



4月の予定献立表



令和7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	火	鶏肉の唐揚げ・ポテトサラダ・わかめと豆腐のみそ汁・オレンジ	プリン	牛乳・ジャムバターサンド	472Kcal 613Kcal	22.3g 20.9g
2	水	アスパラとベーコンのグラタン・小松菜サラダ・白菜スープ・バナナ	ミルミル	麦茶・みたらし団子	385Kcal 513Kcal	11.3g 14.1g
3	木	チーズオムレツ・カブのそぼろあんかけ・じゃがとニラのみそ汁・ゼリー	いちご	ココアミルク・ドーナツ	502Kcal 531Kcal	24.8g 22.0g
4	金	***入園式***				
5	土	焼きそば・枝豆・卵スープ・バナナ		牛乳・ビスケット	393Kcal 326Kcal	13.9g 11.8g
7	月	鶏肉のクラッカー焼・ポパイソテー・ミネストローネスープ・プリン	バナナ	牛乳・お麩ラスク	568Kcal 659Kcal	21.5g 20.6g
8	火	トンカツ・水菜とひじきのサラダ・白菜と豆腐のみそ汁・パイ	ココア豆乳	麦茶・ミルクもち	486Kcal 576Kcal	22.6g 22.9g
9	水	キャベツのクリーム煮・エビフライ・スナッペン・ソテー・いちご	牛乳	ジョア・ホットケーキ	505Kcal 596Kcal	21.8g 23.7g
10	木	タラのピカタ・白菜のきざみサラダ・わかめと玉ねぎのみそ汁・キウイ	オレンジ	牛乳・ビスケット	337Kcal 411Kcal	19.3g 18.2g
11	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	ココアミルク・プチシュー	694Kcal 612Kcal	25.5g 20.7g
12	土	わかめラーメン・たたききゅうり・オレンジ		スポロン・せんべい	405Kcal 334Kcal	14.8g 12.5g
14	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	ヨーグルト	麦茶・たぬきおにぎり	354Kcal 475Kcal	11.0g 14.0g
15	火	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	バナナ	牛乳・豆乳ブラウニー	490Kcal 575Kcal	24.4g 22.8g
16	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	ココアミルク・りんごケーキ	464Kcal 587Kcal	24.4g 22.1g
17	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	ジョア・クッキー	354Kcal 470Kcal	14.5g 16.7g
18	金	***お誕生会メニュー***	リンゴジュース	牛乳・まるごとバナナ		
19	土	卵サンド・ほうれん草とコーンのソテー・人参と玉ねぎのスープ・ゼリー		牛乳・ビスケット	531Kcal 369Kcal	15.7g 11.0g
21	月	レモンジンジャーポーク・春雨サラダ・ニラ玉スープ・いちご	ゼリー	牛乳・ミニクリームパン	556Kcal 615Kcal	24.1g 22.0g
22	火	カジキのごまフライ・野菜炒め・じゃが芋と小松菜のみそ汁・オレンジ	ココアミルク	麦茶・チャーハン	457Kcal 542Kcal	22.1g 22.2g
23	水	ごぼうと干しエビのかき揚げ・スタミナ納豆・カブと油揚げのみそ汁・キウイ	麦茶・せんべい	ジョア・ちんすこう	464Kcal 508Kcal	19.9g 19.0g
24	木	三色そぼろ・れんこんの唐揚げ・具だくさんなめこ汁・ヨーグルト	いちご	牛乳・ピザトースト	552Kcal 608Kcal	28.7g 25.6g
25	金	春キャベツとベーコンのパスタ・大根サラダ・卵スープ・デコポン	牛乳	フルーツのヨーグルト和・ビスケット	534Kcal 482Kcal	15.4g 15.4g
26	土	おにぎり・卵のしょう油煮・漬物・わかめのみそ汁・バナナ		牛乳・バウムクーヘン	483Kcal 429Kcal	17.1g 15.3g
28	月	イカの磯部揚げ・根菜の五目煮・白菜と豆腐のみそ汁・パイ	バナナ	牛乳・カボチャ入蒸しパン	443Kcal 538Kcal	19.2g 18.1g
29	火	昭和の日				
30	水	タンドリーチキン・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	ココアミルク・スコーン	699Kcal 693Kcal	18.3g 16.9g

※都合により、メニューを変更する場合があります。

※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！

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、だるさでボーっとしたり、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！！



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。

☆お知らせ☆

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、よろしくお願いします。
毎日の給食は、エントランスに展示されておりますので、お迎えの際にぜひご覧ください★