



令和6年 4月の献立表



ご入園、ご進級おめでとうございます。新しい環境での生活が始まりました。

毎日元気に遊んでほしいと思います。その第一歩は朝ごはん。朝ごはんをしっかり食べて1日をスタートさせましょう。

遠竹保育園

日	曜日	主食	献立表		9時おやつ(未満児)	3時おやつ	
1	月	入 園 ・ 進 級 式					
2	火	ごはん	マーボー豆腐	カミカミサラダ スープ 果物	牛乳 りんご	スキム 米菓子	
3	水	ごはん	ミートボール	ハロハロわかめ スープ 果物	牛乳 バナナ	牛乳 パンケーキ	
4	木	ごはん	魚のあんかけ	納豆和え 豆腐味噌汁	牛乳 ヨーグルト	スキム バナナ	
5	金	ごはん	マカロニグラタン	春雨サラダ スープ 果物	牛乳 りんご	牛乳 ラスク	
6	土	ごはん	五目うどん	人参金平 果物	牛乳 ビスケット	牛乳 おせんべい	
8	月	カレー	ビーンズカレー	シーチキンサラダ ヨーグルト和え	牛乳 りんご	牛乳 バニラクッキー	
9	火	ごはん	高野豆腐の卵とじ	わかめ和え 吸物	牛乳 バナナ	スキム りんご	
10	水	お に ぎ り の 日			牛乳 クラッカー	牛乳 パイ菓子	
11	木	ごはん	魚の天ぷら	ひじき煮 ジャが芋味噌汁 果物	牛乳 りんご	スキム マドレーヌ	
12	金	ごはん	親子煮	千草おひたし そうめんの吸物 果物	牛乳 チーズ	スキム スイートポテト	
13	土	ごはん	ナポリタン	炒り卵 スープ 果物	牛乳 ビスケット	牛乳 おせんべい	
15	月	ハヤシ	ハヤシライス	野菜サラダ ヨーグルト和え	牛乳 りんご	牛乳 黒糖蒸しパン	
16	火	ごはん	炒り豆腐	ほうれん草のごま和え 麩の味噌汁	牛乳 ヨーグルト	スキム バナナ	
17	水	ごはん	鶏肉の甘辛炒め	中華風和え ジャが芋味噌汁 果物	牛乳 バナナ	牛乳 ドーナツ	
18	木	ごはん	魚のマヨネーズ焼き	人参しりしり 大根の吸物 果物	牛乳 りんご	スキム クッキー菓子	
19	金	パンの日	ピザパン	サイコロサラダ スープ 果物	牛乳 クラッカー	スキム くず練り	
20	土	ごはん	きつねうどん	竹輪の磯辺揚げ 果物	牛乳 りんご	牛乳 おせんべい	
22	月	お 弁 当 の 日			牛乳 ビスケット	牛乳 米菓子	
23	火	ごはん	豚肉の野菜炒め	切干大根煮 わかめの味噌汁	牛乳 バナナ	スキム りんご	
24	水	ごはん	かみかみ天ぷら	野菜のナムル 豆腐の吸物 果物	牛乳 チーズ	牛乳 ごまスコーン	
25	木	誕生会	タコライス風	マカロニサラダ スープ 果物	牛乳 クラッカー	スキム パフェ	
26	金	ごはん	魚の変わり西京焼き	和風サラダ 麩の吸物 果物	牛乳 りんご	スキム パウンドケーキ	
27	土	ごはん	焼きそば	南瓜の煮物 わかめの吸物 果物	牛乳 ビスケット	牛乳 おせんべい	
29	月	昭 和 の 日					
30	火	ごはん	肉じゃが	わかめの酢物 厚揚げ味噌汁 果物	牛乳 りんご	スキム パイ菓子	

誕生会、パンの日は箸のみお願いします



主食・主菜・副菜の力

主食・主菜・副菜がそろった食事は、自然といろいろな食品が組み合わせられて、栄養バランスがとれているものです。主食のごはんやパン、麺類などの炭水化物は、脳が必要とするエネルギーです。魚や肉、卵、大豆を使った主菜は、子どもの発育に不可欠なたんぱく質。野菜やいも、きのこ、海藻を使った副菜は、微量でも重要な役割をするビタミンやミネラル、食物繊維などを体に供給してくれます。どれかが欠けると、せっかくとった栄養素が十分生かされないこともありますので、「主食・主菜・副菜」を献立の「単位」として、毎日の食事作りを考えてみましょう。