

4月分給食献立表

令和8年度 認定こども園金沢保育園

日	曜	献立名	材料			おやつ	栄養成分
			赤の食品	緑の食品	黄の食品		
1	水	ごはん みそ汁 鶏肉のマーマレード焼き キャベツのサラダ	鶏もも 油揚げ	キャベツ きゅうり にんじん 茄子 玉葱	マヨネーズ	麦茶 バナナブラウニー	熱量 527kcal たんぱく質16.8g 脂質 19.6g 食塩 1.4g
2	木	ごはん ポークカレー ブロッコリーサラダ わかめスープ 豆乳いちごプリン	豚ひき ハム 牛乳	玉葱 にんじん グリンピース ブロッコリー わかめ 葱	じゃがいも バター	牛乳 しらすせんべい	熱量 564kcal たんぱく質23.8g 脂質 20.8g 食塩 1.9g
3	金	ごはん ホッケの塩焼き すき昆布炒め なめこ汁 フルーツ	ホッケ 油揚げ 豆腐	すき昆布 系こん にんじん 干しいたけ 絹さや なめこ みつば オレンジ	油	牛乳 アメリカンドッグ	熱量 631kcal たんぱく質28.2g 脂質 26.3g 食塩 1.7g
4	土	ごはん 餃子 みそ汁 じゃがいものベーコン炒め	餃子 ベーコン 凍り豆腐	にんじん 玉葱 ピーマン にら	じゃがいも 油	タルト	熱量 466kcal たんぱく質13.2g 脂質 7.7g 食塩 0.9g
6	月	ごはん ハムエッグ ごぼうサラダ とうがんスープ	卵 ハム	ごぼう にんじん きゅうり もやし とうがん 玉葱 ほうれん草	マヨネーズ	ジョア もっちりスイート ポテト	熱量 470kcal たんぱく質14.4g 脂質 8.2g 食塩 1.1g
7	火	ごはん チンジャオオロス 納豆和え みそ汁	豚もも 納豆	玉葱 ピーマン たけのこ 干しいたけ 小松菜 切干大根 絹さや にんじん	ごま油 片栗粉 じゃがいも	牛乳 ジャムサンド	熱量 630kcal たんぱく質28.3g 脂質 17.8g 食塩 1.5g
8	水	ごはん ささみフライ おかか和え みそ汁 フルーツ	ささみ かつお節 豆腐	キャベツ きゅうり にんじん わかめ 葱 パナナ	パン粉 小麦粉 油 マヨネーズ	牛乳 ごまクッキー	熱量 672kcal たんぱく質27.7g 脂質 26.9g 食塩 1.3g
9	木	麦茶 プレーンパン ナポリタン 添え野菜 シチュー	ベーコン スキム	玉葱 にんじん ピーマン ブロッコリー ミニトマト	プレーンパン スパゲッティ じゃが芋 バター	麦茶 塩昆布とツナの おにぎり	熱量 557kcal たんぱく質18.5g 脂質 16.3g 食塩 3.2g
10	金	ごはん 生揚げみそ炒め 白菜のり和え すまし汁 フルーツ	豚ひき 生揚げ しらす	キャベツ にんじん しめじ 生姜 白菜 海苔 みつば いちご	花巻 ごま油	牛乳 キャロットドーナツ	熱量 618kcal たんぱく質23.4g 脂質 23.5g 食塩 1.5g
11	土	ごはん イワシの豆乳南部煮 南瓜煮 みそ汁	イワシの豆乳南 部煮 油揚げ	南瓜 小松菜 にんじん もやし		スティック	熱量 489kcal たんぱく質17.5g 脂質 7.4g 食塩 1.2g
13	月	のりごはん 根菜みそ汁 はんぺんチーズ焼き 茄子炒め フルーツ	はんぺん チーズ 豚ひき	茄子 玉葱 にんじん ピーマン 葱 ごぼう オレンジ	バター 油 里芋	麦茶 きな粉トースト	熱量 406kcal たんぱく質17.9g 脂質 14.2g 食塩 2.7g
14	火	ごはん 酢豚 ナムル にら卵汁	豚もも 卵	玉葱 にんじん 干しいたけ たけのこ ピーマン パイン缶 ほうれん草 コーン もやし にら	油 片栗粉 ごま油	きつねうどん	熱量 491kcal たんぱく質19.7g 脂質 16.4g 食塩 1.5g
15	水	手作り弁当 (藤・梅・竹) 普通給食 (桃・桜・松)		ごはん 野菜たっぷりつくね キャベツのなめたけ和え みそ汁		セリー	
16	木	ごはん さわら西京焼き 五目金平 えのきのすまし汁	さわら 絹ごし豆腐	ごぼう にんじん 系こん たけのこ ピーマン えのき しいたけ みつば	油	牛乳 オールレーズン	熱量 657kcal たんぱく質24.6g 脂質 21.6g 食塩 2.0g
17	金	ごはん タンドリーチキン マロニーサラダ 白菜のスープ フルーツ	鶏もも ヨーグルト ハム ベーコン	にんにく 生姜 きゅうり にんじん 白菜 しめじ パセリ パナナ	マロニー マヨネーズ	牛乳 せんべい	熱量 558kcal たんぱく質24.0g 脂質 21.2g 食塩 2.0g
18	土	ごはん ハンバーグ ほうれん草のソテー かぶのスープ	ハンバーグ	ほうれん草 にんじん コーン かぶ 大根の葉	油	ガトーショコラ	熱量 418kcal たんぱく質15.0g 脂質 9.5g 食塩 2.1g
20	月	ごはん フルーツ 豚肉と玉葱のカレー炒め 切干大根サラダ 中華スープ	豚もも ハム 豆腐	玉葱 ピーマン たけのこ にんじん 切干大根 きゅうり しいたけ チンゲン菜 グレプフルーツ	ごま油 片栗粉	麦茶 大学芋	熱量 499kcal たんぱく質16.1g 脂質 13.6g 食塩 0.7g
21	火	ごはん さば胡麻みそ焼き 白菜の和え物 みそ汁	さば かまぼこ 油揚げ	白菜 にんじん きゅうり 茄子 こねぎ	油	牛乳 黒糖蒸しパン	熱量 640kcal たんぱく質30.6g 脂質 27.5g 食塩 1.7g
22	水	ごはん 筑前煮 ほうれん草の磯和え あさり汁	鶏もも あさり	大根 ごぼう にんじん たけのこ 系こん グリンピース ほうれん草 焼きのり みつば いちご	醤油	牛乳 マシュマロおこし	熱量 553kcal たんぱく質21.7g 脂質 17.5g 食塩 1.7g
23	木	麦茶 デニッシュパン 南瓜コロッケ グリーンサラダ 豆乳スープ	南瓜コロッケ ハム ベーコン 豆乳	レタス きゅうり 白菜 にんじん 玉葱 しめじ	デニッシュパン 油	麦茶 おかかおにぎり	熱量 552kcal たんぱく質15.9g 脂質 23.4g 食塩 2.1g
24	金	お誕生会		松組の4月生まれのお友だちの リクエストメニューです。 お楽しみに!		麦茶 ケーキ	
25	土	ごはん シュウマイ もやし炒め みそ汁	シュウマイ ウィンナー 凍り豆腐	もやし にら にんじん 玉葱	油	マフィン	熱量 485kcal たんぱく質14.2g 脂質 8.2g 食塩 0.8g
27	月	ごはん ココット蒸し コールスローサラダ コンソメスープ フルーツ	卵 豚ひき ベーコン	にんじん 玉葱 キャベツ きゅうり コーン チンゲン菜 オレンジ	じゃが芋	麦茶 シュガーラスク	熱量 580kcal たんぱく質21.5g 脂質 19.8g 食塩 1.8g
28	火	ごはん 豚肉のしょうが焼き ふきの煮物 みそ汁	豚もも 油揚げ	生姜 ふき にんじん 系こん ほうれん草 玉葱		牛乳 ツナパン	熱量 577kcal たんぱく質25.7g 脂質 22.4g 食塩 1.6g
30	木	ごはん たららの香味フライ 小松菜のサラダ みそ汁	たら 卵 ベーコン 油揚げ	パセリ 小松菜 もやし 大根 にんじん 葱	小麦粉 パン粉 油 マヨネーズ	麦茶 ひじきおにぎり	熱量 518kcal たんぱく質18.0g 脂質 15.0g 食塩 1.3g

