



4月の献立表

令和6年度 ほほえみ保育園



| 日 | 曜日 | おやつ(午前) | 献立 | おやつ(午後) | 日 | 曜日 | おやつ(午前) | 献立 | おやつ(午後) |
|----|----|---------|---|------------------|----|----|---------|--|-----------------|
| 1 | 月 | お菓子、牛乳 | 春野菜の煮物(鶏肉、ちくわ、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、たけのこ、きぬさや、こんにゃく) 野菜とひじきの和え物(あげ、ひじき、にんじん、きゅうり、キャベツ、かつお節) みそ汁、果物 | じゃこトースト、牛乳 | 16 | 火 | お菓子、牛乳 | 豚肉と里芋の炒め煮(豚肉、さつまいも、にんじん、里芋、大根、しめじ、こんにゃく) 小松菜納豆(しらす干、納豆、小松菜) すまし汁、果物 | サンドイッチ(ツナマヨ)、牛乳 |
| 2 | 火 | お菓子、牛乳 | 魚の照り焼き(赤魚)、にんじん 五色炒め(豚肉、にんじん、小松菜、キャベツ、もやし) すまし汁、果物 | 牛乳もち、牛乳 | 17 | 水 | お菓子、牛乳 | 鶏のみそ焼き(鶏肉)、枝豆 白菜サラダ(白菜、にんじん、きゅうり、とうもろこし) すまし汁、果物 | 大学芋、牛乳 |
| 3 | 水 | お菓子、牛乳 | ハヤシライス(合挽ミンチ、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリーンピース、トマト、ごはん) グリーンサラダ(キャベツ、きゅうり、ブロッコリー) 果物 | 納豆おやき、牛乳 | 18 | 木 | お菓子、牛乳 | 肉じゃが(豚肉、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、糸こんにゃく、グリーンピース) キャベツのごま酢和え(キャベツ、小松菜、わかめ、ごま) すまし汁、果物 | うどん、お茶 |
| 4 | 木 | お菓子、牛乳 | 鶏肉の磯部揚げ(鶏肉、青のり)、枝豆 ほうれん草のお浸し(ほうれん草、にんじん、かつお節) みそ汁、果物 | バナナケーキ、牛乳 | 19 | 金 | お菓子、牛乳 | 高野豆腐のオランダ煮(高野豆腐) ほうれん草のおかか和え(ほうれん草、にんじん、かつお節) みそ汁、果物 | コーンのチヂミ、牛乳 |
| 5 | 金 | お菓子、牛乳 | 小松菜入り炒り豆腐(ウインナー、豆腐、卵、小松菜) きのことキャベツの和え物(キャベツ、にんじん、しめじ、エリンギ) すまし汁、果物 | ゆかりクッキー、牛乳 | 20 | 土 | お菓子、牛乳 | ミートスパゲッティ(豚ミンチ、大豆、にんじん、玉ねぎ、ピーマン、とうもろこし、トマト、スパゲッティ) じゃがいものフレンチサラダ(ちりめん、じゃがいも、にんじん、きゅうり) 果物 | 五目おにぎり、お茶 |
| 6 | 土 | お菓子、牛乳 | 三食丼(鶏ミンチ、卵、ほうれん草、ごはん) 具だくさんみそ汁(あげ、にんじん、大根、さつまいも、玉ねぎ) 果物 | フルーツヨーグルト、お茶 | 22 | 月 | お菓子、牛乳 | カレーライス(合挽ミンチ、にんじん、玉ねぎ、じゃがいも、グリーンピース、ごはん) 小松菜とツナサラダ(ツナ、小松菜、もやし、ごま) 果物 | きなこマカロニ、牛乳 |
| 8 | 月 | お菓子、牛乳 | うま煮(豚肉、ちくわ、じゃがいも、にんじん、大根、ごぼう、しいたけ、グリーンピース) キャベツの甘酢和え(ちりめん、キャベツ、きゅうり) みそ汁、果物 | 豆腐ドーナツ、牛乳 | 23 | 火 | お菓子、牛乳 | 鶏肉と野菜の甘酢あんかけ(鶏肉、にんじん、キャベツ、玉ねぎ、しいたけ、ピーマン) 粉ふき芋(じゃがいも) みそ汁、果物 | シュガートースト、牛乳 |
