豆 ベーコン 卵 低脂肪乳	米 塩こうじ オリーブ油 みりん 砂糖 しょうゆ さつまいも 小麦粉 バター コンソメ 食パン マヨネーズ	しょうが ブロッコリー にんじん アスパラガス きゃべつ たまねぎ コーン しめじ	ヨーグルト	乳飲料(低脂肪) たまごサンドイッチ	486Kcal 18.5g	592kcal 25.1g
11 金	ごはん 鶏肉のクリーム煮 春きゃべつの炒めナムル 高野豆腐の含め煮 パナナ	鶏肉 高野豆腐 小豆 牛乳	米 小麦粉 コンソメ バター 食塩 ごま油 砂糖 みりん 米粉	たまねぎ アスパラガス しめじ まいたけ コーン パセリ きゃべつ にんじん かぼちゃ パナナ	ヨーグルト 牛乳	牛乳 かぼちゃと小豆の おやき	498Kcal 20.7g	632kcal 25.7g
12 土	キッズピビンバ 味噌汁 ヨーグルト	豚挽肉 のり 油揚げ ヨーグルト 牛乳	米 ごま油 焼肉たれ 酢 ごま しょうゆ みそ じゃがいも せんべい	にんじん こまつな もやし たまねぎ 青ねぎ	ビスケット 牛乳	牛乳 せんべい	435Kcal 18.4g	557kcal 22.2g
14 月	ごはん 魚のパン粉焼き 切干大根の中華炒め カットトマト すまし汁	さわら 青のり 豚挽肉 豆腐 わかめ 低脂肪乳	米 パン粉 カレー粉 マヨネーズ オリーブ油 砂糖 みりん しょうゆ さつまいも 食塩 小麦粉 バター	切干大根 たまねぎ にんじん こまつな もやし 乾しいたけ トマト	ヨーグルト	乳飲料(低脂肪) さつまいものケーキ	433Kcal 18.3g	555kcal 22.0g
15 火	ごはん 豚肉のチンジャオロース 春雨の酢の物 玉ねぎとコーンのクリームスープ	豚肉 かにかま 牛乳 きな粉 低脂肪乳	米 砂糖 ごま油 みりん しょうゆ はるさめ 酢 コンソメ バター マカロニ	ピーマン たけのこ 乾しいたけ にんじん しょうが きゅうり たまねぎ コーン パナナ	ヨーグルト 牛乳	乳飲料(低脂肪) マカロニきな粉	469Kcal 18.7g	606Kcal 22.6g
16 水	ごはん 和風ミートローフ じゃがいものBBQ風 野菜のごまマヨ和え オレンジ	豚挽肉 豆腐 卵 ちくわ ひじき 低脂肪乳	米 パン粉 みそ みりん 食塩 ごま じゃがいも 焼肉たれ 油 マヨネーズ 砂糖 しょうゆ	たまねぎ にんじん こまつな 青ねぎ しめじ きゃべつ オレンジ	ヨーグルト	乳飲料(低脂肪) 焼きおにぎり	474Kcal 17.4g	613kcal 20.7g
17 木	ごはん 豆腐とエビのケチャップ煮 揚げ餃子 もやしのナムル ヨーグルト	豚挽肉 えび 豆腐 卵 餃子 ヨーグルト 牛乳	米 ケチャップ ごま油 中華だし 片栗粉 砂糖 しょうゆ みりん ごま 食パン マーガリン	しょうが たまねぎ にんじん 乾しいたけ グリンピース 京ネギ もやし こまつな	バナナ 牛乳	牛乳 フレンチトースト	487Kcal 23.2g	599kcal 29.1g
18 金	まめごはん 鮭のチーズ焼き 厚揚げのみそ煮 たまねぎスープ パイン	鮭 チーズ 厚揚げ ベーコン おから 牛乳	米 食塩 ケチャップ みそ 砂糖 みりん コンソメ じゃがいも ホットケーキミックス いちごジャム	グリンピース アスパラガス コーン にんじん 絹さや たまねぎ パイン	ヨーグルト	牛乳 おからパンケーキ	462Kcal 19.7g	563kcal 23.8g
