

4月の献立表

マーガレット学園

日	曜日	行事予定	食		未満児 (りす・うさぎ・ぼんだ) 午前おやつ	以上児 午後おやつ	大豆・卵 キウイ・バナナ・パイ ンアレルギー	卵・小麦粉・乳・果物アレルギー マヨネーズはマヨドレ 牛乳・ビルクはお茶に変更	
			未満児汁物	副食					
1	水		マンナビスケット	五目そうめん・さつま芋そぼろ煮・キウイ	イチゴジャムサンド	メロンパン	五目そうめん→揚げ除く キウイ→オレンジ	そうめん→鶏肉と野菜のソテー キウイ→オレンジ メロンパン→ゼリー	
2	木		りんご	スープ	ドライカレー・キャベツおかか和え・枝豆・バナナ (以上児チーズ)	マリービスケット	マリービスケット	バナナ→オレンジ	ドライカレー→小麦粉除く チーズ→ブロッコリー バナナ→オレンジ ビスケット→ソフトサラダせんべい
3	金		キウイ	みそ汁	豚肉の生姜焼き・ひじきの煮物・ブロッコリー・パイン	米粉ケーキ	たい焼き	ひじきの煮物→揚げ除く パイ→オレンジ	パイ→オレンジ たい焼き→米粉ケーキ
4	土		クラッカー	スープ	和風スパゲティ・青のりポテト・グレープフルーツ	ビルク・カルシウムせんべい	ビルク・カルシウムせんべい		スパゲティ→鶏肉と野菜のソテー カルシウムせんべい→ソフト豆もち
5	日								
6	月		ひとつちゼリー	みそ汁	鶏肉の照り焼き・切り干し大根煮・ほうれん草しらす和え・オレンジ	動物ビスケット	チョコスクッキー	みそ汁→高野豆腐除く 切り干し大根→揚げ除く	チョコス→ハッピーターン
7	火		星たべよ	すまし汁	麻婆豆腐・ナムル・しゅうまい・りんご	わかめおにぎり	わかめおにぎり	麻婆豆腐→豆腐除く	すまし汁→まめふ除く しゅうまい→ささみあんかけ
8	水		オレンジ		醤油ラーメン・かぼちゃ含め煮・バナナ	かっぱえびせん	雪の宿	バナナ→オレンジ	ラーメン→豚肉と野菜のソテー バナナ→オレンジ 雪の宿→ゼリー
9	木		フルーチェ	カレー	ブロッコリーサラダ・ゼリー・(以上児チーズ)	蒸しパン	蒸しパン		カレー→カレーの王子さま 福伸漬け→除く チーズ→枝豆 蒸しパン→米粉ケーキ
10	金		バナナ	みそ汁	さんまの甘露煮・マカロニサラダ・白菜おかか和え・パイン	りんごジャムサンド	りんごジャムサンド	パイ→オレンジ	マカロニサラダ→野菜サラダ パイ→オレンジ ジャムサンド→ソフトサラダせんべい
11	土		チーズ		きつねうどん・大根との高野豆腐の煮物・キウイ	ビルク・カルソフトクッキー	ビルク・カルソフトクッキー	きつねうどん→揚げ除く 煮物→高野豆腐除く キウイ→オレンジ	きつねうどん→鶏肉と野菜のソテー 煮物→角天除く キウイ→オレンジ クッキー→星たべよ
12	日								
13	月		たまごボーロ	みそ汁	炒め納豆・スマイルポテト・ウィンナー・りんご	ミルクカステーラ	ミルクカステーラ	炒め納豆→卵、納豆除く	炒め納豆→卵除く ウィンナー→小松菜お浸し カステーラ→ソフト豆もち
14	火		おしゃぶり昆布	みそ汁	親子煮・キャベツソテー・枝豆・オレンジ	手作りクッキー	手作りクッキー	親子煮→卵除く	親子煮→卵除く キャベツソテー→ソーセージ除く クッキー→ハッピーターン
15	水	手作りお弁当	りんご		手作りお弁当	手作りぶどうゼリー	手作りぶどうゼリー		
16	木		チーズ	みそ汁	さば味噌煮・南瓜煮・ほうれん草のなめ茸和え・白桃缶	とんがりコーン	とんがりコーン		なめ茸和え→なめ茸除く とんがりコーン→ソフトサラダせんべい
17	金		オレンジ	みそ汁	豚肉の生姜焼き・ひじきの煮物・ブロッコリー・パイン	米粉ケーキ	たい焼き	ひじきの煮物→揚げ除く パイ→オレンジ	パイ→オレンジ たい焼き→米粉ケーキ
