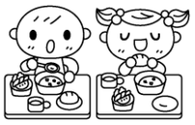
令和6年度

4月の献立表

松島りすの森保育園



※主食も提供する完全給食です。※カロリーは未満児・以上児の順に示しています。

※材料入荷の都合により、献立を変更することがあります。

曜日	月	火	水	木	金	土
日にち	1	2	3	4	5	6
未満児朝おやつ		牛乳・バナナ	牛乳・オレンジ	牛乳・ボーロ	牛乳・りんご	牛乳・ウエハース
昼食		もちきびごはん かぼちゃのホイル焼き コールスロー チンゲン菜のスープ	麦ごはん ぎせい豆腐 ほうれん草サラダ かまぼこの清汁	雑穀ごはん 魚のマーマレード焼き フレンチサラダ チキンスープ	ハヤシライス ひじきの和風サラダ	和風スパゲティ ヨーグルト
3時のおやつ		抹茶蒸しパン 豆乳・いりこ	フルーツヨーグルト 牛乳・いりこ	にんじんカップケーキ 牛乳・いりこ	白桃ゼリー・せんべい 牛乳・いりこ	おやつパン 牛乳・いりこ
摂取カロリー		552・578kcal	470・505kcal	525・559kcal	519・559kcal	496・523kcal
ひとくちメモ	**フルーツヨーグルト**・・・毎回、人気のメニューです。みんな残さず食べてくれます。具は「バナナ」や「もも缶」、[みかん缶」が入っています。					
日にち	8	9	10	11	12	13
未満児朝おやつ	牛乳・クッキー	牛乳・バナナ	牛乳・オレンジ	牛乳・ウエハース	牛乳・りんご	牛乳・せんべい
昼食	もちきびごはん 魚のかば焼き ピーマンのおかか炒め 中華スープ	麦ごはん じゃが芋のそぼろ煮 季節の具だくさんみそ汁	雑穀ごはん にら入り卵焼き スプリングサラダ 小松菜と豆腐の清汁	もちきびごはん カレームニエル キャベツのソテー コーンスープ	麦ごはん にんじんみそつくね ゆでいんげん トマトスープ	親子うどん バナナ
3時のおやつ	あんこパイ・りんご 牛乳・いりこ	ラップおにぎり 豆乳・いりこ	おやつパン 牛乳・いりこ	いちごミルク蒸しパン 牛乳・いりこ	シュガートースト 牛乳・いりこ	おやつパン 牛乳・いりこ
摂取カロリー	571・583kcal	511・522kcal	513・557kcal	495・524kcal	557・605kcal	468・508kcal
ひとくちメモ	**スプリングサラダ**・・・春が旬の「キャベツ」や「じゃが芋」のほかにコーンやきゅうりが入っていていろんな食感が楽しめるサラダです。					
日にち	15	16	17	18	19	20
未満児朝おやつ	牛乳・クッキー	牛乳・バナナ	牛乳・オレンジ	牛乳・せんべい	牛乳・りんご	牛乳・ボーロ
昼食	雑穀ごはん 煮魚 小松菜としらすのごま和え 豆腐のみそ汁	カレーライス 春キャベツの和え物	もちきびごはん いり豆腐 シャッキリみそ汁	**★お誕生会★** カラフルピラフ ハンバーグ ポテトサラダ コンソメスープ オレンジゼリー	麦ごはん 麻婆豆腐 かき玉汁	焼きそば ヨーグルト
3時のおやつ	マドレーヌ 牛乳・いりこ	マカロニのきな粉和え 豆乳・いりこ	甘食 牛乳・いりこ	桜の絞りだしクッキー 牛乳・いりこ	小松菜とレーズンのマフィン 牛乳・いりこ	おやつパン 牛乳・いりこ
摂取カロリー	594・610kcal	493・504kcal	500・543kcal	664・754kcal	511・549kcal	530・564kcal
ひとくちメモ	**誕生会メニュー**・・・誕生会では他の日と違い、デザートがお昼にです。 おやつもいつもよりちょっと豪華なメニューになりますので、毎月の誕生会メニューを楽しみにしていてください。					
日にち	22	23	24	25	26	27
未満児朝おやつ	牛乳・クッキー	牛乳・バナナ	牛乳・オレンジ	牛乳・ボーロ	牛乳・りんご	牛乳・ウエハース
昼食	雑穀ごはん 魚の照り焼き ほうれん草と卵の炒め物 かぼちゃのみそ汁	もちきびごはん 豚肉とﾋﾟｰﾏﾝの炒め煮 野菜スープ	麦ごはん 鶏のから揚げ レタス 豆腐の清汁	ロールパン 魚のパン粉焼き スナップえんどう キャベツの豆乳ｽｰﾌﾟ	雑穀ごはん 肉じゃが はくさいのみそ汁	スパゲティ・ナポリタン バナナ
3時のおやつ	バナナ・クラッカー 牛乳・いりこ	ふわふわかぼちゃｹｰｷ 豆乳・いりこ	リンゴゼリー・クッキー 牛乳・いりこ	ラップおにぎり 牛乳・いりこ	スイートコーンのﾊﾟﾝｹｰｷ 牛乳・いりこ	おやつパン 牛乳・いりこ
摂取カロリー	508・502kcal	504・513kcal	529・577kcal	477・498kcal	495・529kcal	473・495kcal
ひとくちメモ	**スナップえんどう**・・・保育園では旬の食材の皮むきを子どもたちに手伝ってもらっています。今回はすじむきをお願いする予定です。					
日にち	29	30				
未満児朝おやつ		牛乳・バナナ				
昼食		もちきびごはん はるさめのそぼろ煮 大根のみそ汁				
3時のおやつ		パイナップルケーキ 豆乳・いりこ				
摂取カロリー		503・510kcal				
ひとくちメモ	パイナップルケーキ・・・すじが多い果物ですが、火を通すことで食べやすくなります。他のケーキよりさっぱりとした味です。楽しみにしていてください。					

松島りすの森保育園の給食紹介

ご入園・ご進級おめでとうございます。
保育園の給食では、安全面や栄養だけでなく、食べることが楽しみになるような給食をつくっていきますので
これからよろしくお願い致します。

1、だしをいかして薄味でもおいしく
（昆布、かつお節、いりこ、鶏がらだし）
2、旬の食材を取り入れた献立
3、和食、洋食、中華を取り入れてバラエティ豊かな献立
4、おやつは手作りおやつを中心に