

4月 給食献立予定表

令和6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)	
1	月	コッペパン ポークビーンズ	牛乳 スキムミルク	豚肉 大豆	人参 玉ねぎ じゃがいも しめじ	コッペパン	スキムミルク 菓子
2	火	0~2歳児のみ 親子丼 大根汁	牛乳 卵	鶏肉 油あげ	人参 玉ねぎ 葱 大根	米・麦	果物 菓子
3	水	3~5歳児は お弁当です おにぎり 具たくさんみそ汁	牛乳 スキムミルク	豚肉 油あげ	人参 玉ねぎ 大根 白菜 じゃがいも	米・麦	スキムミルク 菓子
4	木	ハヤシライス	牛乳	牛肉	人参 玉ねぎ しめじ	米・麦	オレンジジュース 菓子
8	月	ごはん ささみのマヨネーズ焼き 野菜炒め かきたま汁	牛乳 スキムミルク 卵	ささみ ベーコン	人参 玉ねぎ えのき茸 キャベツ しめじ ほうれん草	米・麦	スキムミルク 菓子
9	火	サンドイッチ 肉コロッケ 野菜スープ	牛乳 スキムミルク 卵 スライスチーズ	ハム ツナ 合びきミンチ	きゅうり じゃがいも 玉ねぎ 人参 キャベツ ほうれん草	食パン	ぶどうゼリー 菓子
10	水	たけのこごはん 大豆入りひじき煮 じゃこの酢の物	牛乳 スキムミルク	油あげ ひじき 大豆 ちくわ しらす干し	たけのこ 人参 干椎茸 ごぼう 糸こんにゃく キャベツ きゅうり	米・麦	ミルクココア 菓子
11	木	ごはん 鮭のみそ焼き ごま和え 若竹汁	牛乳 スキムミルク	鮭 わかめ かまぼこ	キャベツ 人参 もやし ほうれん草 たけのこ	米・麦	スキムミルク ★いちごジャムサンド
12	金	カレーライス 和風サラダ 福神漬	牛乳	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 トマト きゅうり	米・麦	カルピスジュース 菓子
15	月	ロールパン 五目焼きそば オレンジジュース	牛乳	豚肉	人参 玉ねぎ キャベツ 干椎茸 たけのこ	ロールパン 中華麺	
16	火	ごはん 納豆 肉じゃが 昆布和え	牛乳 スキムミルク	納豆 牛肉 塩昆布	じゃがいも 人参 玉ねぎ 糸こんにゃく キャベツ もやし	米・麦	スキムミルク 菓子
17	水	3~5歳児: ★お弁当の日 0~2歳児: 焼肉丼 野菜のみそ汁	牛乳	豚肉 油あげ	玉ねぎ 人参 キャベツ ほうれん草	米・麦	★プリンアラモード
18	木	コッペパン 中華風ローストチキン ポテトサラダ わかめのたまごスープ	牛乳 卵	鶏肉 ハム わかめ	玉ねぎ じゃがいも きゅうり りんご 人参	コッペパン	★おにぎり
19	金	ごはん 焼き魚 かつお和え えんどうのみそ汁	牛乳 スキムミルク	鮭 油あげ	キャベツ ほうれん草 人参 もやし 玉ねぎ スナップエンドウ 葱	米・麦	スキムミルク メロンパン
22	月	ごはん 豆腐ハンバーグ わかめの酢の物 じゃがいものみそ汁	牛乳 スキムミルク 卵	鶏ミンチ 豆腐 わかめ ちくわ 油あげ	人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり じゃがいも 葱	米・麦	ミルクココア 菓子
23	火	★おたのしみランチ ウインナーパン 白身フライ 春雨サラダ キャベツスープ 3~5歳児:ロールケーキ 0~2歳児:フルーツ	牛乳 卵	ウインナー ホキ ハム	レタス 春雨 きゅうり りんご 人参 玉ねぎ キャベツ	ロールパン コッペパン	0~2歳児:ロールケーキ 3~5歳児:フルーツ 菓子
24	水	ハヤシライス ごま風味サラダ つぼ漬	牛乳 スキムミルク	牛肉 ちくわ しらす干し	人参 玉ねぎ しめじ キャベツ レタス トマト きゅうり	米・麦	スキムミルク 菓子
25	木	ロールパン きつねうどん ツナサラダ	牛乳	油あげ ツナ カニかまぼこ	人参 玉ねぎ 干椎茸 葱 キャベツ きゅうり 人参	ロールパン うどん	★人参ゼリー 菓子
26	金	ごはん 魚の南蛮漬け ゆかり和え わかめのみそ汁	牛乳 スキムミルク	さわら わかめ 油あげ	人参 玉ねぎ ピーマン キャベツ もやし 葱	米・麦	★手作りヨーグルト 菓子
30	火	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	鶏肉 ハム	じゃがいも 人参 玉ねぎ キャベツ アスパラガス 春雨 きゅうり トマト	コッペパン	★ミルクくずもち

ご入園・ご進級おめでとうございます

当園が提供する食事は、地元の卸売業者から仕入れた新鮮な食材を使い、季節や行事に合わせた旬の味を楽しめるメニューを献立に取り入れています。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。みんなが一日も早く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！



早寝・早起き・朝ごはん

新しい年度をお子さんが楽しく元気に過ごせるよう、早寝・早起きで生活リズムを整え、朝ごはんをしっかり食べましょう。朝ごはんは、一日の活力源として欠かせません。朝ごはんを食べることで…



体温上昇！
体が活動モードに



脳にエネルギーチャージ！
集中力アップ



腸に刺激！
便秘知らず

※ 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。

今回は子どもたちから人気の高い「昆布和え」をご紹介します。

昆布和え 材料(4人分)

キャベツ	200g
人参	3~4cm
もやし	100g
塩昆布	14g
白いりごま	大さじ1
しょうゆ	少々
ごま油	小さじ1弱



〈作り方〉

- 野菜を切る。
キャベツ…幅1cm、長さ3cmくらい
人参…千切り
もやし…食べやすい長さ
- 野菜を茹でてざるにあげて冷まし、水分を絞る。
- ボウルにすべて入れ、和えて出来上がり。