

# 4月の予定献立表

令和6年度

おおつちこども園

日付	曜日	献立名	午前のおやつ (未満児のみ)	午後のおやつ	以上児	栄養価
					未満児	栄養価
					カロリー	蛋白質
1	月	鶏肉の唐揚げ・春雨サラダ・ニラ玉スープ・バナナ	ゼリー	牛乳・ビスケット	562Kcal	19.0g
2	火	アスパラのグラタン・トマトときゅうりのさっぱりサラダ・白菜スープ・オレンジ	いちご	ココア豆乳・干し芋	601Kcal	17.7g
3	水	高野豆腐の卵とじ・ポイルウィンナー・大根と油揚げのみそ汁・パイ	牛乳	チョコババロア	335Kcal	11.8g
4	木	カジキのごまフライ・野菜炒め・じゃが芋とニラのみそ汁・キウイ	野菜ジュース	ココアミルク・かりんとう	394Kcal	11.6g
5	金	カレーライス・福神漬・春キャベツのコールスローサラダ・わかめスープ・ゼリー	ミルク	牛乳・きなこ揚げパン	437Kcal	16.9g
6	土	和風スパゲッティ・枝豆・卵スープ・バナナ		牛乳・バウムクーヘン	455Kcal	16.0g
8	月	エビ入卵焼・すき昆布の煮物・カブと油揚げのみそ汁・リンゴ	麦茶・せんべい	ココアミルク・お麩ラスク	484Kcal	25.1g
9	火	イカフライ・ポテトサラダ・白菜と豆腐のみそ汁・ぶどう	バナナ	牛乳・プチシュー	563Kcal	22.1g
10	水	鶏肉のクラッカー焼・ポパイソテー・コーンスープ・いちご	ヨーグルト	麦茶・みたらし団子	717Kcal	19.5g
11	木	タラのピカタ・五目金平・人参と玉ねぎのスープ・ゼリー	オレンジ	牛乳・きなこ揚げパン	672Kcal	19.7g
12	金	ミートスパゲッティ・フライドポテト・卵スープ・バナナ	ミルージュ	牛乳・バウムクーヘン	446Kcal	15.3g
13	土	わかめラーメン・たたききゅうり・オレンジ		牛乳・バウムクーヘン	387Kcal	13.5g
15	月	スパニッシュオムレツ・切干大根サラダ・オニオンスープ・パイ	プリン	ココアミルク・お麩ラスク	382Kcal	20.1g
16	火	エビとアスパラのかき揚げ・ひじきそばろ・キャベツのかきたま汁・ヨーグルト	バナナ	牛乳・プチシュー	501Kcal	19.1g
17	水	チンジャオロースー・しゅうまい・カニ入中華風スープ・オレンジ	プリン	牛乳・プチシュー	479Kcal	20.7g
18	木	生揚げの中華風煮・シャキシャキサラダ・大根と油揚げのみそ汁・キウイ	ココアミルク	麦茶・みたらし団子	541Kcal	19.2g
19	金	***🍰お誕生会メニュー🍰***	リンゴジュース	麦茶・みたらし団子	404Kcal	16.2g
20	土	卵サンド・ほうれん草とコーンのソテー・野菜スープ・オレンジ		牛乳・みたらし団子	514Kcal	18.1g
22	月	豚肉のしょうが焼き・レタスのマヨポンサラダ・わかめと豆腐のみそ汁・パイ	ゼリー	牛乳・ビスケット	424Kcal	18.4g
23	火	炒り卵・ウィンナーのケチャップ炒め・ワンタンスープ・キウイ	バナナ	牛乳・ビスケット	442Kcal	17.5g
24	水	キャベツ入メンチカツ・マカロニサラダ・じゃが芋とニラのみそ汁・プリン	りんご	牛乳・今川焼	711Kcal	22.6g
25	木	サバのみそ煮・もやしのナムル・ささみとなめこのスープ・いちご	野菜ジュース	牛乳・今川焼	597Kcal	18.3g
26	金	焼きそば・ブロッコリーのカレーソテー・わかめスープ・オレンジ	麦茶・チーズボール	牛乳・今川焼	361Kcal	10.1g
27	土	おにぎり・卵のしょう油煮・漬物・なめこ汁・バナナ		ジュース・せんべい	301Kcal	8.2g
29	月	昭和の日		ジュース・せんべい	379Kcal	12.8g
30	火	鶏肉のトマト煮・じゃが芋のソテー・ナスと油揚げのみそ汁・豆乳プリン	いちご	牛乳・豆乳ブラウニー	545Kcal	14.4g

※都合により、メニューの変更をすることがあります。

## ※ご入園・進級おめでとうございます※

新年度が始まりました。新入園児のお子さんや、進級した在園児の子ども達も新しい環境に慣れるのが大変な1ヶ月だと思います。新生活が始まりますが、朝食をきちんと食べて、早寝・早起きをして気持ちのいい1年のスタートをきりましょうね♪  
給食スタッフは、栄養士：佐々木麻美・調理師：山崎モモ子です。今年度も、おいしく楽しい給食の提供を目指して頑張ります！1年間よろしく願いいたします☆☆



午前のおやつは、3歳未満児(チームこいぬ・こぐま・おおぐま)のみの提供となっています。

毎週金曜日・土曜日(日付が青く色づけされています)は完全給食となっていますので、3歳以上児(チームわし・はくちょう・オリオン)はご飯の準備は必要ありません。また、お誕生会の日もご飯の準備は必要ありませんので、よろしく願いします。

## 甘い菓子パンを朝食にするのは危険!?

朝に甘いものを食べると、血糖値がはね上がり、一時的に元気になりますが、登園するころには段々と血糖値が下がり始めご機嫌ななめに・・・。また、だるさでぼーっとしたり、イライラしやすくなることも・・・。朝はとっても忙しいと思いますが、1日を笑顔で過ごすためにも、

- ①たんぱく質(肉・卵・魚・豆等)
- ②炭水化物(米・パン・うどん等)
- ③野菜・果物を上手に組み合わせた朝ごはんをとりましょう!!



## 旬の食材

### 春キャベツ

春キャベツは寒い時期のキャベツに比べ、葉っぱの巻きがゆるく、やわらかいのが特徴です。一玉を持ってみても、ずっしりとした重さはありません。葉っぱが柔らかいので、サラダや浅漬などに適しています。加熱するときは、さっと火を通す程度で大丈夫です♪