

令和7年

4月行事・幼児食献立予定表

妹尾保育園

曜 日	日にち・行事				昼食献立名	材料と体内ではたらく			栄養価		三未以下 添加	おやつ	
						熱と力に なるもの	血や肉や骨 になるもの	体の調子を 整えるもの	熱量 Kcal	蛋白質 g		午前 (三未以下)	午後 (全量)
火	1	進級式	15		鶏肉のすき焼き煮 キャベツの酢の物 パイン缶	米、砂糖、油 じゃがいも 食パン、マーガリン グラニュー糖	牛乳、鶏肉、豆腐 高野豆腐 乾わかめ	人参、玉ねぎ、ごぼう 糸こんにゃく、白ねぎ キャベツ、パイン缶	647	21.8	菜めし	牛乳、菓子	牛乳 シュガートースト
水	2	入園式	16	絵本読み聞かせ(年長組) カワイ体操指導(年中組) すまいるキッズサッカー (年長組)	鶏肉の塩こうじ焼き 切干大根のごまあえ 小魚佃煮	米、砂糖、油 白ごま、菓子	牛乳、ちりめん 昆布佃煮、鶏肉 削りかつお、昆布	切干大根、人参 キャベツ、きゅうり	565	21.8		牛乳、菓子	牛乳、昆布、さやえんどう 牛乳、昆布、シガーフライ
木	3		17		ポークビーンズ ツナサラダ バナナ	米、砂糖、油 じゃがいも、ケチャップ マヨネーズ、米粉	牛乳、豚肉、大豆 ウインナー、ツナ缶	人参、玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース キャベツ、バナナ	692	23.3		牛乳、菓子	牛乳 米粉のココア蒸しパン
金	4	始業式	18		鮭の塩焼き 春キャベツのあえもの 豆乳汁	米、油 白ごま、乾ビーフン	牛乳、鮭、豆腐 油あげ、ちくわ 豆乳、中みそ、白みそ 豚バラ肉	小松菜、春キャベツ ホールコーン、人参 玉ねぎ、奴ねぎ、もやし 乾きくらげ、ピーマン	548	26.7		牛乳、菓子	牛乳 焼きビーフン
土	5		19		五目うどん 青菜のおかかあえ 牛乳	乾うどん、ごま油 菓子	牛乳、かまぼこ 削りかつお 鶏肉	人参、大根、玉ねぎ しめじ、奴ねぎ 小松菜、もやし	408	15.2		牛乳、菓子	5日:アンパンマンソフトせんべい 19日:ばかうけ
月	7		21	身体計測 (ひよこ・ひまわり組)	肉じゃが 青菜のしらすあえ オレンジ	米、砂糖、油 じゃがいも、小麦粉 バター、グラニュー糖	牛乳、豚肉 高野豆腐、卵 ちりめん	人参、玉ねぎ 糸こんにゃく、小松菜 グリーンピース、もやし オレンジ	619	20.6		牛乳、菓子	牛乳 バタークッキー
火	8	花まつり 杉本先生リズム指導(午後)	22	身体計測 (年少・年中・年長組)	カレーライス フレンチサラダ バナナ	米、砂糖、油 じゃがいも、菓子 カレールウ	牛乳、豚肉、小魚	人参、玉ねぎ グリーンピース、バナナ キャベツ、きゅうり	594	21.7		牛乳、菓子	牛乳、小魚、エアリアル 牛乳、小魚、アスバラガスビスケット
水	9	絵本読み聞かせ (年中組)	23	絵本読み聞かせ (年少組)	豚肉の生姜炒め グリーンポテト 手作りふりかけ	米、砂糖、油 じゃがいも、白ごま 小麦粉、片栗粉 ごま油	牛乳、豚肉 青のり粉、ちりめん 削りかつお ピザ用チーズ	人参、玉ねぎ 乾きくらげ、生姜 ゆかり、奴ねぎ	542	25.8		牛乳、菓子	牛乳 ねぎとちりめんのチヂミ
木	10		24	避難訓練	マーボー豆腐 ナムル パイン缶	米、砂糖、ごま油 白ごま、食パン バナナクリーム 片栗粉	牛乳、豆腐、赤味噌 豚ひき肉	人参、玉ねぎ、生姜 乾しいたけ、にら 乾きくらげ、もやし チンゲン菜、パイン缶	598	25.1		牛乳、菓子	牛乳 バナナクリームサンド
金	11		25	誕生日会	筑前煮 ひじきふりかけ もやしとわかめの酢の物 誕生会(25日)	米、砂糖、油 じゃがいも、白ごま 小麦粉 コーンスターチ	鶏肉、高野豆腐 乾わかめ、豆腐 乾しいたけ、きな粉 牛乳、ちりめん	人参、ごぼう、たけのこ 糸こんにゃく、もやし 乾しいたけ、きゅうり グリーンピース、ゆかり	659	22.9		牛乳、菓子	牛乳 豆腐ドーナツ 牛乳、ロールケーキ
土	12		26		スパゲティナポリタン 牛乳	乾スパゲティ、砂糖 油、ケチャップ 菓子	牛乳、ベーコン 粉チーズ	人参、玉ねぎ エリンギ、ピーマン ホールコーン トマト缶	478	16.0		牛乳、菓子	12日:星たべよ 26日:ぼたぼた焼き
月	14	カワイ体操指導(年長組) 新入児面談(～18日まで)	28		鶏肉の照り焼き 春野菜のきんぴら すまし汁	米、砂糖、油 じゃがいも、白ごま おつゆ麩	牛乳、鶏肉、平天 乾わかめ	人参、ごぼう、たけのこ 糸こんにゃく、玉ねぎ グリーンピース、えのき 奴ねぎ	610	23.1		牛乳、菓子	牛乳 わかめおにぎり
水			30		ほきのカレームニエル 千草和え 納豆	米、砂糖、油 片栗粉、白ごま 小麦粉	牛乳、ほき 油あげ、削りかつお 納豆、もみのり ヨーグルト、チーズ	生姜、人参、小松菜 キャベツ、もやし 奴ねぎ、レモン	654	27.4	バナナ	牛乳、菓子	牛乳 若草蒸しパン

保育園の給食に慣れよう

給食はいろいろな食品や料理との出会いを積み重ね、食の経験を豊かにする機会と考えています。先生や友達とのかかわりの中で少しずつ味に慣れ、「素材のおいしさ」「食事の楽しさ」を感じてほしいと思います。



誕生会

- ☆ベーコンピラフ
- ☆鶏肉のから揚げ
- ☆マカロニサラダ
- ☆豆腐スープ
- ☆バナナ



この献立の栄養価は3～5歳児の平均で作成されています。
平均の熱量は590kcalでたんぱく質は22.4gです。