19 土	パン えびのクリームスパゲティ ちくわと高野豆腐の卵とじ きゅうりとコーンのサラダ パナナ	えび ちくわ 高野豆腐 卵 牛乳	食パン スパゲティ オリーブ油 コンソメ シチュールウ 砂糖 みりん しょうゆ 食塩 マヨネーズ	しめじ たまねぎ にんじん こまつな グリンピース きゅうり コーン パナナ	ビスケット 牛乳	牛乳 せんべい	496Kcal 24.3g	609Kcal 30.4g
21 月	ごはん すき焼き風煮 ちくわのポテマヨ焼き ゆで卵 オレンジ	豚肉 焼き豆腐 ちくわ 卵 大豆 牛乳	米 砂糖 みりん しょうゆ 麩 こんにゃく マヨネーズ じゃがいも 食塩 小麦粉 ごま 油	たまねぎ ちんげんさい えのき 京ネギ コーン オレンジ	バナナ 牛乳	牛乳 大豆とごまの ソフトクッキー	490Kcal 23.3g	604Kcal 29.2g
22 火	ごはん 鮭のレモン焼き じゃがいもの煮ころがし マカロニサラダ パイン	鮭 ハム 牛乳	米 オリーブ油 食塩 しょうゆ 砂糖 みりん じゃがいも マカロニ マヨネーズ パン	しょうが レモン果汁 たまねぎ にんじん きゅうり グリンピース パイン	ヨーグルト	牛乳 スティックパン	472Kcal 18.8g	610Kcal 22.8g
23 水	親子丼 根菜のきんぴら きゅうりとみかんの酢の物	鶏肉 卵 豆腐 ちくわ 大豆 牛乳	米 砂糖 みりん しょうゆ ごま ごま油 酢 マーガリン ホットケーキミックス	たまねぎ 青ねぎ ごぼう にんじん 絹さや きゅうり みかん かぼちゃ	ビスケット 牛乳	牛乳 かぼちゃのスコーン	460Kcal 20.6g	593Kcal 25.3g
24 木	<お誕生会> ハヤシライス ポテトサラダ ヨーグルト	牛肉 ハム ヨーグルト 低脂肪乳	米 ハヤシルー 油 じゃがいも 食塩 マヨネーズ パウンドケーキ ホイップクリーム	たまねぎ にんじん グリンピース しめじ きゅうり いちご	ヨーグルト 牛乳	乳飲料(低脂肪) お誕生会ケーキ	499Kcal 15.4g	615kcal 17.7g
25 金	ごはん 春雨とえびの中華炒め 厚揚げのキノコあんかけ フルーツヨーグルト	えび 豚挽肉 厚揚げ ヨーグルト 豆腐 油揚げ 牛乳	米 はるさめ 砂糖 みりん ごま油 しょうゆ 中華だし 片栗粉 食塩	こまつな しょうが もやし にんじん たまねぎ 乾しいたけ えのき しめじ しいたけ みかん パナナ パイン	ヨーグルト	牛乳 けんちん風おじや	477Kcal 19.3g	618kcal 23.5g
26 土	パン ツナと青菜のスパゲティ マッシュポテト ブロッコリーサラダ パナナ	シーチキン ちくわ 低脂肪乳	食パン スパゲティ コンソメ しょうゆ じゃがいも マーガリン マヨネーズ せんべい	こまつな しめじ にんじん たまねぎ ブロッコリー パナナ	ビスケット 牛乳	牛乳 せんべい	499Kcal 18.7g	613kcal 22.4g
28 月	ごはん チキンマーレード おからポテトサラダ きのこの味噌汁 パイン	鶏肉 おから ハム 豆腐 チーズ 牛乳	米 マーレードジャム みりん しょうゆ 食塩 マヨネーズ みそ さつまいも じゃがいも	きゅうり にんじん コーン たまねぎ えのき ししいたけ だいこん パイン	ヨーグルト	牛乳 ふかしもち チーズ	459Kcal 20.2g	591Kcal 24.8g
30 水	ごはん 魚のグラタンソース 絹さやと高野豆腐の卵とじ パンサンスー パナナ	さわら チーズ 牛乳 卵 高野豆腐 ハム 錦糸卵	米 バター コンソメ 食塩 小麦粉 砂糖 しょうゆ みりん はるさめ 酢 ごま	たまねぎ コーン しめじ パセリ しめじ 絹さや にんじん きゅうり バナナ たけのこ	ビスケット 牛乳	牛乳 たけのこおにぎり	536Kcal 21.8g	666kcal 26.8g

