

4がつのこんだて

しらかば認定こども園

日	曜日	全児童			3歳未満児
		昼食	主食	3時おやつ	10時おやつ
1	火	ウインナー マカロニスープ ポテトサラダ くだもの	食パン	お茶 おにぎり	乳酸菌飲料
2	水	マーボー豆腐 小松菜と卵の中華スープ ツナあえ くだもの	ごはん	牛乳 スコーン	乳酸菌飲料
3	木	鮭のコーンマヨ焼き みそ汁 生揚げと大根の炒め煮 くだもの	ごはん	ミニラーメン 牛乳	乳酸菌飲料
4	金	中華風ローストチキン みそ汁 ほうれん草とハムのあえもの くだもの	ごはん	フライドポテト 牛乳	乳酸菌飲料
5	土	やきそば 中華スープ 枝豆 くだもの		牛乳 お菓子	乳酸菌飲料
7	月	カレー お茶 野菜あえ くだもの	カレーライス	牛乳 蒸しパン	乳酸菌飲料
8	火	ほっけフライ コンソメスープ 春雨サラダ くだもの	米粉パン	牛乳 ケチャップライス	乳酸菌飲料
9	水	煮込みハンバーグ みそ汁 ブロッコリーソテー くだもの	ごはん	牛乳 お好み焼き	乳酸菌飲料
10	木	すり身団子揚げ みそ汁 もやしのなめたけあえ くだもの	ごはん	牛乳 ジャムサンド	乳酸菌飲料
11	金	卵焼き みそ汁 五目きんぴら くだもの	ごはん	フルーツカルピス	乳酸菌飲料
12	土	スパゲティミートソース コンソメスープ チーズ くだもの		牛乳 お菓子	乳酸菌飲料
14	月	豆腐と卵のふわふわ煮 みそ汁 チンゲン菜のあえもの くだもの	ごはん	お茶 おにぎり	牛乳
15	火	ザンギ コーンスープ 大根サラダ くだもの	バターパン	ソーメン汁	牛乳
16	水	さばのみそ煮 かき玉汁 あえもの くだもの	ごはん	牛乳 スイートポテト	牛乳
17	木	松風焼き みそ汁 胡瓜と春雨の酢の物 くだもの	ごはん	牛乳 マシュマロクリスピー	乳酸菌飲料
18	金	たらの照り焼き みそ汁 野菜炒め くだもの	ごはん	牛乳 揚げパン	牛乳
19	土	しょうゆ野菜ラーメン 枝豆 くだもの		牛乳 お菓子	牛乳
21	月	肉じゃが みそ汁 あえもの くだもの	ごはん	牛乳 クラッカーサンド	牛乳
22	火	鶏肉のママレード焼き 野菜スープ スパゲティ添え くだもの	黒パン	牛乳 アップルケーキ	牛乳
23	水	鮭の梅醤油焼き みそ汁 ほうれん草の華風炒め くだもの	ごはん	牛乳 ごまラスク	牛乳
24	木	豆腐のカレー煮 みそ汁 磯香あえ くだもの	ごはん	牛乳 いももち	牛乳
25	金	ごはん 煮込みハンバーグ 青菜スープ マカロニサラダ くだもの	おたん生会	牛乳 チョコサンド	乳酸菌飲料
26	土	五目うどん チーズ くだもの		牛乳 お菓子	牛乳
28	月	芋と鶏肉のからめ煮 みそ汁 おかかあえ くだもの	ごはん	ソフール	牛乳
30	水	豆腐のケチャップ炒め キャベツスープ ブロッコリーサラダ くだもの	ごはん	コーンフレーク牛乳	乳酸菌飲料

ご入園・進級おめでとうございます

いよいよ新しい年度が始まり
ますね😊
新しい環境で食べる給食にも
少しずつ慣れてほしく思い、
食べやすいと思うメニューを
心がけてみました！



栄養量

1日のおよそ半分の栄養量を摂取できるよう作られています！

1～2歳児は昼食と午前・午後の
おやつ→480kcal（目安）

3歳以上児は昼食と午後のおやつ
→610kcal（目安）

おやつ

幼児期は、体の大きさのわりに必要な栄養量が多いため、朝・昼・夕の
食事ですべての栄養を摂るのは大変です。園でのおやつは、食事で不足

子どもたちにとって、こども園で食べる食事やおやつが楽しい時間となるように、そして安全でおいしい給食作りを心
がけるよう努めていきますので、よろしくお願いします😊

* 行事、物資等の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承下さい。