

4月 給食献立予定表

令和5年度
カトリック長浜こども園

日 付	曜 日	献立名	主な材料名				おやつ (★手作り)	
			1群 (栄養を完全に)	2群 (肉や血を作る)	3群 (体の調子をよくする)	4群 (力や体温となる)		
6	木	(入園式) ハヤシライス ソフール	ヨーグルト	牛肉	人参 玉ねぎ しめじ	米・麦		
7	金	コッペパン ささみフライ ひじきサラダ たまごスープ	牛乳 スキムミルク 卵	ささみ ひじき するめ	キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ	コッペパン	スキムミルク 菓子	
10	月	ごはん 魚の竜田揚げ かつお和え わかめのみそ汁	牛乳 スキムミルク	サワラ わかめ 油あげ	キャベツ 人参 もやし ほうれん草 玉ねぎ 葱	米・麦	スキムミルク 菓子	
11	火	コッペパン 豚肉の生姜焼き ポテトサラダ ほうれん草スープ	牛乳	豚肉 ハム	じゃがいも きゅうり りんご 人参 玉ねぎ キャベツ ほうれん草	コッペパン	ソフール 菓子	
12	水	竹の子ごはん 切干大根煮 じゃこの酢の物	牛乳 スキムミルク	油あげ かしわ ちくわ しらす干し	人参 竹の子 干椎茸 切干大根 キャベツ きゅうり	米・麦	ミルクココア 菓子	
13	木	ごはん 鮭のみそ焼き ゆかり和え 若竹汁	牛乳 スキムミルク	鮭 わかめ 色板	キャベツ 人参 もやし 竹の子	米・麦	スキムミルク 菓子	
14	金	カレーライス 和風サラダ 福神漬	牛乳 スキムミルク	牛肉 ちくわ しらす干し	人参 玉ねぎ じゃがいも キャベツ レタス きゅうり トマト	米・麦	★手作りヨーグルト 菓子	
17	月	ロールパン きつねうどん シーチキンサラダ	牛乳	油あげ シーチキン 浜しぐれ	人参 玉ねぎ 葱 キャベツ きゅうり	ロールパン うどん	★おにぎり	
18	火	ごはん 煮魚 わかめの酢の物 黒豆煮 じゃがいものみそ汁	牛乳	サワラ わかめ ちくわ 黒豆 油あげ	キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ じゃがいも 葱	米・麦	★黒豆ジュース 菓子	
19	水	3～5歳児: ★お弁当の日	0～2歳児: コッペパン ポークビーンズ	牛乳	豚肉 大豆	人参 玉ねぎ じゃがいも しめじ	コッペパン	★プリン・ア・ラ・モード
20	木	コッペパン ハンバーグ ミックスサラダ 野菜スープ	牛乳 スキムミルク	牛豚ミンチ ハム	玉ねぎ キャベツ 人参 きゅうり りんご ほうれん草	コッペパン スパゲティ	ミルクココア 菓子	
21	金	ごはん 肉じゃが 変わりひたし 納豆	牛乳 スキムミルク	牛肉 しらす干し 納豆	じゃがいも 人参 玉ねぎ 糸こんにやく キャベツ もやし ほうれん草	米・麦	スキムミルク メロンパン	
24	月	コッペパン 春キャベツのクリームシチュー 春雨の中華サラダ	牛乳 スキムミルク	かしわ ハム	じゃがいも 人参 玉ねぎ 春キャベツ アスパラガス 春雨 トマト きゅうり	コッペパン	★ミルクくずもち	
25	火	おたのしみランチ シーチキンごはん 白身フライ シェルサラダ 人参スープ 3～5歳児:ロールケーキ 0～2歳児:フルーツ	牛乳 卵	シーチキン ホキ ハム	人参 きゅうり りんご レタス 玉ねぎ	米・麦 シェルマカロニ	0～2歳児:ロールケーキ 3～5歳児:フルーツ 菓子	
26	水	焼肉丼 酢の物 豆腐のすまし汁	牛乳	豚肉 ちくわ 浜しぐれ 豆腐 わかめ	玉ねぎ キャベツ きゅうり 人参	米・麦	ジョア 菓子	
27	木	ごはん 焼き魚 昆布和え えんどうのみそ汁	牛乳 スキムミルク	鮭 塩昆布 油あげ	キャベツ 人参 もやし 玉ねぎ えんどう 葱	米・麦	スキムミルク ★いちごジャムサンド	
28	金	コッペパン ささみのチーズ焼き 野菜炒め 五目スープ	牛乳 スキムミルク チーズ	ささみ ベーコン	人参 玉ねぎ キャベツ しめじ もやし 干椎茸	コッペパン	スキムミルク 菓子	

※ 材料の都合により、献立の一部が変更することがあります。

ご入園・ご進級おめでとうございます

新しいお友だちを迎えて新年度が始まりました。4月は入園・進級に伴い、環境やリズムが変わって子どもたちにとってもストレスがかけやすい時期と言えます。休養を十分にとりながら春を楽しみましょう。

新入園児さんの給食開始からしばらくは、食べやすいメニューを心がけています。みんなが1日も早くこども園生活に慣れてくれますように、給食室から応援しています☆

子どもたちの健やかな成長と元気の源として、毎日安全でおいしい給食を提供していきたいと思っております。1年間よろしくお祈りいたします。ご意見・ご質問等ございましたら、気軽に声をかけてください。



朝ごはんを食べて登園しましょう

大きく成長する幼児期の子どもたちにとって、朝ごはんはとても重要です。たくさんの栄養を必要とする時期ですが、消化する力がまだ未発達なので一度にたくさんの量を食べることができません。そこで3回の食事に間食をプラスし、1日4食で必要な栄養素を摂取することが理想です。まずは朝。しっかり食べて元気に1日をスタートしましょう。

※朝の排便を促す効果もあります。
※一緒に水分を忘れずにすすめてあげてください。



カトリック長浜こども園の給食は…

- ・アレルギー対応食や離乳食など、個々にあった食事の提供をしています。
- ・行事食や誕生会のおたのしみメニューなど、給食を楽しむ工夫をしています。
- ・誤嚥を防ぐため、硬い豆などの危険な食材は使用せず、ミニトマトのように丸のみしやすい食材は切って提供します。
※お弁当持参の日は、同様の配慮をお願いします。
- ・安心安全な食材を使用し、手洗いや消毒を始めとする衛生管理に努め、毎日の給食を作っています。