| 9 | 火 | お菓子、牛乳 | 肉みそうどん(鶏ミンチ、大豆、にんじん、玉ねぎ、しいたけ、玉ねぎ、小松菜) チンゲン菜の和え物(チンゲン菜、にんじん) 果物 | 梅の香おにぎり、お茶 | 24 | 水 | お菓子、牛乳 | 厚揚げと野菜のそぼろ煮(豚ミンチ、厚揚げ、かぼちゃ、にんじん、大根、チンゲン菜) じゃこピーマン(ちりめん、ピーマン、キャベツ、とうもろこし) すまし汁、果物 | じゃが丸みたらし、牛乳 |
| 10 | 水 | お菓子、牛乳 | 野菜オムレツ(卵、にんじん、玉ねぎ、じゃがいも、牛乳)、ブロッコリー 切干大根のサラダ(ツナ、切干大根、にんじん、キャベツ、きゅうり、かつお節、ごま) みそ汁、果物 | マカロニのチーズ焼き、牛乳 | 25 | 木 | お菓子、牛乳 | 魚のおろし煮(赤魚、大根)、にんじん キャベツの和え物(ちりめん、あげ、にんじん、小松菜、キャベツ、もやし) みそ汁、果物 | スイートポテト、牛乳 |
| 11 | 木 | お菓子、牛乳 | 魚の南蛮漬(鱈、玉ねぎ、ピーマン、にんじん) 白菜のごま和え(白菜、小松菜、にんじん、ごま) すまし汁、果物 | ホットケーキ、牛乳 | 26 | 金 | お菓子、牛乳 | ★行事食(お子様ランチ) ピラフ(ウインナー、玉ねぎ、にんじん、とうもろこし、米) 鶏肉のから揚げ(鶏肉)、ポテトサラダ(じゃがいも、きゅうり、にんじん) すまし汁、ミカンゼリー、いちご | こいのぼりクッキー、牛乳 |
| 12 | 金 | お菓子、牛乳 | 麻婆豆腐(豚ミンチ、豆腐、にんじん、しいたけ、玉ねぎ、しいたけ、グリーンピース) ナムル(ほうれん草、もやし、にんじん、きくらげ、ごま) みそ汁、果物 | サンドイッチ(ウインナー)、牛乳 | 27 | 土 | お菓子、牛乳 | 焼きそば(豚肉、キャベツ、にんじん、玉ねぎ、もやし、かつお節、青のり、中華麺) 野菜とわかめの酢の物(ちりめん、ほうれん草、にんじん、キャベツ、わかめ) 果物 | チーズ蒸しパン、牛乳 |
| 13 | 土 | お菓子、牛乳 | 五目汁(鶏肉、厚揚げ、にんじん、大根、ごぼう、白菜、しめじ) おじゃごとじゃこのおかか和え(ちりめん、じゃがいも、かつお節) 果物 | きなこ大豆、牛乳 | 30 | 火 | お菓子、牛乳 | ひじきとツナの炊き込みご飯(ツナ、ひじき、にんじん、米) 小松菜と玉ねぎの煮浸し(あげ、小松菜、玉ねぎ、にんじん) 具だくさんみそ汁(厚揚げ、にんじん、白菜、しめじ、玉ねぎ)、果物 | きなこクリームサンド、牛乳 |
| 15 | 月 | お菓子、牛乳 | 魚のムニエル(鮭)、ブロッコリー 五目和え(あげ、しいたけ、小松菜、にんじん、もやし、とうもろこし、ごま) みそ汁、果物 | ピーマン、牛乳 | | | | | |

ご入園・ご進級おめでとうございます

暖かな春風に包まれ、新しい生活が始まりました。
給食には好きなものだけでなく、食べ慣れていないものや苦手なものも出てきますが、調理方法や
雰囲気作りなどを工夫して楽しくおいしく食べられるよう、お子様一人ひとりの「食べる力」を育てていきたいと思ひます。
よろしくお願ひいたします。



※行事、材料の都合等により献立が変更になる場合がありますので、ご了承下さい。離乳期も個別対応になりますので献立変更もありますが、ご理解の程よろしくお願ひ致します。

朝ごはんを食べましょう

私たちの体温は、寝ている間は下がっています。朝ごはんを食べることで、消化器官に刺激が与えられ体温が上がります。
これによって脳の働きを活発にし、体を目覚めさせ、スムーズに活動ができるようになります。
また、胃や腸に食べ物が入ることで腸の働きが高まり、排便しやすくなります。
朝から元気に過ごすためには、朝ごはんをしっかり食べることが大切です。
早寝早起きの習慣をつけ、生活リズムを整えて登園できるようにしましょう。