18	土		クラッカー	スープ	和風スパゲティ・青のりポテト・グレープフルーツ	ビルク・ウエハース	ビルク・ウエハース		スパゲティ→鶏肉と野菜のソテー ウエハース→ソフト豆もち
19	日								
20	月		ひとつちゼリー	みそ汁	鶏肉の照り焼き・切り干し大根煮・ほうれん草しらす和え・オレンジ	動物ビスケット	チョコスクッキー	みそ汁→高野豆腐除く 切り干し大根→揚げ除く	チョコス→ハッピーターン
21	火		星たべよ	すまし汁	麻婆豆腐・ナムル・しゅうまい・りんご	わかめおにぎり	わかめおにぎり	麻婆豆腐→豆腐除く	しゅうまい→ささみあんかけ
22	水		オレンジ		醤油ラーメン・かぼちゃ含め煮・バナナ	かっぱえびせん	雪の宿	バナナ→オレンジ	ラーメン→豚肉と野菜のソテー バナナ→オレンジ 雪の宿→ゼリー
23	木		フルーチェ	カレー	ブロッコリーサラダ・ゼリー・(以上児チーズ)	蒸しパン	蒸しパン		カレー→カレーの王子さま 福伸漬け→除く チーズ→枝豆 蒸しパン→米粉ケーキ
24	金	お誕生会	バナナ	みそ汁	菜めしごはん(未満児のみ)・ささみから揚げ・春雨ソテー・ミニトマト・ひとつちゼリー	ホットケーキ	クレープ		ささみから揚げ→ささみあんかけ 春雨ソテー→ハム除く
25	土		チーズ		きつねうどん・大根との高野豆腐の煮物・キウイ	ビルク・カルソフトクッキー	ビルク・カルソフトクッキー	きつねうどん→揚げ除く 煮物→高野豆腐除く キウイ→オレンジ	きつねうどん→鶏肉と野菜のソテー 煮物→角天除く キウイ→オレンジ クッキー→星たべよ
26	日								
27	月		たまごボーロ	みそ汁	炒め納豆・スマイルポテト・ウィンナー・りんご	ミルクカステーラ	ミルクカステーラ	炒め納豆→卵、納豆除く	炒め納豆→卵除く ウィンナー→小松菜お浸し カステーラ→ソフト豆もち
28	火		おしゃぶり昆布		和風スープスパゲティ・キャベツソテー・オレンジ	手作りクッキー	手作りクッキー		スパゲティ→鶏肉野菜スープ煮 キャベツソテー→ソーセージ除く クッキー→ハッピーターン
29	水								
30	木		りんご	みそ汁	さば味噌煮・南瓜煮・ほうれん草のなめ茸和え・白桃缶	とんがりコーン	とんがりコーン		なめ茸和え→なめ茸除く とんがりコーン→ソフトサラダせんべい

☆おやつには、牛乳かお茶がつかます。持ち物は、清潔をお願いします。☆

☆食材の都合により、メニューの変更をすることがございます。予めご了承下さい。

園での食事に慣れるために

初めのうちは、子どもたちも新しい環境のなかで過ごすことに、不安や緊張を覚えていることと思います。どんな人がどんな場所で給食を作っているのかを知るとは、安心につながりますので、ご家庭でも話題にしてみてください。



朝ごはんを食べましょう

朝食は、体にプラスなことばかりです。● 噛むことで、脳が目覚める

- 体温を上げることで体が活動的に
- 1日の食品数が増える
- 血糖値を上げて脳にエネルギーを
- 胃腸が活発になり、便秘解消に

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC g	塩分 g
3歳以上児平均	539	17.5	16.1	189	2.1	193	0.26	0.28	22	2.0
3歳未満児平均	524	17.8	16.9	281	2.3	192	0.31	0.37	24	1.8
3歳以上児目標量	530	17.0~26.0	12.0~17.0	218	2.0	171	0.27	0.30	16	1.9
3歳未満児目標量	520	17.0~26.0	12.0~17.0	212	2.3	187	0.25	0.27	18	1.7