※献立は材料納入等の都合で変更することがあります。ご了承ください。



4月 給食だより

ご入園、ご進級おめでとうございます。ドキドキ、わくわくしながら迎えた4月。お友だちや先生と、楽しい給食時間を過ごしていきたいと思えます。今年度も安全でおいしい給食の提供に努めてまいりますので、どうぞよろしくお願い致します。

15(水)・・・手作り弁当(梅・竹・松組さん)

24(金)・・・お誕生日会

4月のパン給食が第2水曜日と第4木曜日になります。



《今年度の献立表について》 毎月、月終わりに配信で送信します。

★**手作り弁当の日**・・・梅、竹、松組さんのみとなります。

(2月に藤組さんもお弁当の日があります)

★**お誕生日会**・・・松組さんのお誕生月の子ども達の希望メニューになります。

★**手作りおやつ**・・・基本的には毎週、月～金曜日を予定しています。

(都合により変更する場合があります)

★**パン給食**・・・毎月第2・4木曜日を予定しています。

(都合により曜日を変更する場合は、お知らせします)



給食の配膳

みどり…副菜

(野菜・果物・きのこ類など)

病気に負けない体づくり。
お腹の調子を整えてくれる働きがあります。

あか…主菜

(肉・魚・卵・豆製品など)

筋肉、骨を丈夫にしてくれる食べ物です。

きいろ…主食

(ごはん・パン・麺・いもなど)

ごはんは元気の源となるので
しっかりと食べましょう。

しろ…汁物や調味料

(だし・みそ・砂糖・醤油など)

美味しい味のお手伝いをしてくれます。



日頃食べている料理が何色のお皿なのかと4つの料理の組み合わせを知ること、バランスの良い食事を体感できます。あわせて、ご飯は左、汁物は右などの**配膳マナー**も覚えることができます。



小さい頃から身につけたい食べる時の**正しい姿勢!**



食べる時の姿勢



- ★ 消化・吸収力アップ!
- ★ いい噛み合わせでよく噛んで脳の活性化
- ★ バランスよく筋肉がつけがをしにくく

まっすぐ座らないときは「おへそとテーブルは仲良しかな?」などと、優しい声掛けをしてみてください。お手本を見せるのも効果的です。

食事の時間が唯一お子さんが長く座ってられる時間です。食べる時の正しい姿勢は将来勉強する時の姿勢につながっていきますので、小さい頃から身につくといいですね!!

