

4月献立表


令和8年度

神楽保育所

日	曜日	全 児 童		3歳未満児		日	曜日	全 児 童		3歳未満児	
		昼食	3時おやつ	10時おやつ	昼食			昼食	3時おやつ	10時おやつ	昼食
1	水	豆腐と卵のふわふわ煮 チンゲン菜のあえもの	みそ汁 くだもの	牛乳 じゃがバター	牛乳 ごはん	15	水	さばみそ煮 あえもの	かき玉汁 くだもの	牛乳 じゃがいもおやき	牛乳 ごはん
2	木	ほっけのアーモンド焼き 生揚げと大根炒め煮	みそ汁 くだもの	ミニラーメン	牛乳 ごはん	16	木	松風焼き 胡瓜と春雨の酢のもの	みそ汁 くだもの	牛乳 マシュマロクリスピー	牛乳 ごはん
3	金	鶏肉の照り焼き ほうれん草とハムのあえもの	みそ汁 くだもの	牛乳 かつおと昆布おにぎり	牛乳 ごはん	17	金	たらの照り焼き 野菜炒め	みそ汁 くだもの	牛乳 揚げパン	牛乳 ごはん
4	土	やきそば 枝豆	中華スープ くだもの	牛乳 せんべい	牛乳	18	土	しょうゆ野菜ラーメン 枝豆	くだもの	牛乳 バームクーヘン	牛乳
6	月	ハンバーグ ブロッコリーのソテー	小松菜スープ くだもの	牛乳 さつま芋りんご煮	牛乳 ごはん	20	月	肉じゃが 納豆あえ	みそ汁 くだもの	牛乳 チーズせんべい	牛乳 ごはん
7	火	鮭のパン粉焼き たまごサラダ	コンソメスープ くだもの	牛乳 ホットケーキ	牛乳 レーズンパン	21	火	鶏肉のママレード焼き スパゲティ添え	野菜スープ くだもの	牛乳 アップルケーキ	牛乳 米粉パン
8	水	マーボー豆腐 あえもの	みそ汁 くだもの	牛乳 クリームサンド	牛乳 ごはん	22	水	鮭の梅醬油焼き ほうれん草の華風炒め	みそ汁 くだもの	牛乳 ごまラスク	牛乳 ごはん
9	木	すり身団子揚げ チンゲン菜ともやしのなめたけあえ	みそ汁 くだもの	牛乳 お好み焼き	牛乳 ごはん	23	木	豆腐のカレー煮 磯香あえ	みそ汁 くだもの	牛乳 きなこ蒸しパン	牛乳 ごはん
10	金	カレー スティック野菜	コンソメスープ くだもの	牛乳 フルーツカルピス	牛乳 カレーライス	24	金	ケチャップライス ミートローフ	コンソメスープ キャベツの中華あえ くだもの	牛乳 ケーキ	牛乳 ヤクルト
11	土	和風ツナスパゲティ チーズ	青菜とベーコンのスープ くだもの	牛乳 コーンフレーク牛乳	牛乳	25	土	五目そうめん チーズ	くだもの	牛乳 クッキー	牛乳
13	月	厚焼き卵 五目きんぴら	みそ汁 くだもの	牛乳 鮭わかめおにぎり	牛乳 ごはん	27	月	ほっけの香味焼き 切り干し大根の煮つけ	みそ汁 くだもの	牛乳 揚げいも	牛乳 ごはん
14	火	チキンナゲット 大根サラダ	コンソメスープ くだもの	牛乳 お茶 焼きうどん	牛乳 食パン	28	火	オムレツ マカロニサラダ	小松菜スープ くだもの	牛乳 やきそば	牛乳 バターパン
						30	木	さばのバーベキューソースかけ きんぴらごぼう	みそ汁 くだもの	牛乳 じゃこマヨトースト	牛乳 ごはん


新年度のスタートです！

入園・進級おめでとうございます！
 新年度が始まるこの時期、こども達は個々のペースで、少しずつ新しい環境に慣れていきます。ご家庭でも、できるだけ規則正しい食生活を心がけ、睡眠を十分にとるなど、ご協力をお願いいたします。
 給食は、保育の一環としての提供となります。こども達にとって、保育所で食べる食事やおやつが楽しい時間となり、健やかな成長に繋がるよう願っています！！



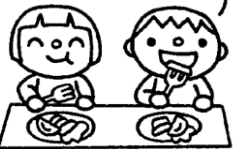
ご家庭から持参する主食のお願い

保育所の給食は3歳(年度当初の年齢)以上のお子さんには、主食を持参していただいています。
 おかずを味わい、子どもの味覚を育てるために、味付きのご飯やゆりかけ等をかけたご飯ではなく『**白いご飯**』または『**菓子パン以外のパン**』をおかずに合わせてご持参するようお願いいたします。
 行事食の実施により主食を提供する場合がありますので、毎月の献立表をご確認ください。
 麺類が主食の時、1食分としては、少し少なめの麺の量となります。もし、少し足りないと感じられる場合は『**白いご飯**』等をご持参ください。



保育所給食の栄養量

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取るのは大変です。保育所でのおやつは、食事で不足しがちな栄養を補うための補食(=おやつ)と考えています。
 昼食では1日に必要なエネルギー量の33.3%、おやつでは1日に必要なエネルギー量の10%を摂取できるように考えられています。1~2歳児は470kcal、3歳以上児は610kcalとしています。



*行事・物資の都合等により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。