※ こども園の都合により多少献立変更があるかもしれませんが、ご了承ください。

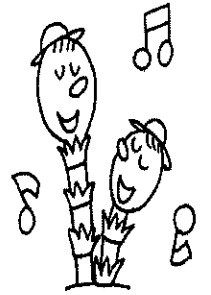


食育だより 4月号

鴨島中央認定こども園 給食室

ご入園・ご進級おめでとうございます

きらめく春の光とともに新年度がスタートしました。子どもたちが新しい環境に慣れるまで、ゆったりと過ごせるよう見守っていきましょう。園では毎日を元気で楽しく過ごすことができるよう、おいしい給食を用意して、園生活を支えてまいります。また、お子さまの成長に合わせた安心・安全な給食づくりを心がけ、楽しい食事の時間をもつことができるよう給食室一同努めていきたいと思えます。どうぞよろしくお願いいたします。



こども園の食事について

- 1) 和食を中心に洋風、中華風の料理をとり入れています。
- 2) 地産地消を目標に安全な食材、季節の旬の食材を使用しています。
- 3) だしは昆布、かつお節、煮干しなどの天然だしを使用しています。
- 4) 咀嚼力を育てるため、よく噛んで食べるものをとり入れています。
- 5) 季節の行事食や郷土料理に親しむことができる献立をとり入れています。
- 6) おやつは1・2歳児は午前と午後1回ずつ、3・4・5歳児は午後1回となります。
- 7) 毎日の給食はホームページで紹介しています。



鴨島中央認定こども園の栄養給与目標（2025年度）

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄分	食塩相当量
1・2歳児	458kcal	15.3g～23.3g	10.3g～15.3g	242mg	2.3mg	1.5g未満
3・4・5歳児	639kcal	20.8g～32.0g	15.3g～22.8g	288mg	2.7mg	1.8g未満

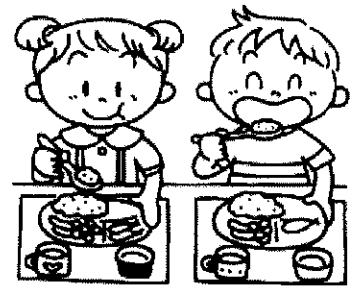
* 1・2歳児は昼食と午前のおやつと午後のおやつを含めた目標量です。

* 3・4・5歳児は昼食と午後のおやつ（2号児）を含めた目標量です。

4月食育目標～こども園の給食に慣れよう～

こども園での食事では子どもたちが一日に必要な栄養量の約半分をこども園で摂ります。入園したときには好き嫌いがあるお子さんも数か月過ぎると少しずつなんでも食べられるようになってきます。

給食には、子どもたちが慣れ親しんだ好きな味を多く取り入れ、楽しい園生活を送れるきっかけになるよう心がけています。



楽しい食育～野菜栽培で野菜に興味を～

子どもたちが食材に触れることは、食べ物に興味関心を持つきっかけになります。園では食育の一環で園庭の花壇などで野菜栽培を行います。



しっかり朝ごはん

環境が変わり生活のリズムが乱れると体調も崩しがちです。保護者の方々にとっては、時間もゆとりも少ないでしょうが、朝ごはんをきちんと食べて元気に一日をスタートしたいですね。

