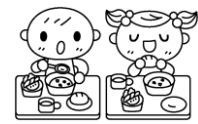


令和8年度

4月の献立表

※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。

松島りすの森保育園



曜日	月	火	水	木	金	土
日にち			1	2	3	4
未満児朝おやつ				豆乳・せんべい	牛乳・クッキー	牛乳・ウエハース
昼食			入園式 	雑穀ごはん 魚のみそ煮 じゃがいものナムル えのきの清汁	もちきびごはん マカロニグラタン レタス ベーコンスープ	スパゲティミートソース バナナ
3時のおやつ				ほうれん草ケーキ 牛乳・いりこ	みそ万十 牛乳・いりこ	おやつパン 牛乳・いりこ
摂取カロリー				484・549kcal	556・567kcal	492・518kcal
ひとくちメモ	昼食のごはんは、日替わりで雑穀を混ぜて炊いています。様々な雑穀の味を、よく噛んで味わいながら食べています。 また、5歳児はお米研ぎ当番があります。ひとりでお米を炊けるようになるよう頑張っています。					
日にち	6	7	8	9	10	11
未満児朝おやつ	豆乳・クッキー	牛乳・バナナ	牛乳・オレンジ	豆乳・ウエハース	牛乳・クッキー	牛乳・せんべい
昼食	麦ごはん カレーニエル ハワイアンサラダ 五目みそ汁	雑穀ごはん 牛肉とフライドポテトのソテー 白菜と春雨のスープ	もちきびごはん ぎせい豆腐 ほうれん草サラダ 切干大根のみそ汁	麦ごはん 魚のマーマレード焼き コールスロー チキンスープ	雑穀ごはん 豚肉とピーマンの炒め煮 小松菜と豆腐の清汁	五目うどん ヨーグルト
3時のおやつ	麩のラスク 牛乳・いりこ	ジャゼリ・かりんとう 豆乳・いりこ	きな粉蒸しパン 牛乳・いりこ	おやつパン 牛乳・いりこ	カトルカール 牛乳・いりこ	おやつパン 牛乳・いりこ
摂取カロリー	542・563kcal	512・523kcal	496・536kcal	477・524kcal	601・618kcal	460・498kcal
ひとくちメモ	麩のラスク…ラスクは『二度焼したパン』という意味があり、元々はかたくなったパンを食べるために工夫されたものです。 パンの代わりに麩で作ったラスクはサクサクで大人気のおやつです。					
日にち	13	14	15	16	17	18
未満児朝おやつ	豆乳・クッキー	牛乳・バナナ	牛乳・オレンジ	豆乳・せんべい	牛乳・クッキー	牛乳・ウエハース
昼食	もちきびごはん 魚のチーズピカタ チャンブル コーンスープ	カレーライス 春キャベツの和え物	麦ごはん 麻婆豆腐 チンゲン菜のスープ	★お誕生会★ たけのこごはん 松風焼き スパゲティサラダ かき玉汁 オレンジゼリー	雑穀ごはん 魚のトマトソース煮 レモン酢和え 大根のみそ汁	焼きそば バナナ
3時のおやつ	きな粉棒・オレンジ 牛乳・いりこ	南瓜と豆腐の米粉のケーキ 豆乳・いりこ	ふかしもち 牛乳・いりこ	いちご大福風 牛乳・いりこ	黒糖豆乳ゼリー・あらね 牛乳・いりこ	おやつパン 牛乳・いりこ
摂取カロリー	538・564kcal	533・552kcal	489・529kcal	539・613kcal	544・551kcal	501・532kcal
ひとくちメモ	お誕生会…毎月のお誕生会では、季節の食べ物を取り入れ、子どもたちに楽しんでもらえるようなメニューを考えています。 4月は季節のだけのこやいちごを使った春らしい献立にしました。					
日にち	20	21	22	23	24	25
未満児朝おやつ	豆乳・クッキー	牛乳・バナナ	牛乳・オレンジ	豆乳・ウエハース	牛乳・クッキー	牛乳・せんべい
昼食	もちきびごはん 魚の香味焼き 小松菜とひじきの和え物 かぼちゃのみそ汁	麦ごはん 鶏のから揚げ ゆでブロッコリー もずくスープ	雑穀ごはん がんもどきの炊き合わせ わかめのみそ汁	ロールパン ハンバーグ スナップえんどう キャベツとコーンのスープ	もちきびごはん 魚のごまみそ焼き 焼きかぼちゃ 中華スープ	かしわうどん ヨーグルト
3時のおやつ	小倉蒸しパン 牛乳・いりこ	フルーツヨーグルト 豆乳・いりこ	マドレーヌ 牛乳・いりこ	ラップおにぎり 牛乳・いりこ	レーズンスコーン 牛乳・いりこ	おやつパン 牛乳・いりこ
摂取カロリー	514・532kcal	518・531kcal	497・538kcal	544・607kcal	558・567kcal	487・532kcal
ひとくちメモ	スナップえんどう…春から初夏に旬を迎える野菜です。筋をとってさっと茹でるとパリッとした食感が楽しめます。 筋とりは子どもたちのお手伝いにもぴったりです。					
日にち	27	28	29	30		
未満児朝おやつ	豆乳・クッキー	牛乳・バナナ		豆乳・せんべい		
昼食	麦ごはん 魚の治部煮 スイートポテトサラダ 大根の清汁	雑穀ごはん 肉じゃが 具だくさんみそ汁	昭和の日 	もちきびごはん 魚の竜田揚げ ゆでいんげん のっぺい汁		
3時のおやつ	ココアマールケーキ 牛乳・いりこ	チーズトースト 豆乳・いりこ		バナナ・ビスケット 牛乳・いりこ		
摂取カロリー	653・708kcal	541・560kcal		459・577kcal		
ひとくちメモ	魚の治部煮…江戸時代から親しまれている石川県の郷土料理です。小麦粉をまぶして煮ることであまみが逃げず、とろみの効果でだしのうま味がよく絡むことが特徴です。					

ご入園・ご進級おめでとうございます

乳幼児期は食習慣が作られる大事な時期であるため、この時期に良い食習慣を身につけることが大切です。

そのため、保育園の給食では以下のことを大切にしています。

①だしをきかせて薄味に（主な使用だし：いりこ、鶏ガラ、かつお節、昆布）

②旬の食材を取り入れた献立

③おやつは手作りを中心に

④和・洋・中を取り入れた日替わり献立

また、お友達や先生と一緒に食事を楽しみながら、食に関心をもってもらえるように

誕生会メニューや行事食を取り入れたり、クッキングや食育を行っています。年間どうぞよろしくお祈りします。

